

نقش کراتین و ویتامین در ورزش

امیر محتشمی، بیوان آخوندنیا



www.DEHSARA.com

فهرست

پیشگفتار ۸

فصل اول ۹

کراتین ۹

مقدمه ۹

آلوده بودن مکمل‌های غذایی ۱۵

کراتین ۱۶

نقش کراتین در بدن و نحوه سنتز آن ۱۷

مصرف کراتین و افزایش کارایی ۱۸

بارگیری کراتین ۱۹

ارتباط کراتین و افزایش رزق ۲۰

کراتین و فعالیت‌های ورزشی استقامتی ۲۱

کراتین و تمرین‌های مقاومتی ۲۱

خطرات مصرف کراتین ۲۲

فصل دوم ۲۳

ویتامین ۲۳

مقدمه ۲۳

نقش ویتامین‌ها در بدن ۲۴

مکمل‌های ویتامین ۲۵

مولتی ویتامین‌ها ۲۶

انواع ویتامین ۲۷

ویتامین‌ها از نظر عملکردهای متابولیکی ۲۸

ویتامین‌ها از نظر حلالیت ۲۹

نقش بیولوژیک ویتامین‌ها ۲۹

۲۹		ویتامین‌های محلول در آب
۳۰		انواع ویتامین‌های محلول در آب
۳۰		تیامین (B _۱)
۳۲		مسمومیت با تیامین
۳۲		تیامین و عملکرد ورزشی
۳۲		ریبوفلاوین (B _۲)
۳۴		مسمومیت با ریبوفلاوین
۳۴		ریبوفلاوین و عملکرد ورزشی
۳۴		نیاسین (B _۳)
۳۵		مسمومیت با نیاسین
۳۶		نیاسین و عملکرد ورزشی
۳۶		پیریدوکسین (B _۶)
۳۷		مسمومیت با پیریدوکسین
۳۷		پیریدوکسین و عملکرد ورزشی
۳۷		اسید فولیک (B _۹)
۳۸		مسمومیت با اسید فولیک
۳۸		اسید فولیک و عملکرد ورزشی
۳۸		کوبالامین (B _{۱۲})
۳۹		مسمومیت با کوبالامین
۳۹		کوبالامین و عملکرد ورزشی
۳۹		اسید اسکوربیک (C)
۴۰		مسمومیت با اسید اسکوربیک
۴۰		اسید اسکوربیک و عملکرد ورزشی
۴۱		ویتامین‌های محلول در چربی
۴۱		انواع ویتامین‌های محلول در چربی
۴۱		رتینول (A)
۴۲		مسمومیت با رتینول

۴۲	رتینول و عملکرد ورزشی
۴۳	ویتامین D (کلسیفرول)
۴۴	مسمومیت با ویتامین D
۴۴	ویتامین D و عملکرد ورزشی
۴۴	توکروپول (E)
۴۵	مسمومیت با توکروپول
۴۵	توکروپول و عملکرد ورزشی
۴۵	ویتامین (K)
۴۶	مسمومیت با ویتامین K
۴۶	ویتامین K و عملکرد ورزشی
۴۷	منابع

پیشگفتار

با توجه به مصرف بی‌رویه مکمل‌های ورزشی، در میادین ورزشی، افراد سودجو، از این فرصت استفاده کرده و با ساخت و تولید مکمل‌های قلبی و پخش آن در بازارهای مصرف داخلی، از طریق تبلیغات دروغ پول‌های هنگفتی را به دست آورده‌اند. از طرف دیگر، یک عده از مربیان سودجو و بی‌وجدان نیز، در این آشفته بازار، به فروش مستقیم این مکمل‌ها روی آورده‌اند بدون اینکه اطلاعات کافی در مورد آنها داشته باشند.

با آنکه فروش این مکمل‌ها، در باشگاه‌ها و میادین ورزشی، غیرقانونی است ولی بعضی از مربیان تحت تأثیر تبلیغات دروغ این مکمل‌ها قسار گرفته و آنها را براحتی در اختیار شاگردان خود قرار می‌دهند.

مؤلفین این کتاب تصمیم گرفته‌اند تا اطلاعات مفیدی را درباره مکمل‌های کراتین و ویتامین به شما ارائه دهند، تا شما بتوانید یک تصمیم درست در مورد مصرف این مکمل‌ها بگیرید.

به نظر مؤلفین این کتاب فروش مکمل‌های قلبی و قاجاق به هر نحو دزدی به حساب می‌آید، دزدی که علاوه بر خسارات مالی، خسارات جبران‌ناپذیر جسمی و روحی را نیز به همراه می‌آورد.

ورزشکاران عزیز باید بدانند که مربیانی که اقدام به فروش مکمل‌های قاجاق و قلبی می‌کنند یک نوع دزد به حساب می‌آیند که از هرگونه وجدان و انسانیت بدور هستند.

در این کتاب سعی کرده‌ایم شما را با فواید و عوارض مکمل کراتین و ویتامین آن هم از نوع اورجینال آگاه کنیم و امیدواریم که کوشش گردآورندگان این کتاب مورد توجه و استفاده عزیزان قرار گیرد.

بدیهی است مؤلفین از نظرات و اصلاحات سازنده همه خوانندگان و صاحب‌نظران استقبال می‌کنند.

امیر محتشمی - کیوان آخوندنیا