

مکمل ها و ورزشکاران

تناسب اندام و عملکرد ورزشی

دکتر هادی عطارد | محمد رضا المصطفی | میثم میرزایی شهبازی

مکمل‌ها و ورزشکاران تناسب اندام و عملکرد ورزشی

تألیف: دکتر هادی عطارد، محمدرضا الماسی، میثم میرزایی شهرابی

سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

فروش و پخش/ مدی حتمی رازلیقی

نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۱

شمارگان/ ۱۰۰۰ نسخه

۳۶۹۱۰۰ ریال

سرشناسه: عطارد، هادی، ۱۳۵۵ - عنوان و نام پدیدآور: مکملها و ورزشکاران تناسب اندام و عملکرد ورزشی / تألیف هادی عطارد، محمدرضا الماسی، میثم میرزایی شهرابی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شکار، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۲۲۸-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مکمل‌های مواد غذایی

موضوع: Dietary supplements

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه

Athletes -- Nutrition: موضوع

شناسه افزوده: الماسی، محمدرضا، ۱۳۷۳ -

شناسه افزوده: میرزایی شهرابی، میثم، ۱۳۷۳ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ RM۲۵۸/۵/ع۶م۷

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۸۸۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۹۰۰۴۷

مجموعه‌ی
تغذیه ورزشی

فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین
و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه اول
۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir



توجه

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فصل ۱

مروری بر متابولیسم و نیازهای انرژی

۱۰

فصل ۲

مروری بر مکمل‌ها در ورزش

۱۶

فصل ۳

طبقه‌بندی مکمل‌های ورزشی در ورزش

۲۷

فصل ۴

انواع مکمل‌های ورزشی و ورزشکاران در ورزش

۳۲

فصل ۵

مکمل‌ها و کاهش وزن

۶۲

فصل ۶

مکمل‌ها و ورزشکاران قدرتی/ توانی

۷۲

فصل ۷

مکمل‌ها و ورزشکاران استقامتی

۸۴

فصل ۸

مکمل‌ها و ورزشکاران تیمی

۹۲

امروزه علوم تخصصی، به کمک ورزشکاران و مربیان رشته‌های مختلف ورزشی آمده است و جایگاه ورزش علمی برهمگان آشکار شده است. در این میان نقش و بررسی دانش تخصصی تغذیه‌ی ورزشی در ورزش، به‌ویژه شرایط استفاده از مکمل‌های ورزشی و نقش آن‌ها در موفقیت و عملکرد ورزشکاران به‌ویژه ورزشکاران حرفه‌ای کمتر مورد توجه واقع شده است و معمولاً مباحث در این زمینه عمدتاً جنبه عمومی و کلی دارند.

در همین راستا و به جهت اهمیت و جایگاه مکمل‌ها در تغذیه‌ی ورزشی در رشته‌های ورزشی و نیز حضور این انب در کنار تیم‌های ملی گوناگون به‌عنوان مشاور تخصصی تغذیه‌ی ورزشی در طول سالیان متمادی، گفتگو و تعامل نظر با مربیان و ورزشکاران ملی و باشگاهی در تمامی رده‌ها و نیز تدریس دروس تخصصی تغذیه ورزشی در تمامی دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی و تحقیقاتی کشور و نیازی که به آموزش و فرایندی این رشته به‌ویژه به شکل تخصصی و متمایز، محسوس و ملموس بود، بر آن شدیم که به کمک همکاران و پژوهشگران جوان و خوش آتیه و سرشار از علاقه و پشتکار جناب آقای محمد رضا الماسی و آقای شمس‌الرای شهرابی کارشناسان تغذیه ورزشی و دوست عزیز جناب آقای مهندس حتمی مسوول محترم انتشارات حتمی کتاب حاضر را برای شما مخاطب عزیز از جامعه عزیز دانشگاهی و ورزشی و کلیه تیم‌های ورزشی در تمامی رده‌ها از سطوح غیرحرفه‌ای تا حرفه‌ای به رشته ترجمه و تدوین درآوریم. کتاب حاضر در دو بخش است: فصل مشتمل بر متابولیسم و نیازهای انرژی، مروری بر مکمل‌های رژیمی و ورزشکاران، طبقه‌بندی، مکمل‌های ورزشی، انواع مکمل‌های ورزشی، مکمل‌های ورزشی و کنترل وزن، مکمل‌ها در ورزشکاران قدرتی، مکمل‌ها و ورزشکاران استقامتی، مکمل‌ها و ورزشکاران تیمی آماده شده است و با نگاهی سده به جامعه مخاطب ارائه گردیده است تا پاسخگوی سوالات و ابهامات شما دوستان در تغذیه ورزشی و مکمل‌های ورزشی و غذایی باشد.

ارزش این اثر علمی را به روح والا و بزرگواری پدرم تقدیم می‌کنم که در تمامی مراحل همواره مشوق و راهنمایم بودند.

بی‌تردید مجموعه حاضر جهت پربارتر شدن و رفع اشکال به ترجمه شما عزیزان نیازمند است و می‌کوشد تا در مراحل بعدی نظرات شما همراهان جامعه عزیز ورزشی و دانشگاهی را جهت علمی‌تر شدن این اثر، مورد توجه و اهتمام قرار دهد.

دکتر هادی عطار

زمستان ۱۳۹۶

بدون شک مبحث مکمل‌های ورزشی یکی از پرطرفدارترین مباحث مربوط به دانش تخصصی تغذیه ورزشی است. این مبحث امروزه در دنیا به یک صنعت میلیارد دلاری تبدیل شده و ورزشکاران و افرادی که در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند را مورد هدف قرار داده است. باور اینکه مکمل‌های ورزشی تأثیرات فوق‌العاده‌ای دارند شاید برای آن دسته از ورزشکارانی که روند علمی و برنامه ریزی شده‌ای ندارند آسان است. اما مهم‌ترین موضوع پیش از مصرف، آن است که بدانیم این محصولات چه هستند و برای چه هدفی می‌تواند سودمند باشد. علاوه بر این خانواده‌های ورزشکاران نیز باید آگاهی کامل را به دست آورند که چنین محصولاتی دارو نبوده و روش صحیح آن می‌تواند به روند ورزشی فرزندانشان کمک کند اما نباید خارج از حمایت‌های علمی و با دیدگاه سودجویان مصرف شوند. همچنین ورزشکاران حرفه‌ای باید به آنچه که مصرف می‌کنند آگاه بوده و خطرات دوپینگ را بشناسند و نسبت به محصولات مصرفی اطمینان کامل را به دست آورند. ما در تلاش هستیم که بتوانیم مطالب علمی را دست‌یافت‌پذیر با قوانین و چگونگی اثر مکمل‌ها را عنوان کنیم. از آنجا که استفاده از هرگونه محصول رژیمی در ورزش باید تحت نظر متخصص تغذیه ورزشی باشد، دوز مصرف از محصولات به ویژه محصولاتی که اطلاعات ضد و نقیض زیادی دارند نوشته نشده است. امیدواریم تا با مطالعه کتاب پیش رو بتوانید دانش خود را در این زمینه افزایش دهید و با دست‌یابی از این محصولات بهره لازم را ببرید و همچنین خرسند خواهیم شد تا در این زمینه از نقطه نظرات شما استفاده کنیم.

با آرزوی موفقیت روز افزون

محمدرضا الماسی، میثم میرزایی شهرابی

بهار ۱۳۹۷

تقدیر و تشکر

تیم مولفان مراتب تقدیر و تشکر خود را از شرکت ویستارادین آپادانا که همواره در کنار ما بوده و خدمات با کیفیت با پشتیبانی علمی را در اختیار ورزشکاران قرار دهد، اعلام می‌نماید. بدون شک حمایت‌ها و پشتیبانی‌های این چنین می‌تواند سرعت پیشرفت ورزش کشور را چندین برابر کرده و شور و اشتیاق را در کنار یک محیط سالم و آگاهانه ایجاد کند. روح ورزش سلامتی و تندرستی را می‌طلبد و هدفی جز این نخواهد داشت.