

تغذیه دوچرخه سواری

تألیف و ترجمه:

حمداله هادی

(عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه علوم انتظامی)

سجاد محمدیاری آروق

(دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران)

ثریا نریمان پور سالمی

(دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز)

مهدی قلی‌زاده

(دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران)

عنوان و نام پدیدآورنده: تغذیه دوچرخه سواری = Cycling nutrition / تألیف و ترجمه حمدااله هادی - (و دیگران)

مشخصات نشر: تهران: انتخاب، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۱۸ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۷۹-۸۴-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: تألیف و ترجمه حمدااله هادی، سجاد محمدیاری آروقی، ثریا نریمان پور سالمی، مهدی قلی زاده

موضوع: دوچرخه سواران — تغذیه

موضوع: ورزشکاران — تغذیه

شناسه انجمن: هادی، حمدااله

رده بندی کنگره: TX۳۶۱/۸۵:۷ ۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶۶

شماره کتابخانه ملی: ۳۰۹۶۸۷۲



نشر انتخاب

ناشر کتاب های دانشگاهی

خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۱۲۶، طبقه چهارم

Info@nashreentkhae.com
nashreentkhae.com

تغذیه دوچرخه سواری

حمدااله هادی - سجاد محمدیاری آروقی - ثریا نریمان پور سالمی - مهدی قلی زاده

حروفچینی: موسسه مهراد

لینوگرافی: هنر گرافیک

چاپخانه: جمالی

صحافی: پستان منش

چاپ: اول - ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۷۹-۸۴-۰

نظرات و پیشنهادات خود را با سامانه ارتباطی پیام کوتاه (SMS)

به شماره ۰۶۵۱۰۶۹۶۳۸۲۰۰۳ با ما در میان بگذارید.

۴.....	پیشگفتار مولفین
۵.....	فصل اول: ماده‌های مختلف ورزش دوچرخه سواری
۲۳.....	فصل دوم: نیازهای انرژی برای تمرین و مسابقه
۳۹.....	فصل سوم: تعادل مایعات
۵۵.....	فصل چهارم: آمادگی برای مسابقات یک روزه
۶۳.....	فصل پنجم: استراتژی تغذیه‌ای برای مسابقات مرحله‌ای
۷۷.....	فصل ششم: اصول تغذیه دوچرخه سواری
۹۹.....	فصل هفتم: مکمل‌های دوچرخه سواری
۱۱۶.....	منابع

در چند سال گذشته، تغذیه ورزشی، توجه قابل ملاحظه‌ای را به خود معطوف کرده است و توسعه این رشته ادامه خواهد یافت زیرا نشان داده شده است که تغذیه می‌تواند نقش مهمی را در عملکرد دوچرخه سواری بازی کند. در سال ۱۹۶۰، خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز قبل از روز مسابقه و حتی بعضی مواقع صبح یک مسابقه مهم، روش رایجی بود. در طول مسابقه، دوچرخه سواران بال جوجه می‌خوردند در حالی که برای آنها تنها شامل چای همراه با شکر بود. واضح است که این روشها تغییر کرده است. اکنون ماکارونی، برنج و نان، اجزاء مهم رژیم غذایی هستند و نوشیدنی‌های ورزشی و قالبهای انرژی مخصوصی برای استفاده در خلال مسابقه، بوجود آمده‌اند. با این وجود، برای بسیاری از دوچرخه سواران، تغذیه ورزشی با کمکیهای غذایی مترادف است، ولی واضح است که این گونه نیست. در واقع، ادعاها در مورد مکملهای غذایی همیشه بر پایه یافته‌های علمی نمی‌باشد.

این کتاب، نیازهای انرژی دوچرخه سواری، اهمیت حفظ تعادل انرژی، نقشهای مصرف کربوهیدرات، چربی، پروتئین و آب، اهمیت مصرف ویتامین و مواد معدنی و اثرات رژیم‌های غذایی ویژه را مورد بحث قرار می‌دهد. چگونه یک دوچرخه سوار باید برای یک مسابقه یک روزه مهم آماده شود؟ یک دوچرخه سوار باید در طی مسابقات مرحله‌ای برای بهینه کردن دوره بازیافت چه چیزی بخورد و بنوشد؟ در این فصول، ما اثرات مصرف غذا و مایعات را در آمادگی برای رقابت، در طی رقابت و تمرین و دوره بازیافت، بحث می‌کنیم. علاوه بر آن، اثرات چندین مکمل غذایی و کمکیهای نیروزای قوی مانند کراتین، کافئین و کارنیتین را فهرست می‌کنیم. سپس، این پیشنهادات را در یک شکل عملی عرضه می‌کنیم به طوری که شما بتوانید خودتان این اطلاعات را به کار بگیرید و برخی تغییرات را در رژیم غذایی و روشهای تغذیه ایتان انجام دهید.

حقیقت این است که نمیتوان نوشت و یادی از آنها، که با مهربانی، عاطفه بشریت شدند. آنها که گفتند حقیقت جاودان همین نزدیکی است،

فقط باید آغوش گشود و اسرار نهان درون خود را از زیبایی زندگی طلب کرد. لذا از خدا می‌خواهیم که به ما تقوی بدهد و ما را اهل نور قرار دهد.