

اصول و مبانی تغذیه کاربردی در رشته بدمینتون

مؤلفین

محمدرضا پوریا

کاوه خبیری

۱۳۹۳

شابک	۱۵۰۰۰۰ ریال: ۶-۹۷-۷۵۸۷-۹۶۴-۹۷۸
شماره کتابشناسی ملی:	۳۶۷۱۶۷۰
عنوان و نام پدیدآور:	اصول و مبانی تغذیه کاربردی در رشته بدمینتون / مؤلفین: محمدرضا پوریا، کاوه خبیری
مشخصات نشر:	تهران: روناس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری:	۲۲۰ ص: جدول.
یادداشت:	کتابنامه: ص. [۲۱۹] - ۲۲۰.
موضوع:	بدمینتون - تغذیه
موضوع:	ورزشکاران - تغذیه
رده بندی دیویی:	۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶۳۴۵۰
رده بندی کنگره:	TX۳۶۱ ب۹ / ۱۳۹۳ پ
سرشناسه:	پوریا، محمدرضا، ۱۳۴۰ -
شناسه افزوده:	خبیری، کاوه، ۱۳۴۵ -
وضعیت فهرست نویسی:	فیا

عنوان: اصول و مبانی تغذیه کاربردی در رشته بدمینتون

مؤلفین: محمدرضا پوریا، کاوه خبیری

ناشر: روناس

طراحی و اجرا: محسن زارعی

شابک: ۶-۹۷-۷۵۸۷-۹۶۴-۹۷۸

چاپ و صحافی: پیمان نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۳

قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و امتیاز این کتاب برای فدراسیون بدمینتون محفوظ است

فهرست

مؤلفین	۷
فصل اول	۱۱
۱- مواد مغذی	۱۱
۱-۱- درشت مغذی ها	۱۱
۱-۲- منابع چربی غیر اشباع (مایع)	۱۵
۱-۳- ریز مغذی ها	۱۶
۱-۴- نقش تغذیه ای برخی درشت و ریز مغذی ها در رشته ورزشی بدمینتون با توجه به گروه های	
خونی	۲۳
۱-۵- آب و الکترولیت ها	۲۸
فصل دوم: گروه های غذایی	۵۱
آشنایی با گروه های غذایی در هرم غذایی و تنظیم برنامه غذایی عمومی و تخصصی رشته	
بدمینتون:	۵۱
۱-۲- گروه نان و غلات:	۵۲
۲-۲- گروه سبزی ها:	۵۳
۳-۲- گروه میوه ها:	۵۳
۴-۲- گروه گوشت، حبوبات و مغزها:	۵۴
۵-۲- گروه شیر و لبنیات:	۵۴
۶-۲- سهم گروه های غذایی برای ورزشکاران رشته بدمینتون:	۵۵
۷-۲- تنظیم برنامه غذایی	۵۶
۸-۲- ابزار مناسب برای تنظیم رژیم غذایی:	۵۸
۹-۲- اصول تنظیم برنامه غذایی:	۶۳
۱۰-۲- توجه به عادت های غذایی:	۶۵
۱۰-۳- توصیه های انسیتو تحقیقات ورزش استرالیا	۶۷

فصل چهارم.....	۸۳
۱-۴- بیوانرژی در بدمیتون.....	۸۳
۲-۴- عوامل موثر بر انرژی زیستی در بدمیتونیست‌ها.....	۸۹
فصل پنجم.....	۹۵
۱-۵- سیستم‌های بیوانرژی در ورزش.....	۹۵
۲-۵- منابع انرژی غیر هوازی.....	۹۶
۳-۵- منابع انرژی هوازی.....	۱۰۰
۴-۵- سیستم‌های تولید انرژی.....	۱۰۲
۵-۸- وام اکسیژن و کسر اکسیژن.....	۱۰۵
فصل ششم: مکمل‌های رژیم غذایی.....	۱۲۱
۱-۶- مقدمه.....	۱۲۱
۲-۶- تفاوت بین مکمل رژیم غذایی و دارو.....	۱۲۲
۳-۶- واژه‌شناسی در استفاده از مکمل‌های رژیم غذایی.....	۱۲۳
۴-۶- کاهش وزن و چربی با مکمل رژیم غذایی.....	۱۲۷
۵-۶- نقش مکمل‌های رژیم غذایی در بارگیری کربوهیدرات.....	۱۲۸
۶-۶- دریافت کربوهیدرات به عنوان مکمل رژیم غذایی پیش از ورزش.....	۱۲۹
۷-۶- مصرف کربوهیدرات در تمرینات بدمیتونیست‌ها.....	۱۳۰
۸-۶- شاخص قندی.....	۱۳۱
۹-۶- مکمل کربوهیدرات پس از تمرینات بدمیتون.....	۱۳۵
۱۰-۶- توصیه عمومی مصرف کربوهیدرات در رشته بدمیتون.....	۱۳۶
۱۱-۶- مصرف پروتئین تکمیلی در بدمیتونیست‌ها.....	۱۳۷
۱۲-۶- ترکیبات و مواد مغذی پر مصرف در رشته بدمیتون.....	۱۳۹
فصل هفتم.....	۱۶۱
۱-۷- افزایش کارایی و عملکرد ورزشی با مکمل‌های ارگون در رشته بدمیتون.....	۱۶۱
۲-۷- مواد معدنی.....	۱۹۱
۳-۷- ویتامین‌ها.....	۲۰۲
فصل هشتم: نکات کلیدی تغذیه‌ای در فصل‌های مختلف سال.....	۲۰۹
۱-۸- سم زدایی و تغذیه در فصل بهار.....	۲۰۹
۲-۸- ملاحظات تغذیه‌ای در فصل تابستان.....	۲۱۴
منابع.....	۲۱۷

مقدمه

با وجود گسترش رسانه‌های گوناگون، کتاب اهمیت خود را در جامعه حفظ نموده است. علمی ساختن فعالیت‌های ورزشی، مطلوب همه تلاشگران عرصه ورزش و تربیت بدنی می‌باشد که با تلاش‌های شبانه‌روزی خود در این پیشرفت قدم می‌گذارند.

مقوله کتاب و کتاب‌خوانی سرلوحه زندگی انسان می‌باشد. خوشبختانه انتشار کتاب‌های ورزشی در چند سال اخیر رشد قابل توجهی را در جهان به خود اختصاص داده است که اندیشمندان توانمند در زمینه آموزش، روانشناسی ورزشی، مدیریت ورزشی، تغذیه ورزشی، استعدادیابی، پزشکی ورزشی، یادگیری حرکتی، فیزیولوژی ورزشی، آناتومی و موارد گوناگونی در مورد علم ورزش قلم زده‌اند.

در زمینه بدمیتون در سال‌های اخیر شاهد چاپ و تالیف کتاب‌های گوناگونی در عرصه داوری، آموزش، مربیگری، مدیریت و محدودیت‌های حرکتی بوده‌ایم که با توجه به اهمیت و جایگاه تغذیه در بین ورزشکاران، فدراسیون بدمیتون اقدام به چاپ کتاب اصول و مبانی تغذیه کاربردی را نموده است. از همکاران محترم و جناب آقای مرتضی مداحی نایب رئیس محترم فدراسیون، سرکار خانم مددی نائب رئیس محترم بانوان فدراسیون، جناب آقای سسید بهادر زکی‌زاده و جناب آقای ابوالفضل مهاجر بختیاری که در چاپ این کتاب همکاری و راهنمایی‌های لازم را نموده‌اند تشکر و قدردانی می‌نمائیم.

گروه مؤلفین:

محمد رضا پوریا (ریاست فدراسیون بدمیتون)

کاوه خبیری