

راهنمای تغذیه برای فوتبال

نویسندگان: گلوریا آوریچ، نانسی کلارک
مترجم: دکتر بهزاد نوشادی



سرشناسه	: اوربوش، گلوریا، ۱۹۵۱ - م. Averbuch, Gloria
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای تغذیه برای فوتبال
مشخصات نشر	: تهران: توپ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۸ ص. مصور.
شابک	: 978-600-7350-28-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	: عنوان اصلی: Food guide for soccer
شناسه افزوده	: کلارک، نانسی، ۱۹۵۱ - م.
شناسه افزوده	: Clark, Nancy
شناسه افزوده	: نوشادی، بهزاد، مترجم
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۹۵۲۱۵



نام کتاب: راهنمای تغذیه برای فوتبال
نویسندگان: گلوریا اوربوش، نانسی کلارک
مترجم: دکتر بهزاد نوشادی

ناشر: توپ

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: آقای سطوت، فدراسیون فوتبال همراه: ۰۹۱۲۵۱۶۰۵۵۹
آدرس: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۷۷ - طبقه اول
تلفن: ۶۶۴۱۱۷۱۵ همراه: ۰۹۱۰۱۰۰۸۹۱۳

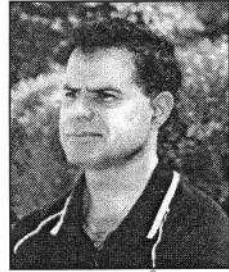
شابک: ۷-۲۸-۷۳۵۰-۶۰۰-۹۷۸

www.ifca.ir

فهرست مطالب

۴	مقدمه مترجم
۵	بخش یک: دریافت روزانه مواد غذایی برای کسب انرژی
۷	فصل اول: دریافت روزانه مواد غذایی برای سلامتی و انرژی بالا
۲۱	فصل دوم: صبحانه؛ وعده قهرمانان
۳۱	فصل سوم: ناهار، میان وعده و شام
۴۳	فصل چهارم: ویتامین ها و مکمل ها
۵۱	بخش دوم: کربوهیدرات ها، پروتئین، چربی ها و مایعات - بهترین تعادل
۵۳	فصل پنجم: کربوهیدرات ها، پایه انرژی
۶۳	فصل ششم: پروتئین برای عضلات
۷۹	فصل هفتم: چربی ها
۸۹	فصل هشتم: مایعات، آب و نوشیدنی های ورزشی
۹۹	فصل نهم: غذاهای ورزشی فراوری شده: راحت یا ضروری؟
۱۰۷	بخش سوم: تغذیه ورزشی خوردن برای پیروزی
۱۰۹	فصل دهم: خوردن قبل از تمرین و بازی
۱۱۹	فصل یازدهم: غذا و مایعات در حین تمرین و بازی
۱۲۵	فصل دوازدهم: ریکاوری بعد از تمرینات شدید و مسابقات
۱۳۳	فصل سیزدهم: توصیه هایی برای مسابقات و مسافرت های تیم
۱۴۱	بخش چهارم: وزن و فوتبال
۱۴۳	فصل چهاردهم: نیازهای کالری فوتبالیست ها
۱۵۱	فصل پانزدهم: افزایش حجم به روشی سالم
۱۵۷	فصل شانزدهم: لاغرتر و سبک تر شدن
۱۶۹	فصل هفدهم: رژیم های ناموفق

مقدمه مترجم



بسیاری از متخصصین تغذیه ورزشی، برای تغذیه در ورزش و به ویژه در فوتبال، جایگاهی همسنگ با تمرین قائل هستند. بر این اساس یک تغذیه خوب و اصولی می‌تواند تاثیر مثبت و شگرفی بر انرژی ورزشکار گذاشته و نحوه تمرین او را نیز متاثر سازد.

کتاب پیش رو که نوشته دو تن از سرشناس‌ترین متخصصان علم تغذیه ورزشی یعنی گلوریا آوروچ و نانسی کلارک است، با طبقه‌بندی مواد غذایی سالم و در دسترس برای بازیکنان فوتبال، آنها را در دستیابی به اهدافشان یاری می‌رساند.

این کتاب که در ۴ بخش و هفده فصل تهیه شده، اطلاعات بی‌نظیری را به خوانندگان ارائه می‌نماید و به بررسی نقش و جایگاه وعده‌های مختلف غذایی در برنامه روزانه فوتبالیست‌ها می‌پردازد.

جایگاه مواد اصلی غذایی در برنامه روزانه، زمان صحیح صرف وعده‌های غذایی، نقش مایعات در حین تمرین و پس از آن، نحوه صحیح ریکاوری بعد از تمرینات شدید و مسابقات، تغذیه در اردوها و سفرهای ورزشی، کنترل وزن، کسب حجم عضلانی و میزان نیاز ورزشکاران در سطوح و سنین مختلف به کالری، از دیگر بخش‌های این کتاب است که خواندن آن به همه فوتبالیست‌هایی که چشم به آینده‌ای روشن دوخته‌اند، توصیه می‌شود.

نویسندگان این کتاب با طبقه‌بندی مواد غذایی موجود در سبد غذایی ورزشکاران، دیدگاه‌های سنتی و غلط پیرامون وعده‌های غذایی و مواد مختلف خوراکی را به چالش کشیده و به بیان آخرین دیدگاه‌ها و دستاوردهای علمی در مورد تغذیه می‌پردازند. با اجرای توصیه‌های این کتاب، بدن‌تان را سرشار از انرژی کنید، خود را به بالاترین حد عملکرد ورزشی‌تان برسانید و به سرعت ریکاوری شوید.

دکتر بهزاد نوشادی