

تغذیه ورزشی

www.ketab.ir

مؤلفان :

دکتر فرشاد تجاری

ندا اسدی

سرشناسه	: تجاری، فرشاد، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه ورزشی / مولفان فرشاد تجاری، ندا اسدی.
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۹ص: مصور(بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۲۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	: ورزش -- تاثیر تغذیه
شناسه افزوده	: اسدی، ندا، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	: TX۳۶۱۳۹۴ ۳ت ۴و/
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۰۲۴۲۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۱۱۱۲۲

مرکز پخش:

پخش علوم و فنون ایران

تلفن: ۰۹۱۲۶۸۶۹۸۳۳-۶۶۹۶۸۰۵۸

انتشارات الماس دانش

تلفن: ۶۶۴۹۳۷۵۳

ناشر	: مؤسسه فرهنگی انتشارات الماس دانش
عنوان کتاب	: تغذیه ورزشی
نویسنده	: دکتر فرشاد تجاری-ندا اسدی
ویراستار	: ناصر گشتایی
طراح جلد	: علیرضا گشتایی
چاپ	: جباری-۷۷۶۰۸۳۲۴
شمارگان	: ۱۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول-۱۳۹۴
قیمت	: ۱۲۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۲۶-۷

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح بوی
جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون
حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان
مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین
تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۸	ورزش
۱۲	رشته های ورزشی
۱۶	فعالیت بدنی
۳۴	سلامتی
۳۷	ورزش و تغذیه
۴۷	کربوهیدرات ها
۷۵	پروتئین ها
۸۹	چربی ها
۱۰۴	آب و مایعات
۱۱۱	رژیم غذایی
۱۲۵	ویتامین ها و املاح معدنی
۱۴۹	مکمل های غذایی
۱۵۵	کالری
۱۶۲	آهن
۱۶۴	کلسیم
۱۶۶	برنامه غذایی مناسب
۱۶۷	سالم ترین غذا برای صبحانه

پیشگفتار

فعالیت های بدنی و ورزشی به جهت نتایج روان شناختی چون تغییر نگرش ها، دیدگاه ها، روابط انسانی و کارائی های اجتماعی، بهبود ادراک و پاسخ های حسی، توسعه سلامت روحی و جسمی، احساس آسودگی و آرامش بیشتر، تسکین نارسائی ها و اختلال های روانی و کسب مهارت های حرکتی و تقویت خودباوری حائز اهمیت است.

از مهمترین نکاتی که در سلامتی یک ورزشکار نقش تعیین کننده دارد اهمیتی است که او به تغذیه خود می دهد. تغذیه مناسب همچنین اثرات مهمی در کارآیی ورزشی ورزشکار دارد. نیاز بدن انسان به مایعات و انرژی که از راه مواد غذایی تأمین می شود برحسب سن، جنس، وضعیت بدنی و نوع ورزشی که انجام می دهد متفاوت است و این نیاز باید برحسب شرایط به طور مناسبی تعدیل شود. باید انرژی مورد نیاز برای فعالیت ورزشی را از ترکیب مناسبی از کربوهیدرات، چربی و پروتئین بدست آورد. هیچ غذای جادویی در تغذیه ورزشی وجود ندارد. هیچ گروه غذایی به تنهایی باعث افزایش کارآیی ورزشکار نمی شود. جادو را تنها در یک برنامه غذایی متناسب و متنوع جستجو کنید. در برنامه غذایی خود ویتامین ها و مواد معدنی را فراموش نکنید دقت کنید با توجه به رشد جسمی کودکان و نوجوانان میزان نیاز به مواد مغذی در این گروه سنی افزایش می یابد. یک برنامه غذایی باید متناسب با میزان فعالیت و شدت

تمرینات ورزشکار باشد. عدم تناسب میان میزان فعالیت ورزشکار می تواند به چاقی یا کمبود مواد غذایی منجر گردد. در تغذیه ورزشی یک برنامه واحد برای ورزشکار وجود ندارد. هر ورزشکار باید بصورت اختصاصی مورد بررسی قرار گیرد و بر اساس مشخصات جسمی، رشته ورزشی و نوع و شدت تمرینات برنامه غذایی تنظیم گردد. نتیجه ده‌ها سال تحقیق نشان می‌دهد که رژیم‌های غنی از حبوبات، سبزی‌ها و میوه‌ها و غذاهای پرکربوهیدرات به پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند، وزن بدن را ثابت نگه می‌دارد و عملکرد ورزشی را به حد مطلوب می‌رساند.

رژیم غذایی مناسب، یکی از مهم ترین اصول حفظ تناسب اندام برای ورزشکاران است و این در حالی است که برنامه غذایی یک ورزشکار باید با در نظر گرفتن نیازهای انرژی خاص هر ورزش و حجم تمرین روزانه، سن، جنسیت و اولویت‌های رژیمی او تنظیم شود.

دکتر فرشاد تجاری

استاد تمام دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی

ندا اسدی

دانشجوی دکترا مدیریت ورزشی

فعالیت بدنی و ورزش در طول زندگی انسان به شیوه های گوناگون متجلی شده است. نیاز انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات تاریخی او همواره با کسب تجارت و کشف روش های جدید همراه بوده است. ورزش های امروزی به صور مختلفی از فعالیت های جسمی درآمده است که در چارچوب نظام تعلیم و تربیت هر جامعه و همراه با ارزش های فردی و اجتماعی آن موجبات پرورش فکری و جسمی افراد را فراهم می کند. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با ورزش و تربیت بدنی دارند. از جمله عواملی که منجر به رشد اجتماعی و تقویت روابط اجتماعی افراد می شود، ورزش است. فعالیت های بدنی و ورزشی به جهت نتایج روان شناختی چون تغییر نگرش ها، دیدگاه ها، روابط انسانی و کارایی های اجتماعی، بهبود ادراک و پاسخ های حسی، توسعه سلامت روحی و جسمی، احساس آسودگی و آرامش بیشتر، تسکین نارسائی ها و اختلال های روانی و کسب مهارت های حرکتی و تقویت خودباوری حائز اهمیت است. ورزش هم چنین عامل رهایی از فشارها و تنش های روحی و مقابله با بحران های آسیب زای زندگی است. بدون تردید،

پی ریزی یک جامعه سالم و با نشاط در گرو سلامت روحی و جسمی اعضای آن جامعه می باشد. ورزش، کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده، او را برای انجام کارها و وظایف فردی و اجتماعی آماده می کند و خصوصیات اخلاقیش را بهبود می بخشد. در انسان غریزه قدرت طلبی، برتری جویی و مبارزه وجود دارد. ورزش و مسابقات ورزشی اگر در محیط و جو سالم برگزار شوند، زمینه اقنا این غریزه از طریق صحیح را فراهم می سازد.

ورزش^۱

ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. برخی ورزشکار حرفه ای هستند و گروهی آماتور، گروهی طرفدار و علاقمند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده و عده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند. وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تأسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسایل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود (۲). بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های

^۱ Sport

گروهی به ورزش و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد. ورزش به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بین افراد شود و ملزم به انجام تمرین های مداوم و فرار گرفتن مهارت در یک حرکت یا رشته ورزشی باشد، اطلاق می شود. ورزش به معنای فعالیت در محیطی متفاوت با محیط روزانه به منظور لذت بردن، کسب برتری، پیشرفت مهارت یا ترکیبی از این هاست (۶). بنابراین پریدن از روی یک مانع در مقابل دیدگان هزاران نفر در یک میدان سرپوشیده ورزش است در حالی که پریدن از روی یک چشمه هنگام پیاده روی در روستا فقط تلاش برای خیس نشدن پای فرد است. انواع مختلفی از ورزش وجود دارند و انسان ها قسمت مهمی از وقت، پول و دلبستگی خود را نه فقط به عنوان شرکت کننده بلکه به عنوان تماشاگر به آن ها اختصاص می دهند (۸).

امروزه در جهان، ورزش به وسیله ای مبدل شده که انسان ها را با هم آشنا و متحد کرده است. اکثر مردم بر این موضوع واقف هستند که ورزش، بخش مهمی از زندگی است. ورزش منظم قادر است سلامت جسمی و عقلی را حفظ کند و