

مبانی تغذیه ورزشی

شارژ و پر کردن سریع بدن از انرژی

ترجمه:

محمد حسن دشتی خویدکی

دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی و هیئت علمی پیام نور استان یزد

علی دشتی خویدکی

کارشناسی ارشد، مدرس و معلم

با همکاری:

حامد دهقانی تفتی

ویراستار علمی:

دکتر سعید رضایی زارچی

هیئت علمی پیام نور استان یزد

مطالعات ورزشی	مسابقات ورزشی شارژ و پیرکردن سریع بدن از انرژی
مطالعات علمی	تهران: آموزشهای مبتدی، ۱۳۹۴
شابک	۷۲ ص. - مصور ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۵۹-۱۹-۷
وضعیت فهرست	فبای مختصر
نویسنده	فهرست نویسی کامل این اثر در کتابخانه
پیدا شدن	http://opac.nliai.ir: قابل دسترسی
پیدا شدن	عنوان اصلی: The basics of sport nutrition: turbo charge your body from inside.
شابک افزودن	دشتی خوییدکی، محمدحس، ۱۳۵۴
شابک افزودن	دشتی خوییدکی - علی، ۱۳۵۸ -
شابک افزودن	دهقانی تفتی، حامد، ۱۳۷۰ -
شابک افزودن	رضایی زارچی، سعید، ۱۳۵۶ -
شماره کتابخانه ملی	۳۸۵۳۱۳۷

نشر نوین

مسابقات تغذیه ورزشی

شارژ و پیرکردن سریع بدن از انرژی

ترجمه: محمد حسن دشتی خوییدکی، علی دشتی خوییدکی، حامد دهقانی تفتی

ویراستار علمی: دکتر سعید رضایی زارچی

طراح جلد: آوا حکیمی

سال چاپ / نوبت چاپ / تیراژ: ۱۳۹۴ / اول / ۱۰۰۰

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۵۹-۱۹-۷

www.novinnashr.com

تلفن دفتر نشر: ۶۶۰۱۹۱۰۷

تهران - میدان جمهوری - جنب مترو نواب - برج شهاب ۱ - طبقه پنجم - شماره ۱۵۶

مقدمه:

((اندرون از طعام خالی دار تا در درون نور معرفت یابی))

مولوی

امام باقر(ع): رسول خدا (ص) خوراکی ای نمی خورد و نوشابه ای نمی نوشید مگر اینکه می گفت: «خدایا آن را بر ما مبارک فرما و آن را برای ما به چیزی نیکوتر از آن تبدیلش کن»، یعنی خدایا آن را بر ما مبارک فرما و بیشتر از آن بهره ما قرار ده.

اهمیت تغذیه در ورزش های مختلف بسیار مشهود است. طبیعی است که هر چه مدت و شدت فعالیت های بدنی ما بیشتر باشد بدن انرژی بیشتری از ما طلب می کند و این انرژی را می بایست از دریافت کالری های روزانه تأمین کرد به عبارت ساده تر غذا سوخت بدن را مهیا می کند. تغذیه صحیح و اصولی در پیشرفت و توسعه کارایی ورزشی بسیار پر اهمیت است و در نقطه مقابل

نداشتن برنامه صحیح غذایی به شکل محسوسی از بازدهی ورزشی می‌کاهد.

از اینرو در کتاب حاضر، تلاش شده تا بر اساس آخرین اطلاعات علمی روز دنیا و با زبانی ساده، اصول صحیح تغذیه ورزشی را به ورزشکاران و علاقمندان این کتاب نشان دهد، تا بتوانند برنامه صحیح غذایی را برای توسعه کارایی ورزشی خودشان طراحی نمایند.

محمد حسن دشتی خویدکی

فهرست مطالب:

۹.....	مقدمه
۱۰.....	اختصاص و تداوم
۱۳.....	فصل اول: تغذیه ورزشی چیست؟
۱۴.....	جنبه‌هایی از تغذیه ورزشی
۱۸.....	فصل ۲: آب رسانی یک عامل مهم و کلیدی می‌باشد
۱۹.....	چرا گاهی آب مشکل ساز می‌شود؟
۲۰.....	اهمیت آب
۲۰.....	بدن به چه مقدار آب نیاز دارد؟
۲۱.....	نکاتی درباره‌ی مایعات
۲۳.....	دانستنی‌هایی در مورد نوشیدنی‌ها
۲۴.....	آب میوه‌ها
۲۶.....	فصل سوم: سوخت گیری بدن شما
۲۶.....	غذا
۲۷.....	برد متعادل
۲۸.....	غذاها: برنامه‌ای برای مدیریت غذایی موفق
۲۹.....	آنچه شما نیاز دارید

۳۹.....	گروه لبنیات
۳۹.....	گروه سبزیجات
۳۰.....	گروه گوشت‌ها
۳۱.....	گروه غلات یا حبوبات
۳۲.....	میوه‌ها
۳۲.....	کالری‌ها
۳۵.....	فصل ۴: نقش کربوهیدرات‌ها (هیدروکربن‌ها)
۳۶.....	نقش کربوهیدرات‌ها
۳۶.....	کربوهیدرات‌ها چگونه روی بدن اثر می‌گذارند؟
۴۰.....	چگونه از روش بارگیری کربوهیدرات‌ها استفاده کنیم؟
۴۲.....	فصل ۵: نیاز به پروتئین
۴۳.....	پروتئین چیست؟
۴۴.....	نیاز بدن چیست؟
۴۷.....	واقعیتی درباره پروتئین
۵۰.....	فصل ۶: داستان چربی‌ها
۵۱.....	چربی چیست؟
۵۲.....	میزان مصرف
۵۲.....	چربی در بدن

- ۵۳..... محل کاربرد چربی
- ۵۵..... فصل ۷: برنامه ریزی غذایی برای مسابقه
- ۵۶..... برنامه غذایی، قبل از روز مسابقه شروع می‌شود
- ۵۷..... مسائل مورد توجه
- ۵۹..... من چه باید بخورم؟
- ۶۰..... فصل ۸: غذاهایی که مفیدتر هستند
- ۶۰..... غذاهای غنی از کربوهیدرات‌ها
- ۶۱..... سیب زمینی
- ۶۱..... ماکارونی
- ۶۲..... برنج
- ۶۲..... غلات و حبوبات
- ۶۳..... نان
- ۶۳..... انواع میوه‌ها
- ۶۴..... محصولات لبنی
- ۶۵..... فصل ۹: غذاهای مضر
- ۶۸..... فصل ۱۰: مکمل‌ها
- ۶۹..... آن‌ها را مصرف کنم یا نه؟
- ۷۰..... برحذر باشید