

تغذیه ورزشی در شنا

سحر پاشا زاده

(کارشناس ارشد، تغذیه ورزشی - مربی درجه یک شنا)

فریاد امینیان

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد
سماغان)

رخساره فیض اله زاده موسوی

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش)

فاطمه جولایی

(مربی درجه یک شنا و مدرس دانشگاه)

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه ورزشی در شنا / سحر پاشازاده ... [و دیگران]

مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.؛ مصور، نمودار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۶۲۰-۳

قهرست‌نویسی: فیا.

موضوع: شناگران - - تغذیه

موضوع: Swimmers - nutrition

موضوع: شنا

موضوع: Swimming

شنا به افزوده: پاشازاده، سحر، ۱۳۵۶ -

یادداشت: سحر پاشازاده، فرناز امینیان، رخساره فیض اله زاده موسوی، فاطمه جولایی

یادداشت: کتابنامه ص. ۹۸.

رده‌بندی کنگره: ۷۱۳۹۵ ت ۷ ش ۳۶۱/ TX

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳ / ۲۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۳۰۲۶



انتشارات سخن گستر

نام کتاب: تغذیه ورزشی در شنا

مؤلفان: سحر پاشازاده - فرناز امینیان - رخساره فیض اله زاده - فاطمه جولایی

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

چاپخانه: میثاق

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۶۲۰-۳

نشانی: مشهد- خیابان ابن سینا - مقابل ابن سینا ۱۲ - شماره ۱۹۱

تلفن: ۳۸۴۳۹۹۵۵

مقدمه مؤلف

بدن انسان و تمام موجودات محیط پیرامونش از مجموعه های مولکولی متداخلی تشکیل شده است که اتم های عناصر مبنای ساختمانی آنها را تشکیل می دهند. بین انسان و موجودات اطرافش ارتباط دائمی برقرار است. مهمترین وجه این ارتباطات غذایی است که انسان از آن محیط فراهم می آورد.

برای ادامه حیات باید مولکول های سازنده سلولها مرتباً نو و تجدید شوند، پس با توجه به اینکه حدود ۴۵ نوع ماده مغذی ضروری در بدن سنتز نمی شوند، انسان شدیداً به خوردن غذا نیازمند است. حال که ادامه حیات بدون مصرف غذا امکان پذیر نیست، باید در مصرف و کم و کیف غذا از برنامه های اصولی پیروی کرد.

کتاب حاضر متشکل از شش فصل می باشد که فصل اول به مقدمه ای بر ورزش شنا می پردازد، در فصل دوم مفاهیم پایه در تغذیه مورد بررسی قرار می گیرد، درشت مغذی ها در فصل سوم این کتاب تحت بررسی و تحلیل قرار می گیرند، و در فصل چهارم ریزمغذی ها مورد بحث قرار می گیرد، فصل پنجم شامل تغذیه رشته ورزشی ها و در نهایت در فصل پایانی مکمل های رایج ورزشی مورد بررسی قرار می گیرد. با این حال این اثر همانند سایر کتب عاری از نقص نیست و نخواهد بود، لذا صمیمانه می فشاریم دستانی که خطاها و اشتباهات احتمالی کتاب را گوشزد نمایند بدین منظور می توانید پیشنهادات و انتقادات خود را با شماره مستقیم ۰۹۱۵۳۱۷۱۷۱۳ در میان بگذارید.

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف ۵

فصل اول: مقدمه ای بر ورزش شنا ۱۱

تاریخچه شنا در جهان Error! Bookmark not defined.

تاریخچه شنا در ایران ۱۳

نخبگان تاریخ شنا ۱۴

تاریخ فدراسیون بین المللی شنا ۱۴

تعریف علم تغذیه ۱۵

تاریخچه تغذیه در ورزش ۱۵

فصل دوم: آشنایی با مفاهیم پایه در تغذیه ۱۷

مقدمه ۱۸

مواد غذایی ۱۸

تعادل انرژی ۲۰

دریافت و مصرف ۲۱

اجزای تشکیل دهنده مواد غذایی ۲۳

فصل سوم: درشت مغذی ها ۲۵

مقدمه ۲۶

کربوهیدرات ها ۲۶

اعمال کربوهیدرات ها در بدن ۲۷

۲۸	طبقه‌بندی کربوهیدرات‌ها
۲۹	گلیکوژن
۳۰	سرنوشت کربوهیدرات‌ها پس از مصرف
۳۱	نقش کربوهیدرات‌ها در ورزش و فعالیت بدنی
۳۲	چربی‌ها
۳۳	اعمال چربی‌ها در بدن
۳۴	طبقه‌بندی چربی‌ها
۳۷	سرنوشت چربی‌ها پس از مصرف
۳۹	نقش چربی‌ها در ورزش و فعالیت بدنی
۴۱	پروتئین‌ها
۴۲	اعمال پروتئین‌ها در بدن
۴۴	طبقه‌بندی پروتئین‌ها
۴۵	سرنوشت پروتئین‌ها پس از مصرف
۴۷	نقش پروتئین‌ها در ورزش و فعالیت بدنی

فصل چهارم: ریز مغذی‌ها

۵۰	مقدمه
۵۰	ویتامین
۵۱	طبقه‌بندی ویتامین‌ها
۵۱	ویتامین‌های محلول در آب و چربی
۵۲	مصرف ویتامین‌ها
۵۲	ذخیره ویتامین‌ها در بدن
۵۳	نقش ویتامین‌ها در ورزش و فعالیت بدنی

مواد معدنی	۵۴
طبقه بندی مواد معدنی	۵۶
اعمال مواد معدنی	۵۶
الکترو لیت ها	۵۷
نقش مواد معدنی در ورزش و فعالیت بدنی	۵۷
آب	۵۸
اعمال آب در بدن	۵۹
طبقه بندی آب بدن	۶۰
تعادل آب در بدن	۶۰
کم آبی و پر آبی در بدن	۶۲
تعادل آب بدن در ورزش و فعالیت بدنی	۶۳
نوشیدنی های ورزشی	۶۴

فصل پنجم: تغذیه رشته ورزشی شنا	۶۷
تغذیه منایب برای ورزش شنا	۶۸
نکات تغذیه ای در ورزش شنا	۶۹
تغذیه قبل شنا	۷۲
وعده غذایی قبل از مسابقه	۷۲
میان وعده ها	۷۳
تغذیه در زمان تمرین و مسابقه	۷۴
دهیدراسیون	۷۶
ممنوعیت تغذیه	۷۹

۸۰	فصل ششم: مکمل های رایج ورزشی
۸۱	مقدمه
۸۱	مکمل یا غذا
۸۲	انتخاب یک مکمل ورزشی
۸۴	طبقه بندی مکمل ها
۸۶	بتا آلانین
۸۷	پروتئین وی
۸۸	پروتئین لوزین
۸۹	پروتئین سویا
۹۰	پروتئین HMO
۹۱	گلو تامین
۹۲	کراتین
۹۳	سیترولین مالات
۹۴	کوآنزیم Q ₁₀
۹۶	هموراش
۹۸	منابع