

تغذیه در ورزش

تألیف

دکتر پیرداد فتحی

(عضو هیات علمی دانشگاه ورزشی مشهد)

علی سالاری

(کارشناس ارشد تربیت بدنی)

سرشناسه: فتحی، مهرداد، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه در ورزش /تالیف مهرداد فتحی، علی سالاری.

مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص: مصور.

شابک: 978-600-247-654-8

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه

موضوع: Athletes - Nutrition

موضوع: مکمل های مواد غذایی

موضوع: Dietary supplements

موضوع: تغذیه -- فیزیولوژی

موضوع: Nutrition - Physiology

موضوع: مادیکی جسمانی -- تاثیر تغذیه

موضوع: Physical fitness -- Nutritional aspects

شناسه افزوده: سالاری، علی، ۵۷ -

رده بندی کنگره: ۲۱۳۹۵ ق ۳۶۱، ۳۷

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۹۹۱



انتشارات سخن گستر

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

تلفن: ۳۸۴۳۹۹۵۵ (۰۵۱)

نام کتاب: تغذیه در ورزش

تالیف: مهرداد فتحی - علی سالاری

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: میثاق

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۶۵۴-۸

مقدمه مؤلف

علم جذب به عنوان یک علم پایه ارتباط نزدیکی با بسیاری از علوم دیگر دارد. درک مفاهیم عالی برخی از علوم از جمله تربیت بدنی و علوم ورزشی بدون شناخت علم تغذیه عملاً امکان پذیر نیست. تغذیه ورزشی علمی است که به بررسی موضوعات تغذیه ای پیرامون فعالیت بدنی و ورزش می پردازد. اگرچه تغذیه ورزشی در مقایسه با دیگر علوم موجود در طبیعت علمی نو و جدید به حساب می آید، اما تأثیر مواد غذایی بر عملکرد ورزشکاران از زمانی که ورزش ر رقابت پدید آمده است، همواره مورد توجه ورزشکاران و مربیان قرار داشته است.

کتاب حاضر متشکل از پنج فصل می باشد که فصل اول به اصول کلی تغذیه می پردازد، در فصل دوم هضم و جذب مواد غذایی مورد بررسی قرار می گیرد، درشت مغذی ها در فصل سوم این کتاب تحت بررسی و تحلیل قرار می گیرند در فصل چهارم به ریز مغذی ها اشاره شده است و در فصل پایانی مکمل های ورزشی مورد بحث قرار می گیرد، با این حال این اثر همانند سایر کتب عاری از نقص نیست و نخواهد بود، لذا توصیه می نمایم دستانی را که خطاها و اشتباهات احتمالی کتاب را گوشزد نمایند بدین منظور می توانید پیشنهادات و انتقادات خود را با شماره مستقیم ۰۹۲۱۵۱۲۸۷۵۷ در میان بگذارید.

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه مؤلف
۱۱.....	مقدمه

۱۲.....	فصل اوّل اصول کلی تغذیه
۱۳.....	مواد غذایی
۱۶.....	عملکرد مواد غذایی
۱۷.....	تبادل انرژی
۱۷.....	اجزای تشکیل دهنده مواد غذایی

۲۰.....	فصل دوم: تخلیه معده‌ای، هضم و جذب
۲۱.....	دستگاه گوارش
۲۳.....	هضم مواد غذایی
۲۴.....	دهان
۲۵.....	مری و معده
۲۶.....	روده کوچک
۲۷.....	روده بزرگ
۲۹.....	جذب مواد غذایی
۳۱.....	هضم و جذب کربوهیدرات‌ها
۳۲.....	هضم و جذب چربی‌ها
۳۳.....	هضم و جذب پروتئین‌ها

۳۵	جذب آب
۳۶	جذب ویتامین ها
۳۶	جذب مواد معدنی
۳۷	انواع مواد غذایی

۳۸	فصل سوم: درشت مغذی ها
۳۹	درشت مغذی ها
۳۹	کربوهیدرات ها
۴۰	اعمال کربوهیدرات
۴۰	طبقه بندی کربوهیدرات ها
۴۳	سرنوشت کربوهیدرات پس از مصرف
۴۶	شاخص گلیسمیک
۴۶	نقش کربوهیدرات در فعالیت ورزشی
۴۹	چربی ها
۴۹	اعمال چربی ها در بدن
۵۰	طبقه بندی چربی ها
۵۵	سرنوشت چربی پس از مصرف
۵۶	نقش چربی ها در فعالیت ورزشی
۵۸	تغییرات بیوشیمیایی چربی ها در اثر فعالیت های ورزشی
۵۹	پروتئین ها
۶۰	اعمال پروتئین ها در بدن
۶۱	طبقه بندی پروتئین ها
۶۳	منابع غذایی پروتئین ها
۶۴	سرنوشت پروتئین پس از مصرف

- ۶۷..... نقش پروتئین در فعالیت ورزشی
- ۶۹..... عوامل ناشی از کمبود پروتئین ها
- ۷۰..... پروتئین مورد نیاز در ورزش های مختلف

۷۲..... فصل چهارم: ریز مغذی ها

- ۷۳..... ریز مغذی ها
- ۷۳..... ویتامین
- ۷۴..... اعمال ویتامین ها
- ۷۴..... انواع ویتامین ها
- ۷۸..... نقش ویتامین ها در فعالیت ورزشی
- ۸۰..... مواد معدنی
- ۸۰..... اعمال مواد معدنی در بدن
- ۸۱..... طبقه بندی مواد معدنی
- ۸۳..... الکترولیت ها
- ۸۳..... نقش مواد معدنی در فعالیت ورزشی
- ۸۴..... آب
- ۸۲..... اعمال آب در بدن
- ۸۳..... طبقه بندی آب در بدن
- ۸۳..... نقش آب در فعالیت ورزشی

۸۸..... فصل پنجم: مکمل های ورزشی

- ۸۹..... مکمل های ورزشی
- ۸۹..... بنالانین
- ۹۰..... کراتین

۹۷..... گلوتامین

۱۰۲..... پروتئین وی

۱۰۴..... کافئین

۱۰۶..... فهرست منابع

www.ketab.ir



مقدمه

امروزه دانش تغذیه ورزشی نقش بسیار مهمی را در ارتقای سلامت و عملکرد ورزشکاران ایفا می‌کند. تغذیه علمی است که به بررسی تأثیر غذاها و مواد مغذی بر سلامت افراد می‌پردازد. در تعریفی ساده‌تر می‌توان اظهار داشت که تغذیه به معنی رساندن مواد غذایی به بدن به مقدار و نوع مناسب، به نحوی که احتیاجات روزانه انسان را برآورده کند. آنچه که انسان از راه دهان به معده می‌رساند غذا نام دارد و انسان‌ها برای زندگی محتاج مواد غذایی هستند. غذای مصرفی پس از فرایند هضم و جذب در دستگاه گوارش به گردش خون و از آنجا به بافت‌های مختلف بدن رفته و اعمال مختلفی در بدن انجام می‌دهد. رفع گرسنگی، تأمین انرژی برای بدن، رشد و نمو بافت‌ها و اندام‌ها، ترمیم بافت‌های آسیب دیده، و تأمین مواد حیاتی بنابر نیازها و تمیزها و مواد معدنی از مهم‌ترین اعمالی است که مواد غذایی در بدن انسان انجام می‌دهند.

توصیه‌هایی غذایی برای یک ورزشکار، باید با توجه به نیازهای انرژی ویژه آن رشته ورزشی، حجم تمرین روزانه، سن، جنس و سایر عوامل تغذیه‌ای صورت گیرد. رژیم غذایی یگانه‌ای برای دستیابی به کارایی جسمی بیشتر وجود ندارد ولی هر رژیمی باید انرژی مورد نیاز، درشت مغذی‌ها، ریز مغذی‌ها و توازن مایعات بدن و ورزشکار را تأمین نماید. ارتقای توان و عملکرد ورزشی، پیشگیری از بروز آسیب‌های ورزشی، تسریع در بازگشت به حالت اولیه و درمان و بازتوانی آسیب‌های ورزشی و ارتقای روحیه ورزشی، همه از اهداف تغذیه علمی ورزشی محقق می‌گردد. به جهت فراهم ساختن این هدف مطالبی حاصل علم و تجربه را در این کتاب قرار دادیم تا گامی محکم در این خصوص در جهت موفقیت‌های بیشتر در عرصه علم و ورزشی بردارد.