

۲۰۲۶۳۲۱



اصول تغذیه در ورزش:

بایدها و نبایدها

زهرا اکبری



۱۳۹۷

اصول تغذیه در ورزش (بایدها و نبایدها)	
سرشناسه : اکبری، زهرا، ۱۳۶۱ - عنوان و نام پدیدآور : اصول تغذیه در ورزش (بایدها و نبایدها)/مولف زهرا اکبری. مشخصات نشر : تهران : صالحیان، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری : ۱۶۱ ص. شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۱۷۶-۹ وضعیت فهرست نویسی : فیبا یادداشت : کتابنامه: ص. ۷۶. موضوع : ورزشکاران -- تغذیه Athletes -- Nutrition ردیف نگره : ۱۳۹۷ الف ۷/۴ و ۳۶۱ TX ده بند دیوید : ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶: کتابشناسی مل : ۵۶۱۲۹۴۳ :	نویسنده زهرا اکبری ناشر صالحیان سال و زمستان / ۱۳۹۷ شمارگان ۱۰۰۰ نسخه شابک ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۱۷۶-۹
کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.	قیمت ۲۰۰۰۰ تومان
میدان انقلاب - کارگر جنوبی - رچه نهداء - اندازمیری - ساختمان گلستان - پلاک ۱۰ - واحد ۲۰ www.pubsalehiyan.ir ۰۶۹۷۹۳۰۰۰۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲	

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
اصول تغذیه در ورزش: باید‌ها و نبایدها.....	۱۱
مقدمه.....	۱۱
تاریخچه تغذیه در ورزش و اهمیت آن در ورزش.....	۱۵
نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران.....	۱۸
مایعات.....	۱۸
کربوهیدرات.....	۲۰
فیبر.....	۲۵
گلوکز.....	۲۶
پروتئین.....	۲۸
میزان نیاز به پروتئین‌ها.....	۲۹
پروتئین و رژیم غذایی.....	۳۲
پروتئین، اسیدهای آمینه و رشد عضله.....	۳۶
چربی.....	۳۸
تغذیه در ورزشکاران نوجوان.....	۳۹

- آکنه ۴۰
- راهنمای غذایی روزانه برای نوجوانان ۴۱
- تغذیه در ورزشکاران سالمند ۴۲
- نکات تغذیه ای توصیه شده برای ورزشکاران ۴۳
- تغذیه در ورزشکاران استقامتی ۴۳
- رژیم غذای برای دوندگان جهت کارآیی مطلوب ۴۴
- اصول تغذیه در ورزش های قدرتی ۴۷
- مکمل ۵۰
- انواع مکمل ۵۳
- مکمل پروتئین چرا و چگونه ؟ ۵۵
- مواد انرژی زا و مکمل های غذایی ۵۷
- انواع ترکیبات نیروزا ۵۸
- کافئین ۵۸
- مکمل های اسید آمینه ۵۸
- کارنیتین ۵۹
- عوارض مصرف مکمل های غذایی و ورزشی ۵۹
- کراتین ۶۰
- آرژنین ۶۲

۶۵	 گلو تامين
۶۷	 پروتئين وى
۶۸	 آمينو اسيد
۶۹	 ويتامين ها و مواد معدنى ضرورى
۷۰	 ويتامين /
۷۱	 ويتامين كا
۷۲	 ويتامين اى
۷۲	 ويتامين د
۷۴	 بيوتين
۷۵	 ويتامين هاى گروه B
۷۶	 ويتامين ب ۱۲
۷۷	 ويتامين ب ۶ (پيريدوكسين)
۷۷	 ويتامين ث (اسيد اسكوربيك)
۷۹	 مواد معدنى
۷۹	 منيزيم
۸۱	 روى
۸۲	 كلسيم
۸۳	 پتاسيم

- ۸۳..... اصول تغذیه ورزشکاران مبتدی
- ۸۳..... تغذیه ورزشکاران مبتدی - تغذیه پیش از تمرین
- ۸۹..... تغذیه ورزشکاران مبتدی - تغذیه در طول تمرین
- ۹۱..... تغذیه ورزشکاران مبتدی - تغذیه پس از تمرین
- ۹۳..... رژیم غذایی مناسب قبل از ورزش کردن
- ۹۵..... چرا قبل از ورزش غذا بخوریم؟
- ۹۶..... چرا باید شکم گرسنه ورزش کرد؟
- ۹۷..... قبل از ورزش چه ر بخوریم؟
- ۹۸..... چه موقع غذا بخوریم؟
- ۹۹..... غذاهای پیشنهادی قبل از ورزش
- ۱۰۱..... از چه غذاهایی پیش از ورزش باید اجتناب کرد؟
- ۱۰۲..... اهداف اصلی تغذیه قبل از ورزش:
- ۱۰۴..... آیا ورزش کردن با شکم گرسنه، سبب چربی سوزنی بیشتر می شود؟
- ۱۰۵..... آیا ورزش در حالت ناشتا کار درستی است؟
- ۱۰۶..... رژیم غذایی پس از ورزش
- ۱۰۷..... جایگزین کردن آب از دست رفته: چقدر آب و یا مایعات بنوشیم؟
- ۱۰۸..... چه چیزی بنوشیم؟
- ۱۰۹..... تأمین گلیکوژن از دست رفته ماهیچه ها، چه وقت بخوریم و یا بنوشیم؟

- آیا می توان پس از ورزش از مواد غذایی شور استفاده کرد تا جایگزین آب از دست رفته بدن (بصورت تعریق) شود؟ ۱۱۱
- چه چیزی بخوریم؟ ۱۱۲
- آیا رژیم غذایی پس از ورزش باید از مواد غذایی با شاخص گلیسمیک (GI) بالا باشد یا پایین؟ ۱۱۳
- اگر پس از ورزش احساس گرسنگی ندارید، آیا باز هم خود را باید وادار به خوردن کنید؟ ۱۱۵
- آیا کالری که پس از ورزش با خوردن مواد غذایی به بدن می رسد، به صورت چربی در بدن ذخیره می شود؟ ۱۱۶
- مواد غذایی که می توانند پس از ورزش به بدن سوخت رسانی نمایند ۱۱۷
- وعده های غذایی مناسب برای سوخت رسانی به بدن ۱۲۲
- رژیم غذایی هنگام انجام تمرینات ورزشی ۱۲۵
- چرا به هنگام ورزش کردن، عرق می کنیم؟ ۱۲۵
- چرا حین ورزش کردن باید آب نوشید؟ ۱۲۶
- به چه میزان آب بنوشیم؟ ۱۲۹
- چه چیزی بنوشیم؟ ۱۳۱
- چرا از نوشیدنی های ورزشی استفاده کنیم؟ ۱۳۴
- آیا نوشابه های ورزشی واقعاً مؤثرند؟ ۱۳۷
- چرا مصرف کربوهیدرات ها حین ورزش کردن، لازم است؟ ۱۴۲

- ۱۴۲..... چه مقدار کربوهیدرات مصرف کنیم؟
- ۱۴۳..... مواد غذایی کربوهیدرات دار مناسب کدامند؟
- ۱۴۴..... کدام کربوهیدرات بهتر عمل می کند: مایع یا جامد؟
- ۱۴۵..... چه زمانی برای مصرف کربوهیدرات بهتر است؟
- آرام مصرف کربوهیدرات زیاد حین ورزش، می تواند سبب جلوگیری از کاهش
- ۱۴۶..... وزن گردد؟
- ۱۴۷..... سیستم ایمنه بهتر، با ورزش کردن و سوزاندن کربوهیدرات ها
- ۱۵۱..... منابع و مآخذ

پیشگفتار

به نام خداوند لوح و قلم حقیقت نگار وجود و عدم

اگر ورزش جزئی از زندگی شما است، چه به طور تفریحی چه به صورت حرفه ای، بدن شما نیازمند سوخت مناسب برای انجام دادن حرکات ورزشی است. یک رژیم غذایی سالم که شامل مقدار مناسب مایعات باشد، کلید موفقیت در ورزش است. دلیل آن هم واضح است، غذا انرژی بدن را تازم میکند. هرچه فعالیت بدن بیشتر باشد به انرژی بیشتری نیاز دارد. تغذیه ی خوب برای همه مهم است، اما ورزشکاران مستقیماً احساس می کنند که - طور تغذیه می تواند بر عملکردشان تاثیر بگذارد. برای این که در ورزش راه درستی را طی کنیم باید تغذیه مناسب هم داشته باشیم. تغذیه در ورزشکاران به خصوص در سطح قهرمانی و حرفه ای نقش بسزیه مهمی دارد تا جایی که نداشتن تغذیه مناسب می تواند سبب کم شدن توانایی و عملکرد بهینه ورزشکاران شود. از این رو برآن شدم تا این کتاب را به تالیف درآورم. این کتاب با تشکرات صمیمانه و قلبی پیشکش

می‌شود به همسر عزیزم که در طی نگارش این کتاب همواره مشوق من بوده است.

www.ketab.ir