

تغذیه ورزشی

مؤلفان:

سحر پاشا، (دکتر آنیزبولوژی ورزشی)

علیرضا رستمیان (اسرافیلوژی ورزشی)

زهرا رحمانی (دانشجوی ارشد تغذیه ورزشی)

سرشناسه	: پاشازاده، سحر، ۱۳۶۲
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه ورزشی / مولفان سحر پاشازاده، علیرضا رستمیان، زهرا رحمانی.
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات سخن گو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص.: مصور.
موضوع	: ورزشکاران — تغذیه
موضوع	: Athletes -- Nutrition
موضوع	: آمادگی جسمانی — تاثیر تغذیه
موضوع	: Physical fitness -- Nutritional aspects
شناسه افزوده	: رستمیان، علیرضا، ۱۳۶۸
شناسه افزوده	: رحمانی، زهرا، ۱۳۷۰
رد بندي کنگره	: TX ۳۶۱ ۱۳۹۷ ۴۲ پ و
رده بندي ديکسي	: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶
شماره کتبشناس	: ۵۴۲۱۶۹۷
ملی	
کد پیگیری	: ۵۱۰۰۴۵۷

انتشارات سخن گو کد	۱۴۲۷۴
محل نشر: مشهد - خیابان مطهری مسی، پلاک ۱۶۳	
تلفن	۰۹۱۵۵۲۴۶۸۱۴ - ۳۷۱۳۳۹۲۰
عنوان کتاب: تغذیه ورزشی	
مولفان: سحر پاشازاده (دکتر فیزیولوژی ورزشی) - علیرضا رستمیان (دکتر فیزیولوژی ورزشی)	
زهرا رحمانی (دانشجوی ارشد تغذیه ورزشی)	
صفحه آرای و طرح جلد: محمد صادق زارعی	
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد	
نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۷	
چاپ: ولیعصر	
تعداد صفحه: ۱۳۲ ص (وزیری)	
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۹-۱۱-۱	
قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان	

تغذیه و رژیم های غذایی یکی از مسائل اساسی زندگی در دنیای امروز است که نه تنها در امر ورزش بلکه در زمینه های مختلفی چون برخورداری از تناسب اندام، سوخت و ساز بدن در دوران مختلف و موارد جنسی، مورد توجه قرار گرفته است. البته رعایت نکات لازم در چگونگی مصرف مواد غذایی نیز نقش فوق العاده ای در پیشرفت ورزش دارد، مع الوصف بدون تمرینهای لازم و توجه به سوخت و ساز بدن و ضرورت های زیستی متکی به رژیمهای مناسب، موفقیت در امر ورزش امکان ندارد. به بیان دیگر رژیم غذایی را می توان به عنوان عامل مساعد کننده و تمرین های ورزشی را عامل تسریع کننده به حساب آورد. تغذیه به عنوان یک علم به بررسی غذاها و آثار آن بر بدن انسان می پردازد. مطالعه احتیاجات ضروری برای تولید انرژی رشد و حفظ بدن، تنظیم فرآیندها و واکنش های بدن از مطالب مربوط به تغذیه است. امروزه تغذیه مناسب و اثر آن بر ورزشکاران از مسائل اساسی علم ورزش است. با آنکه در این زمینه تحقیقات گسترده ای صورت گرفته است با این وجود نکات مبهم در رابطه با تغذیه که بستند این امر خود لزوم تحقیقات بیشتر و گسترده تر می باشد. اهمیت و ارتباط تغذیه و فعالیت ورزشی امری ثابت شده است و آن طور نیست که مربیان فکر کنند فقط در فصل تمرین یا مسابقات تغذیه ورزشکار اهمیت دارد بلکه برای بالا بردن قابلیت ها و توانایی های ورزشکار تغذیه ورزشکار در هر دوره از زندگی بسیار پراهمیت است.

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۹.....	علم تغذیه
۱۰.....	تعریف انرژی و شکل‌های مختلف آن
۱۱.....	تغذیه ورزشی
۱۲.....	تغذیه قبل از مسابقه
۱۴.....	غذاهای مایع
۱۷.....	تغذیه پس از مسابقه
۱۸.....	توصیه‌های کابردی در استفاده با ذخیره گلیکوزنی
۱۹.....	مواد غذایی اصلی
۱۹.....	کربوهیدرات‌ها
۲۲.....	چربی‌های رژیم غذایی
۲۶.....	پروتئین‌ها
۲۹.....	پروتئین‌های غذایی
۳۰.....	ارزش غذایی پروتئین‌ها
۳۸.....	نقش مواد معدنی در بدن
۴۳.....	آهن و خطر ابتلا به سرطان
۴۵.....	آب
۴۹.....	نیاز به مایعات در ورزشکاران
۵۲.....	مصرف مایع پس از فعالیت ورزشی
۵۳.....	مکمل چیست

۵۴	مکمل های ورزشی برای بانوان
۵۴	مصرف خودسرانه مکمل
۵۵	گلوتامین
۵۶	چرا بدن شما نیاز به گلوتامین دارد؟
۵۸	وظایف گلوتامین در بدن انسان
۵۹	بتا آلانین
۶۴	پروتئین کاربئین
۶۷	چربی سوز ها
۶۸	دوپینگ
۷۲	تغذیه مناسب و تناسب اندام
۷۲	تعریف و تشخیص چاقی
۷۳	رویدادهای اصلی مرتبط با چاقی کودکان
۷۹	روش های درمان چاقی و اضافه وزن
۸۶	نکات تغذیه ای که در این گروه باید مد نظر داشت عبارتند از:
۸۷	انواع رژیم کاهش وزن
۱۰۰	اهمیت و ارتباط تغذیه و فعالیت ورزشی
۱۰۱	سیستم های تولید انرژی
۱۱۴	تغذیه ورزشکاران رشته دو و میدانی
۱۲۰	تغذیه قبل از شنا
۱۲۷	تغذیه فوتبال
۱۳۲	منابع