

مفاهیم رایج در

تغذیه ورزشی

www.ketab.ir

عقيل صديقي

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

سرشناسه: صدیقی، عقیل
عنوان و نام پدیدآور: مفاهیم رایج در تغذیه ورزشی / عقیل صدیقی.
مشخصات نشر: آمل: وارث وا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.: مصور، جدول.
شابک: ۲۵۰۰۰ ریال: 978-600-5894-02-8
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: ورزشکاران -- تغذیه
رده بندی کنگره: TX ۳۶۱ / و ۴ ص ۴ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی: ۰۷۴۰۶۳۲

مفاهیم رایج در تغذیه ورزشی

عقیل صدیقی

طرح جلد: جعفر توکلی

تایپ و صفحه آرایی: فاطمه فانی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

چاپ: سپرنگ

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

صحافی: مبین

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

انتشارات وارث وا

۰۹۱۱ ۱۲۷ ۶۶۱۰ - ۰۱۲۱ ۲۲۶۸۷۰۹

فهرست مطالب

عنوان / صفحه

مقدمه / ۷

تعادل انرژی / ۹

پروتئین / ۱۵

ترکیب بدنی / ۲۰

افزایش توده عضلانی / ۲۰

کاهش توده چربی بدن / ۲۶

حفظ جذب پروتئین مناسب / ۲۹

محدودیت دراز مدت انرژی / ۳۲

بارگیری / ۳۳

آمادگی قبل از مسابقه / ۳۷

انواع مواد غذایی / ۴۱

مایعات / ۴۴

کربوهیدرات / ۴۷

گرفتگی عضلات / ۵۱

مرحله ریکاوری (بازیافت) / ۵۲

عملکرد ایمنی / ۶۰

مواد غذایی ورزشی / ۶۳

ویتامین ها و مواد معدنی / ۶۵

حدود فرآورده پاوربار / ۶۸

Reading list: / 77

مقدمه

اگر برای تناسب اندام به ورزش می پردازید و به طور منظم در یک برنامه ورزشی سازماندهی شده شرکت می نمایید، یا اینکه برای رسیدن به سطح حداکثر ورزش تان، تمرین می کنید، تغذیه ی خوب، یک وسیله ضروری برای کمک به عملکردتان در بهترین شرایط می باشد.

انتخاب هوشمندانه، انواع زمان بندی و مقدار مواد غذایی برای خوردن می تواند، نقش مهمی در واقعی کردن بهترین شرایطتان داشته باشد، تغذیه خوب برای شما و احتیاجات تغذیه ای تک تک افراد همچنین تمرین و دستورالعمل های رقابتی یک امر ویژه می باشد.

این کتاب یک امکان جدید از نگرش های جاری در تغذیه و ورزش ها فراهم می نماید، این موضوع جدیدترین پژوهش ها را مورد آزمایش قرار می دهد و راهنما مناسبی برای کمک به شما تنظیم می نماید تا از این دانش برای ورزشکاران تان و وضعیت تک تک افراد مورد استفاده قرار دهید با کمک این کتاب، می توانید پاسخ تان به تمرینات را در حد بهینه آماده نمایید. سلامتی تان را حفظ کرده و برای مسابقات آماده شوید، و به طور مؤثر مرحله ی ریکاوری (بازیافت) را انجام دهید و درباره ی استفاده از مکمل ها و کمک های ارگونومیک به تصمیمات آگاهانه نمایید.

مقدمه‌ی مترجم

بی‌شک رعایت نکات و دستورات تغذیه‌ای و داشتن برنامه‌ی جامع و کامل تغذیه همراه با تمرینات ورزشی در شرایط قبل از مسابقه، در حین مسابقه و پس از مسابقه، رمز موفقیت در آن رشته‌ی ورزشی محسوب می‌گردد.

کتاب حاضر حاصل چندین طرح و تحقیق راجع به تغذیه ورزشی است که اکثراً توسط مؤسسه‌ی ورزش استرالیا سازماندهی شده و به صورت کتاب در اختیار شما قرار گرفته است. نقطه‌ی قوت این کتاب علاوه بر راهنمایی‌های مفید تغذیه‌ای، معرفی رژیم غذایی استاندارد، پاوربارها و مایعات و نوشیدنی‌های ورزشی است که دارای مزایای فراوانی از جمله مواد اضافی فراوان و باقی مانده اندک، کالری فراوان، دارای پروتئین و قند مورد نیاز برای ورزش‌های سنگین که احتیاج به کالری زیادی دارند می‌باشد.

در پایان لازم می‌دانم که از زحمات برادر عزیزم آقای خلیل صدیقی به خاطر بازبینی و تطبیق متون و بویژه سرکار خانم دکتر رزینا فتحی عضو هیئت علمی دانشگاه مازندران، ریاست و اساتید محترم دانشگاه علوم و تحقیقات مازندران کمال تشکر و قدردانی را بنمایم.