

راهنمای جامع تغذیه ورزشی

www.ketab.ir

نویسنده: مت جردن

مترجم: بهناز قرشی

۲۰۷۸۳۵۱

راهنمای جامع تغذیه ورزشی

سرشناسه: جردن، مت

Jordan, Matt

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای جامع تغذیه ورزشی/نویسنده مت جردن؛ مترجم بهناز قرشی.

مشخصات نشر: تهران: جوان امروز، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاہری: ۱۴۲ ص: مصور، جدول.

شایک: ۳۰۰۰۰ ریال: ۵-۴۲-۷۲۵۸-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

Sports nutrition: the ultimate nutrition Bible for enhancing athletic performance, supporting quick recovery, and becoming a faster, better, and stronger athlete, 2017.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه

Athletes -- Nutrition : موضوع

موضوع: تمرین‌های درسی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

Exercise -- Physiological aspects: موضوع

شناسه افزوده: بررسی، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی شماره: ۳۸۳۶۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۰۲۴۷۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۱۱



آدرس: خیابان مطهری، خیابان ترکمنستان، کوچه پیدار، پلاک ۲، واحد ۱۳

تلفن: ۸۱۴۴۶۸۲۲ - ۸۸۴۷۲۶۶۹ - ۰۹۳۷۹۷۰۷۷۷۹ - ۸۸۴۷۲۶۶۹

Email: nashr.javan@gmail.com

ناشر: نشر جوان امروز

صفحه آرایي: علي رضا جزندري

طرح جلد: علی مهردادیان

شماره: ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۵۸-۴۲-۵

شمارگان: ۵۰۰ جلد

جاب نخست: زمستان ۱۳۹۸

قیمت: ۳۰ هزار تومان

کلیه‌ی حقوق، طبق قرارداد برای ناشر و مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

- ۵..... سخنی با خوانندگان
- ۶..... پیش‌گفتار
- ۷..... مقدمه

بخش اول: اصول تغذیه ورزشی

- ۱۰..... اصول تغذیه ورزشی
- ۱۱..... انرژی مواد از
- ۱۵..... انرژی مواد مغذی
- ۱۶..... کربوهیدرات‌ها به‌عنوان منبع تولید انرژی
- ۲۲..... چربی به‌عنوان منبع تولید انرژی
- ۲۵..... پروتئین به‌عنوان منبع تولید انرژی
- ۲۹..... غذاهای فوق‌العاده برای ورزشکاران و عوامل آن
- ۳۶..... ویتامین‌ها و مواد معدنی
- ۴۱..... مکمل‌های افزایش استقامت و عملکرد
- ۴۴..... مایعات و الکترولیت‌های بدن
- ۴۷..... انرژی به‌منظور داشتن نیرو
- ۴۸..... ذخیره‌سازی انرژی قبل از تمرین

داشتن انرژی حین تمرین ۴۹

بازیابی بعد از تمرین ۵۱

❖ قسمت دوم: بهترین برنامه غذایی برای ورزشکاران استقامتی

بهترین برنامه غذایی برای ورزشکاران استقامتی ۵۴

برنامه ریزی هوشمندانه ۵۴

برنامه غذایی ۴ هفته‌ای ۵۸

❖ قسمت سوم: دستور غذایی برای افزایش عملکرد ورزشکار

صبحانه ۹۰

نهار ۱۰۰

شام ۱۱۶

میان وعده‌ها ۱۳۱

نتیجه‌گیری ۱۴۱

سخنی با خوانندگان

به عنوان یک ورزشکار با توجه به مشغله‌های فراوان زندگی، تغذیه درست و در عین حال سادگی در تهیه آن همواره از دغدغه‌های من بوده است.

با توجه به اینکه حتی ورزشکاران رشته‌های استقامتی هم نسبت به سایر رشته‌های سبک‌تر نیازمند داشتن رژیم سخت و طاقت فرسا نیستند، رژیم‌های غذایی که در این کتاب به شما معرفی می‌شوند تفاوت چندانی با آنچه که متخصصان تغذیه به شما پیشنهاد می‌کنند، نخواهند داشت.

برای شروع ورزش حتماً به صورت حرفه‌ای و یا رسیدن به اندام متناسب نیازی به شمردن تک‌تک کالری‌های مصرفی ندارید و یا اینکه خودتان را از طعم و مزه غذاهای متنوع محروم کنید، با آگاهی کامل از اصول ساده و صحیح تغذیه ورزشی می‌توانیم بدون نگرانی از غذا خوردن توام با فعالیت ورزشی لذت ببریم.

بدیهی است برخی از مواد غذایی در همه فصول در دسترس نیستند و یا در برخی از کشورها کمتر یافت می‌شوند؛ ولی می‌توانیم با کمی خلاقیت و جستجو ماده غذایی مشابه را جایگزین کنیم و حتی از دستورات غذایی این کتاب ایده گرفته و غذاهای جدیدی را درست کنیم.

امیدوارم با استفاده از مطالب این کتاب در کنار ورزش منظمی سالم و شادتری را تجربه کنیم.

بهناز قرشی

زمستان ۱۳۹۸