

2723

۱۰۰

۱

۱۰۴

حدیثی



www.ketab.ir

سرشناسه: نیلاد، جمشید، ۱۳۵۵
عنوان: کاربرد انرژی و مواد مغذی در رشته پرورش اندام
تکرار نام پدیدآور: گردآوری و تدوین جمشید نیلاد؛ ویراستار علمی کاوه خبیری
مشخصات نشر: قم: یاران قلم، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص. : مصور (رنگی) ، جدول، نمودار (رنگی)
بها: : ۱۸۰۰۰۰ ریال: ۹-۹۱-۲۵۴۵-۹۶۴-۹۷۸ ISBN
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: بدن سازان - تغذیه
موضوع: ورزشکاران - تغذیه
موضوع: ورزشکاران - پرورش اندام
موضوع: ماهیچه ها - تحرک - تاثیر تغذیه
شناسه افزوده: خبیری، کاوه، - ویراستار
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸، ۲ ک ۹ ن / ۳۶۱ TX
رده بندی دیویی: ۶۴۱ / ۵۳۳۸
شماره مدرک: ۵۱۰۹۷۸

کاربرد انرژی و مواد مغذی در رشته پرورش اندام

گردآوری و تدوین: جمشید نیلاد

ویراستار علمی: دکتر کاوه خبیری

ناشر: یاران قلم

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

تیراژ ۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۹۱-۲۵۴۵-۹۶۴-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر متعلق به نویسنده می باشد.

کاربرد انرژی و مواد مغذی

در رشته پرورش اندام



گردآوری و تدوین: جمشید نیلاد

ویراستار علمی: دکتر کاوه خبیری

فهرست مطالب

فصل اول: انرژی در ورزش و فعالیت بدنی.....	۹
۱. انرژی حیاتی در بدن سازی.....	۱۱
الف) کالریمتری مستقیم بدن سازها.....	۱۴
ب) کالریمتری غیرمستقیم در بدن سازها.....	۱۵
۲. اسپرومتری سیار.....	۱۶
الف) روش استفاده از کسه.....	۱۷
ب) روش و تجهیزات رایانهای.....	۱۸
۳. عوامل مؤثر بر انرژی حیاتی در بدن سازها.....	۱۹
۴. بیوانرژی در استراحت.....	۲۰
فصل دوم: ورزش و انرژی زیستی.....	۲۷
۱. سیستم های بیوانرژی در ورزش.....	۲۹
الف) منابع انرژی غیرهوازی.....	۳۰
۱. سیستم فسفات (غیر هوازی غیرلاکتیک).....	۳۰
۲. سیستم لاکتات (غیر هوازی لاکتیک).....	۳۱
۳. ضرورت استراحت فعال پس از تمرین لاکتیکی.....	۳۲
ب) منابع انرژی هوازی.....	۳۳
۲. سیستم های تولید انرژی.....	۳۶
۱. سیستم ATP-CP.....	۳۸
۲. سیستم اسیدلاکتیک.....	۳۹

۳. سیستم هوازی ۳۹
۴. برگشت به حالت اولیه و وام اکسیژن ۴۰
۵. نکات کاربردی در نقش انرژی حیاتی و برنامه تمرینات بی هوازی بی اسید لاکتیک ... ۴۱
۶. نکات کاربردی در نقش انرژی حیاتی و برنامه تمرینات بی هوازی با اسید لاکتیک ۴۳
۷. تمرینات سیستم بیوانرژی بی هوازی با اسید لاکتیک ۴۳
۸. سیستم انرژی هوازی ۴۴
۹. تمرینات سیستم هوازی برای بالابردن راندمان تولید انرژی حیاتی ۴۴
۱۰. تامین انرژی حیاتی لازم در تمرین هوازی و تمرین بی هوازی ۴۴
۱۱. تمرین هوازی، تغذیه و سیستم انرژی در بدن سازی ۴۵
۱۲. تمرین بی هوازی، تغذیه و سیستم انرژی در بدن سازی ۴۵
۱۳. انرژی پایه در بدن سازی ۴۶
۱۴. دریافت انرژی کافی در بدن سازها ۴۷
- * روش ساده برآورد انرژی مورد نیاز در شرایط استراحت ۴۸
۱۵. عوامل تعیین کننده انرژی مورد نیاز روزانه ۴۹
۱۶. انرژی حاصل از گرمایابی مواد غذایی (TEF) ۵۰
۱۷. انرژی مورد انتظار در فعالیت بدنی (EEPA) ۵۰
۱۸. کل انرژی مورد نیاز روزانه ۵۱
- فصل سوم: توصیه های تغذیه ای در ورزشکاران** ۵۹
۱. معرفی گروه های غذایی ۶۱
- الف) گروه نان و غلات ۶۲
- ب) گروه سبزی ها ۶۲
- ج) گروه میوه ها ۶۳
- د) گروه گوشت، حبوبات و مغزها ۶۴
- هـ) گروه شیر و لبنیات ۶۵
- * گروه متفرقه ۶۶
۲. سهم گروه های غذایی برای ورزشکاران ۶۷

۶۷	الف) سهم نان و غلات
۶۷	ب) سهم گروه سبزی‌ها
۶۷	ج) سهم گروه میوه‌ها
۶۸	د) سهم گروه گوشت، حبوبات و مغزها
۶۸	هـ) سهم گروه شیر و لبنیات
۶۸	۳. تنظیم برنامه غذایی
۶۹	الف) اصول تغذیه صحیح
۶۹	ب) تعداد
۶۹	ج) تنوع
۶۹	د) اعتدال در غذا خوردن
۷۰	۴. ابزار مناسب برای تنظیم رژیم غذایی
۷۰	الف) راهنمای رژیم غذایی
۷۱	ب) هرم راهنمای غذایی
۷۳	ج) انرژی
۷۵	د) اصول تنظیم برنامه غذایی
۷۶	۱. ظاهر غذا
۷۶	۲. طعم و بوی غذا
۷۶	۳. سیرکنندگی
۷۶	۴. توجه به عادت‌های غذایی
۸۱	فصل چهارم: افزایش عملکرد در ورزش
۸۳	۱. پروتئین و بازسازی و ارتقای اجرا و عملکرد ورزشی
۸۴	۲. پروتئین چیست و ترکیب ساختمانی و شیمیایی آن چگونه است؟
۸۵	۳. تقسیم بندی اسیدهای آمینه
۸۶	۴. اسامی انواع اسید آمینه‌ها در برنامه غذایی
۸۷	۵. آیا پروتئین‌های گیاهی و حیوانی تفاوتی با هم دارند؟
۸۸	۶. راهکار افزایش کیفیت پروتئین‌های گیاهی

۷. منابع پروتئینی کامل ۸۹
۸. سرانجام پروتئین در بدن ۹۰
۹. تولید پروتئین از چربی و کربوهیدرات ۹۱
۱۰. عملکرد اصلی پروتئین در بدن ۹۲
۱۱. خلاصه عملکرد پروتئین و اسید آمینه‌ها در سوخت و ساز ۹۲
۱۲. منابع درونی پروتئینی ۹۳
۱۱. نقش مهم پروتئین و اسیدهای آمینه در بدن ۹۴
۱۴. اثر ورزش بر پروتئین‌ها و اسید آمینه‌های پلاسما ۹۵
۱۵. پروتئین عضلات چه نقشی در ورزشکاران دارند؟ ۹۷
۱۶. تخریب پروتئین عضلات در ورزش ۹۷
۱۷. ورزش و اثر بر پروتئین عضلات ۹۸
۱۸. نقش پروتئین‌های احیایی ۹۹
۱۹. تاثیر ورزش بر پروتئین‌های احیایی ۹۹
۲۰. تخمین نیاز بدن به پروتئین ۱۰۰