

علم تغذیه و فعالیت بدنی

مولفان:

امید ظفرمند

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، کارشناس مسئول تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهر دهدشت)

خدیجه ملائی

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

زهرا نادات مرزنده دل

(دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)

دکتر مراد حسینی

(متخصص فیزیولوژی ورزش، مربی بدنسازی شرفته بین المللی)

ویراستار علمی:

پروانه خواجه پور سوق

(دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ویراستار ادبی:

طاہره شکوهی

(دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت صنعتی)

عنوان و نام پدیدآور	: علم تغذیه و فعالیت بدنی / امید ظفرمند ... [و دیگران]؛ ویراستار علمی پروانه خواجه پورسوق؛ ویراستار ادبی طاهره شکوهی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۷ ص: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	: 978-622-02-0592-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفان امید ظفرمند، خدیجه ملایی، زهراسادات میرزنده دل، مراد حسینی.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۶۳ - ۱۶۷.
موضوع	: تغذیه -- به زبان ساده Nutrition -- Popular works
موضوع	: رژیم غذایی Diet
موضوع	: تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی -- به زبان ساده
موضوع	: Exercise -- Physiological aspects -- Popular works
شناسه افزوده	: ظفرمند، امید، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	: خواجه پورسوق، پروانه، ۱۳۶۶ - ویراستار
شناسه افزوده	: شکوهی، طاهره، ۱۳۶۹ - ویراستار
رده بندی کنگره	: ۷۸۴٫۲ -
رده بندی دیویی	: ۶۱۳ -
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۰۲ -

علم تغذیه و فعالیت بدنی

تألیف: امیدظفرمند - خدیجه ملایی - مراد حسینی - میرزنده دل - دکتر مراد حسینی

ویراستار علمی: پروانه خواجه پورسوق

ویراستار ادبی: طاهره شکوهی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۵۳ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۰۰-۰۵۹۲-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

پیشگفتار

بی شک موجودات زنده برای ادامه حیات نیاز مبرم به خوردن و آشامیدن دارند. بدین لحاظ تغذیه از بدو تولد تا پایان عمر با هر موجود زنده‌ای همراه بوده و جزء اساسی‌ترین نیازهای او می‌باشد. آب و غذا همواره به عنوان اصلی‌ترین دغدغه زندگی مطرح بوده است. رهنمودهای دین مبین اسلام و سیره عملی زندگی پیامبر اکرم (ص) و ائمه هدی در مورد تغذیه موید این واقعیت است که باید به این موضوع نگاه ویژه‌ای داشت و باب اطعمه و اشربه در متون فقهی و آیات و روایات در این زمینه تأکیدی بر اهمیت آن می‌باشد. امروزه تغذیه به عنوان مقوله‌ای علمی در بین دیگر علوم خاصه و ویژه‌ای یافته است. تغذیه علمی است که از ترکیبات، ساختمان و متابولیسم مواد غذایی در بدن و رابطه آنها با رشد و نمو و تکامل بدن انسان و موجودات زنده بحث کرده و راه‌های تشخیص و ارزیابی کیفی و کمی غذا توصیف می‌کند. همراه با گسترش تربیت بدنی و ورزش و اقبال عمومی جهت پرداختن به فعالیت‌های ورزشی به منظور تأمین سلامت جسمی و روانی به ویژه بسویابی به سکوه‌ای قهرمانی بر اهمیت نقش تغذیه در این فرآیند پیش از پیش افزوده شده به ویژه زمانی که ورزش پای در عالم حرفه‌ای گذاشت. در نتیجه عدم اطلاع کافی از نقش تغذیه در فعالیت‌های ورزشی نه تنها موجب می‌شود نتایج مورد انتظار از تمرین و فعالیت گرفته نشود بلکه در میان فراوانی را نیز متوجه ورزشکاران خواهد نمود. در این کتاب، علاوه بر پرداختن به مباحث بعدی، به ارتباط تغذیه با ورزش و فعالیت بدنی و میزان تأثیرگذاری تغذیه بر فعالیت بدنی و ورزش نیز پرداخته شده است. امیدواریم که این کتاب رهنمود مناسب و خوبی جهت پیشبرد اهداف ورزش و فعالیت بدنی برای مربیان و ورزشکاران باشد.

امید ظفرمند

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، کارشناس مسئول تربیت بدنی اداره آموزش و

پرورش شهر دهدشت)

فهرست مطالب

فصل اول: تاریخچه تغذیه	۷
فصل دوم: اصلاحات کاربردی در علم تغذیه	۱۱
فصل سوم: تغذیه	۱۵
فصل چهارم: رژیم غذایی	۳۱
فصل پنجم: کبوهیدرات	۳۹
فصل ششم: پروتئین ها	۴۹
فصل هفتم: لیپیدها (چربی ها)	۶۳
فصل هشتم: ویتامین ها	۷۳
فصل نهم: علم تغذیه و متابولیسم	۱۱۳
منابع (فارسی _ لاتین)	۱۴۹

www.ketaboo.ir