

گیاه‌خواری رژیم‌های غذایی و مکمل‌ها

مهدی آل‌علی
میثم میرزایی شهرابی
ویراستار علمی:
دکتر مهران قهرمانی

www.ketab.ir

تألیف: مهدی آل علی، میثم میرزایی شهرابی

ویراستار علمی: دکترمهران قهرمانی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: آل علی، مهدی، ۱۳۷۵-

عنوان و نام پدیدآور: گیاه‌خواری، رژیم‌های غذایی و مکمل‌ها/ نویسندگان مهدی آل علی، میثم میرزایی شهرابی؛ ویراستار علمی مهران قهرمانی

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۸۲ ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۴۰۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص ۷۵-۸۱

موضوع: گیاه‌خواری

Vegetarianism

موضوع: رژیم درمانی

Diet therapy

موضوع: مکمل‌های مواد غذایی

Dietary supplements

شناسه افزوده: میرزایی شهرابی، میثم، ۱۳۷۳-

شناسه افزوده: قهرمانی، مهران، ۱۳۵۹-، ویراستار

رده بندی کنگره: TX۳۹۷

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۹۴۴۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

www.ketab.ir

نت

تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مقدمه نویسندگان

این کتاب مبتنی بر مفاهیمی درباره گیاه خواری رژیم‌های غذایی و مکمل می‌باشد که ابتدا یک نگاه کلی به گیاه خواری دارد سپس به ارائه مطالبی درباره گیاه خواری در عموم، ورزش و گیاه خواری، درشت مغذی‌ها، اسید آمینه‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی و ریزمغذی‌ها می‌پردازد پس نوع رژیم غذایی گیاه‌خواری، کمبود مواد معدنی و منیرال تراپی آنها پرداخته شده و در پایان درباره مکمل‌ها و کمک‌های ارگوژنیک و مکمل‌های گیاهی و طب گیاهی بحث می‌کند.

امید است این کتاب در افزایش آگاهی، حفظ و ارتقای تندرستی و سلامت و سبک زندگی بهتر برای ورزشکاران و مربیان مفید واقع گردد.