

کلیدواژه‌های تندرستی در تغذیه ورزشکاران

www.ketab.ir

دکتر کاوه خیبری
معصومه محمدخانی
نیلوفر سادات رستمی ارجمند
مریم موسوی





کلیدواژه‌های تندرستی در تغذیه ورزشکاران
دکتر کاوه خبیری، معصومه محمدخانی، نیلوفر سادات رستمی ارجمند، مریم موسوی

سلسله انتشار یادداشت نو: ۸۹ * عمومی: ۱۶
چاپ اول: ۱۴۰۰ * شمارگان: ۵۰۰ نسخه * قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان
مدیر اجرایی: محمد صادقی رنجبر * صفحه آرا و ویراستار فنی: مرضیه دهقان
طراح جلد: علیرضا ابهت

عنوان و نام پدیدآور: کلیدواژه‌های تندرستی در تغذیه ورزشکاران / کاوه خبیری... [و دیگران].
مشخصات نشر: یزد: یادداشت نو، ۱۴۰۰.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۷۹-۷۷-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کاوه خبیری، معصومه محمدخانی، نیلوفر سادات رستمی ارجمند، مریم موسوی.
موضوع: ورزشکاران - تغذیه
Athletes -- Nutrition
شناسه افزوده: خبیری، کاوه، ۱۳۴۵ -
رده‌بندی کنگره: TX۳۶۱
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی: ۸۰۴۸۰۴۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

دفتر انتشارات و مرکز فروش: یزد، میدان مارکار، کوچه ۴ دهم فروردین

تلفن: ۰۹۳۷۱۸۷۳۰۱۵ - ۳۵-۳۶۲۶۵۳۹۱

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فصل اول: غذا و مواد مغذی (درشت مغذی ها و ریز مغذی ها)

۷	مقدمه.....
۹	ویتامین ها.....
۱۲	مفهوم کاربردی درشت مغذی ها.....
۱۲	مواد قندی و نشاسته ای (کربوهیدرات ها).....
۱۳	چربی ها.....
۱۳	پروتئین ها.....
۱۴	مفهوم کاربردی ریز مغذی ها.....
۱۵	مواد معدنی.....
۱۷	کاربرد ویتامین ها.....
۱۸	آب.....
۲۰	معرفی گروه های غذایی.....
۲۱	هرم غذایی چیست؟.....
۲۱	گروه نان و غلات.....
۲۲	گروه میوه ها و سبزی ها.....
۲۳	مواد مغذی مهم در ورزش.....
۲۴	گروه شیر و لبنیات.....
۲۴	گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ.....
۲۵	ویژگی های گروه مواد متفرقه.....
۲۶	تعریف سهم در گروه های غذایی.....

فصل دوم: اصول کاربردی انتخاب برنامه غذایی عمومی ورزشکاران

۳۰	مقدمه.....
۳۲	محدودیت های هرم راهنمای غذایی.....

فصل سوم: لیست جایگزینی مواد غذایی

۳۶	مقدمه.....
۳۷	دسته بندی مواد غذایی بر اساس لیست جانشینی.....
۳۸	نکات کاربردی برای تغذیه بهتر ورزشکاران.....
۴۳	توصیه های کاربردی.....
۴۴	لیست سایر کربوهیدرات ها.....
۴۵	انواع شیر.....
۴۷	لیست گوشت.....
۵۲	فعالیت های قاعده هرم.....

فصل چهارم: کنترل انرژی دریافتی در ورزشکاران

۵۶	مقدمه
۶۰	مفهوم انرژی پایه مورد نیاز
۶۱	برآورد انرژی در ورزشکاران
۶۶	نکات لازم در رژیم غذایی کاربردی ورزشکاران
۶۷	توجه به نکات تغذیه‌ای قبل از مسابقات
۶۸	بازگیری کربوهیدرات

فصل پنجم: روش برنامه‌ریزی رژیم غذایی ورزشکاران

۷۰	مقدمه
۸۴	افزایش انرژی در ورزش
۸۴	بازسازی انرژی در عضلات

فصل ششم: اهمیت آب و مایعات در ورزشکاران

۸۸	مقدمه
۹۵	جایگزینی مایعات و الکترولیت‌ها در ورزش
۹۶	جایگزینی مایعات و الکترولیت‌ها بعد از ورزش
۹۷	از دست دادن و دفع الکترولیت‌ها به هنگام ورزش
۹۷	نوشیدنی‌های ورزشی

فصل هفتم: نقش پروتئین و ارتقای سطح عملکرد ورزشی

۱۰۰	پروتئین چیست و ترکیب ساختمانی و شیمیایی آن چگونه است؟
۱۰۱	جدول انواع اسیدآمینه‌ها در برنامه غذایی
۱۰۲	آیا پروتئین‌های حیوانی و گیاهی باهم تفاوت دارند؟
۱۰۳	چگونه می‌توان با دریافت پروتئین‌های گیاهی، اسیدآمینه‌ها را به مقدار کافی دریافت نمود؟
۱۰۵	منابع پروتئینی چیست؟
۱۰۵	متابولیسم و عملکرد پروتئین
۱۰۶	آیا پروتئین می‌تواند از چربی‌ها و کربوهیدرات تشکیل شود؟
۱۰۷	عملکرد اصلی پروتئین در ورزشکاران چیست؟
۱۰۷	منابع پروتئینی بدن چیست؟
۱۰۹	ورزش چه اثری بر پروتئین‌ها و اسیدآمینه‌های پلازما در ورزشکاران دارد؟
۱۱۰	پروتئین عضلات چه نقشی در ورزشکاران دارند؟
۱۱۱	پروتئین‌های احساسی چه نقشی در بدن دارند؟
۱۱۱	ورزش چه تأثیری بر پروتئین‌های احساسی دارد؟
۱۱۴	آیا ورزش دفع پروتئین را افزایش می‌دهد؟
۱۱۴	تفاوت نامطلوب مصرف مقادیر زیاد پروتئین چیست؟