

۶۴۰ نکته کلیدی

تغذیه ورزشی

ویتامین‌ها، مایعات، مواد معدنی و مکمل‌ها

(قبل، حین، بعد تمرین، یا مسابقه)

جلد دوم

مؤلف: پیمان رضائزاد

سرشناسه: رضائزاد، پیمان، ۱۳۶۱

عنوان و نام پدیدآور: ۶۴۰ نکته کلیدی تغذیه ورزشی: ویتامین‌ها، مایعات، مواد معدنی و مکمل‌ها

(قبل، حین، بعد تمرین یا مسابقه) / مؤلف پیمان رضائزاد.

مشخصات نشر: تهران: فرهوش، ۱۳۹۹-

مشخصات ظاهری: ۱۳۵ ص: مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵۷۹۳-۹

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۳.

عنوان گسترده: ششصد و چهل نکته کلیدی تغذیه ورزشی

ویتامین‌ها، مایعات، مواد معدنی و مکمل‌ها (قبل، حین، بعد تمرین یا مسابقه).

موضوع: ورزشکاران - تغذیه

Athletes_Nutrition: موضوع

موضوع: ویتامین‌ها در تغذیه انسان

Vitamins in human nutrition: موضوع

موضوع: مکمل‌های مواد غذایی

Dietary supplements: موضوع

ر.ه بندی کنکره: TX۳۶۱

ردی: بویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

ماره: ملی: ۶۲۳۲۳۸۹

عنوان: ۶۴۰ نکته کلیدی تغذیه ورزشی ویتامین‌ها، مایعات، مواد معدنی و مکمل‌ها (جلد دوم)

مؤلف: پیمان رضائزاد

ناظر فنی: سمانه قادری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵۷۹۳-۹

صفحه‌آرا: سید محمد میری

طراح جلد: آرزو پاشا

چاپ و صحافی: بنیامین اسماعیلی و هاشم محمودی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال



آدرس: میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، ساختمان مترجمان، پلاک ۱۷، طبقه ۱

انتشارات: ۰۹۱-۷۸۹۲۷۴۷-۰۹۱۶۱-۶۶۴۰

دبیرخانه: ۰۶۶۹۱۱۷۲۶-۰۶۶۴۰۶۳۰۹-۶۶۴۰ دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

www.farhoosh-pub.com

فهرست

۱۳	 مقدمه
۱۷	 بخش اول: ویتامین‌ها، مایعات، مواد معدنی و مکمل‌ها
۱۷	 درآمدی بر بخش یکم
۱۸	 ویتامین‌ها
۱۹	 نقش کلی ویتامین‌ها در بدن
۲۰	 ویتامین‌ها - محلول در آب
۲۰	 ویتامین‌های گروه B
۲۱	 ویتامین C
۲۲	 ویتامین‌های محلول در چربی
۲۳	 ویتامین A
۲۴	 ویتامین D
۲۴	 ویتامین E
۲۵	 ویتامین K
۲۶	 مایعات
۲۷	 درصد های آب
۲۸	 جدول میزان متوسط آب در بافت‌ها
۲۹	 مهمترین فواید نوشیدن آب کافی
۳۰	 تأثیر سازگاری با آب و هوای گرم
۳۱	 راه‌های عمده از دست رفتن آب بدن
۳۱	 گرمازدگی
۳۲	 فرمول برای تعیین کاهش وزن بدن
۳۲	 زمان بندی نوشیدن مایعات
۳۳	 متغیرهای وابسته تعادل آب بدن

۳۴	جدول نشانه‌ها و خطرات کاهش آب بدن
۳۴	ملاحظات در مورد استفاده از آب
۳۵	مواد معدنی
۳۷	نقش مواد معدنی در بدن
۳۷	نمونه یک نوشیدنی ورزشی خانگی
۳۸	انواع مواد معدنی
۳۹	مکمل‌ها
۴۰	انواع مکمل‌های ابلج
۴۱	نکات اصلی بخش اول
۴۳	بخش دوم: نکات کلیدی، ویتامین‌ها، مایعات، مواد معدنی و مکمل‌ها
۴۳	درآمدی بر بخش دوم
۴۵	فصل یکم: نکات کلیدی ویتامین‌ها
۴۵	درآمدی بر فصل یکم
۴۵	نکات کلیدی ویتامین‌ها
۴۷	ویتامین‌های گروه B۱
۴۹	ویتامین B۲
۵۰	ویتامین B۳
۵۱	ویتامین B۵
۵۲	ویتامین B۶
۵۳	ویتامین B۹
۵۴	نکات کلیدی ویتامین B۱۲
۵۶	ویتامین A
۵۷	ویتامین C
۵۸	نکات کلیدی ویتامین D

۶۰	ویتامین E
۶۱	ویتامین K
۶۲	مولتی ویتامین
۶۴	نکات اصلی فصل اول
۶۵	فصل دوم: نکات کلیدی مایعات
۶۵	درآمدی بر فصل دوم
۶۶	مایعات
۸۰	مصرف مایعات قبل، حین و بعد از فعالیت
۸۰	قبل از تمرین
۸۱	حین تمرین
۸۱	بعد تمرین
۸۳	نکات اصلی فصل دوم
۸۵	فصل سوم: نکات کلیدی مواد معدنی
۸۵	درآمدی بر فصل سوم
۸۶	مواد معدنی
۸۶	کلسیم
۸۸	فسفات
۸۹	آهن
۹۱	پتاسیم
۹۲	روی
۹۳	منیزیم
۹۴	منگنز
۹۴	مس
۹۴	کروم

۹۵	 سلینوم
۹۷	 نکات اصلی فصل سوم
۹۹	 فصل چهارم: نکات کلیدی مکمل ها
۹۹	 درآمدی بر فصل چهارم
۱۰۰	 نکات کلیدی مکمل ها
۱۰۲	 مکمل پروتئین
۱۰۴	 مکمل کریتین (کراتین)
۱۰۷	 گلو تادین
۱۰۹	 گلو کز آمین
۱۱۰	 پروهورمون ها
۱۱۱	 آنابولیک فلاون ها
۱۱۱	 HMB
۱۱۴	 کافئین
۱۱۴	 مضرات کافئین
۱۱۵	 محاسن کافئین
۱۱۹	 مکمل های اسیدهای چرب امگا ۳
۱۱۹	 آرژنین و اورنیتین
۱۲۰	 مکمل لیستین و کولین
۱۲۱	 تریپتوفان
۱۲۲	 اینوزین
۱۲۲	 کلسیم
۱۲۴	 آهن
۱۲۵	 ZMA
۱۲۵	 ان. ا. اکسیلود

۱۲۶.....	نمک‌های فسفات
۱۲۶.....	سدیم بی‌کربنات
۱۲۷.....	مکمل‌های گیاهی
۱۲۷.....	مکمل‌های اکیناسه
۱۲۷.....	مکمل‌های کرایسین
۱۲۸.....	مکمل‌های یوهیمب- یوهیمبین
۱۲۹.....	مکمل‌های ردچوبه
۱۲۹.....	مکمل‌های جنسینگ آسیایی
۱۳۰.....	مکمل‌های تیبولون
۱۳۱.....	نکات اصلی فصل چهارم
۱۳۳.....	منابع

مقدمه

در قرن گذشته علم تغذیه پیشرفت‌های زیادی داشته است. و در سال‌های اخیر این علم توانسته جایگاه خیلی مهمی در بین علوم مختلف باز کند اما با وجود پیشرفت‌های خارق‌العاده در علم تغذیه در سطح جهان هنوز مشکلات و نکته‌ضعف‌های خیلی زیادی به دلیل نوع فرهنگ‌های مختلف وجود دارد. به عنوان مثال مصرف زیاد بعضی از غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، پیتزا و... که چربی زیاد دارند و عدم استفاده مناسب از غذاهایی با فیبرهای بالا باعث اضافه وزن و ایجاد بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. در امر ورزش هم عدم تغذیه مناسب باعث می‌گردد بدن فرد ورزشکار کارایی مطلوب و لازم را برای انجام فعالیت یا مسابقه نداشته باشد.

باید در تغذیه مناسب حتماً به فاکتورهای از جمله سن، جنسیت، وزن، نوع و زمان فعالیت، دقت شود. و براساس این فاکتورها و مشورت با مشاور تغذیه برنامه تغذیه‌ای نوشته و استفاده شود. کتاب‌های مختلفی در زمینه تغذیه ورزشی به چاپ رسیده است، تا ورزشکاران بتوانند با توجه به مطالب ارائه شده کارایی و آمادگی بدن خود را برای فعالیت‌های ورزشی، قهرمانی و عدم آسیب دیدگی بالا ببرند.