

تغذیه سالم و اهمیت آن در ورزش

دکتر کاوه خبیری

هدا کهدویی

www.ketab.ir



کتابخانه



تغذیه سالم و اهمیت آن در ورزش دکتر کاوه خبیری، هدا کهدویی

سلسله انتشار یادداشت نو: ۸۸ * عمومی: ۱۵
چاپ اول: ۱۴۰۰ * شمارگان: ۵۰۰ نسخه * قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان
مدیر اجرایی: محمد صادقی رنجبر * صفحه آرا و ویراستار فنی: مرضیه دهقان

سرشناسه: کهدویی، هدا، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه سالم و اهمیت آن در ورزش / هدا کهدویی، کاوه خبیری.
مشخصات نشر: یزد: یادداشت نو، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۱۸۸ ص: جدول
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۷۹-۶۲-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: تغذیه
موضوع: Nutrition
شناسه افزوده: خبیری، کاوه، ۱۳۴۵
رده‌بندی کنگره: RA۷۸۴
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۷۶۵۹۷
وضعیت رکورد: فیپا

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

تلفن: ۰۳۵-۳۶۲۶۵۳۹۱ - ۰۹۳۷۱۸۷۳۰۱۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

فصل اول: انواع گروه‌های غذایی

۸	مقدمه
۸	انواع مواد مغذی (درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها)
۸	درشت مغذی‌ها
۹	مواد قندی و نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها)
۹	چربی‌ها
۹	پروتئین‌ها
۹	ریز مغذی‌ها
۹	مواد معدنی
۱۱	ویتامین‌ها
۱۲	آب
۱۴	گروه نان و غلات
۱۴	گروه سبزی‌ها
۱۵	گروه میوه‌ها
۱۶	گروه شیر و لبنیات
۱۶	گروه متفرقه
۱۷	سهم گروه‌های غذایی

فصل دوم: برآورد انرژی و توصیه برنامه غذایی

۲۰	مقدمه
۲۰	اصول تغذیه صحیح
۲۰	تعادل
۲۱	اعتدال در غذا خوردن
۲۱	ابزار مناسب برای توصیه مطلوب رژیم غذایی
۲۷	تعریف سهم از گروه‌های غذایی
۲۹	فهرست جانشینی مواد غذایی
۳۵	نکات تغذیه‌ای برای ورزشکاران

۴۲	مزایای فهرست جانشینی در طراحی برنامه غذایی
۴۳	انواع دیگر هرم راهنمای غذایی
۴۳	مشخصات هرم مدیریتانه‌ای و تفاوت آن با هرم راهنمای غذایی
۴۶	اساس هرم غذایی سالم
۴۹	هرم فعالیت بدنی
۵۰	مقدار انرژی
۵۱	انرژی پایه
۵۶	نمایه توده بدن BMI
۵۸	انرژی حاصل از گرمایی مواد غذایی (TEF)
۵۸	انرژی مورد انتظار در فعالیت بدنی (EEPA)
۵۸	برآورد کل انرژی مورد نیاز روزانه
۶۴	مقادیر توصیه شده روزانه در دست مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها
۶۵	اصول تنظیم برنامه غذایی
۶۷	ارزیابی مصرف مواد غذایی در ورزشکار
۷۲	ارزیابی کفایت تغذیه‌ای ورزشکاران نخبه
۷۴	مقدار DRI برای کربوهیدرات، پروتئین، چربی و انرژی
۷۹	یادداشت‌های غذایی

فصل سوم: مشکلات رایج در ورزشکاران و رویکرد تغذیه‌ای مناسب

۸۴	مقدمه
۸۴	کم‌خونی
۸۵	اضطراب
۸۶	آسم
۸۶	سندروم مجرای میچ دستی
۸۸	حساسیت‌های غذایی
۸۹	سیگار
۸۹	یبوست
۹۱	افسردگی
۹۳	دیابت ملیتوس