



سوخت برای ورزش

نویسنده:

دکتر آیکل لاریسون

مترجمین:

هادی شریفی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

مهدی شریفی (کارشناس علوم ورزشی)

امیرحسین یعقوبی (کارشناس علوم ورزشی)

ویراستار علمی:

هادی شریفی

سرشناسه	: لارسن، ابیگیل، Larson, Abigail
عنوان و نام پدیدآور	: سوخت برای ورزش/ نویسنده آبیگل لارسن؛ مترجمین هادی شریفی، مهدی شریفی، امیرحسین یعقوبی؛ ویراستار علمی هادی شریفی.
مشخصات نشر	: تهران: نرسی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۲ ص: جدول: ۲۱/۵؛ ۱۴/۵ س.م.
شابک	: 978-600-5028-93-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Fuel for sport : the basics, c 2016
یادداشت	: کتاب حاضر با عنوان " سوخت و ساز در ورزش " با ترجمه امید صالحیان، بسپیده خوش طینت در همین سال توسط شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا منتشر شده است.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۴۹]-۱۵۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.
یادداشت	: نمایه.
عنوان دیگر	: سوخت و ساز در ورزش.
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	: Athletes -- Nutrition
شناسه افزوده	: شریفی، هادی، ۱۳۶۹-، مترجم، ویراستار
شناسه افزوده	: Sharifi, Hadi
شناسه افزوده	: شریفی، مهدی، ۱۳۶۹-، مترجم
شناسه افزوده	: یعقوبی، امیرحسین، ۱۳۷۸-، مترجم
رده بندی کنگره	: TX۲۶۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۰۳۴۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۰۱۱۱۱۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

فهرست نویسی پیش از انتشار: انتشارات نرسی



www.ketab.ir

نام کتاب : سوخت برای ورزش
نویسنده : دکتر آبیگل لارسن
مترجمین : هادی شریفی- مهدی شریفی- امیرحسین یعقوبی
ویراستار : هادی شریفی
صفحه آرا : شراره لشگری
طراح جلد : شراره لشگری
لیتوگرافی : پویش
چاپخانه : پویش
نوبت چاپ : اول - زمستان ۱۴۰۰
شمارگان : ۳۰۰ نسخه
قیمت : ۶۹۰۰۰ تومان
ناشر : انتشارات نرسی
مرکز بخش : خیابان انقلاب- روبه روی دانشگاه تهران- مجتمع تجاری فروزنده طبقه هم-کف- شماره ۳۳۵
۶۶۹۵۵۰۸۰ ① ۶۶۹۶۴۳۲۲ ②

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر می باشد. تهران ۱۴۰۰



@nersipublication



www.nersipublication.ir

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۹۳-۵

ISBN 978-600-5028-93-5

فهرست مطالب

۷	چکیده.....
۹	مقدمه.....
۱۳	فصل اول: میزان انرژی غذا و خواندن برچسب‌های غذایی.....
۱۳	انرژی چیست؟.....
۱۵	ATP.....
۱۸	تبادل انرژی.....
۲۰	شکل دیگر انرژی: پتانسیل‌های انرژی را.....
۲۲	تجزیه و تحلیل برچسب غذایی و لیست ترکیبات آن‌ها.....
۲۴	خواندن برچسب حقایق تغذیه.....
۳۰	لیست مواد تشکیل دهنده.....
۳۱	محتویات شیر سویا گندم:.....
۳۵	فصل دوم: کربوهیدرات‌ها.....
۳۵	کربوهیدرات‌ها چه هستند؟.....
۳۶	انواع رژیم‌های کربوهیدرات.....
۳۶	شکرهای ساده.....
۴۰	مجموعه کربوهیدرات‌ها (پلی ساکاریدها).....
۴۳	فیبرها.....
۴۶	جذب، سوخت‌وساز بدن، و ذخیره‌سازی کربوهیدرات رژیم غذایی.....
۴۶	جذب.....
۴۷	متابولیسم.....
۴۹	ذخیره‌سازی.....
۵۰	اهمیت گلیکوژن.....

۵۴	محاسبه نیازهای روزانه کربوهیدرات
۵۷	زمان مصرف کربوهیدرات
۶۳	فصل سوم: پروتئین و آمینواسیدها
۶۳	پروتئین چیست؟
۶۴	جذب، انتقال، و مصرف یا کارکرد رژیم‌های پروتئینی
۶۴	جذب
۶۵	انتقال
۶۵	مصرف یا کارکرد پروتئین‌ها
۶۹	پروتئین‌های کامل و ناقص
۶۹	پروتئین‌های کامل
۷۰	پروتئین‌های ناقص
۷۲	محاسبه پروتئین مورد نیاز روزانه
۷۵	زمان مصرف پروتئین
۷۷	مکمل‌های پروتئینی و آمینواسیدها
۷۹	فصل چهارم: چربی‌ها
۷۹	چربی چیست؟
۸۰	نقش‌های رژیم غذایی و چربی بدن
۸۱	انواع رژیم‌های چربی
۸۴	ترانس‌های اسیدهای چرب
۸۷	اسیدهای چرب اشباع
۸۸	اسیدهای چرب غیراشباع (چربی‌های غیراشباع)
۹۰	کلسترول
۹۲	جذب، انتقال، مصرف و ذخیره چربی
۹۲	جذب
۹۴	انتقال
۹۴	استفاده و ذخیره: چربی بدن اصلی‌ترین منبع انرژی است
۹۶	تری‌گلیسیریدهای عضلانی
۹۸	برآورد نیازهای چربی روزانه
۱۰۰	منابع غذایی چربی‌ها

فصل پنجم: ریز مغذی ها و فیتونوترینت ها.....	۱۰۵
ریز مغذی ها چه هستند؟.....	۱۰۵
عملکرد خاص ریز مغذی ها.....	۱۰۷
سوخت و ساز انرژی و تولید.....	۱۰۷
سلول های قرمز خون و تحویل اکسیژن.....	۱۰۸
سلول های پروتئینی و ایمنی بدن.....	۱۱۱
ساختمان استخوان.....	۱۱۵
مصرف روزانه ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن.....	۱۱۸
غذاهای ضد مولتی ویتامین ها و مواد معدنی:.....	۱۱۸
غذاهای کامل و غنی.....	۱۲۱
ویتامین ها و مواد خاص مورد نیاز ورزشکاران بانوان:.....	۱۲۴
تراکم کم مواد معدنی استخوان.....	۱۲۴
آنمی.....	۱۲۵
مواد غذایی گیاهی و غذاهای فوق العاده چه چیزهایی هستند؟.....	۱۳۰
فصل ششم: مایعات و هیدراتاسیون.....	۱۳۵
اهمیت حفظ هیدراتاسیون کافی.....	۱۳۵
دهیدراتاسیون.....	۱۳۶
مشخص کردن میزان مایعات مورد نیاز.....	۱۳۸
محاسبه نرخ عرق.....	۱۳۹
توصیه های عمومی برای مایعات بدن.....	۱۴۱
چه بنوشیم؟.....	۱۴۳
هیپوناترمی.....	۱۴۷
منابع.....	۱۴۹
کلید واژگان.....	۱۵۱

چکیده

کتاب سوخت برای ورزش: پایه

متن تغذیه‌ی این کتاب طوری طراحی شده است که به خوانندگان درک بهتر و اطلاعات تغذیه‌ای بهتری می‌دهد. تأکید این کتاب بر برآورده کردن نیازها و چالش‌های پیشروی ورزشکاران است. متن این کتاب برای مربیان ورزشی، درمانگران فیزیکی، معلمان بهداشت و کسانی که با ورزشکاران جوان در ارتباط هستند بسیار مفید است. خوانندگان می‌توانند به راحتی نظریه‌ها و رابطه تغذیه و کارایی تغذیه را برای انسان بفهمند مانند: میزان انرژی غذا و چگونگی انتقال این انرژی در بدن و عملکرد آن‌ها برای حرکت کردن یا ذخیره انرژی برای آینده، نقش‌های مهم هر کدام از درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها و مایعات، مدت زمان‌ها، کمک به بهینه‌سازی و ریکاوری، به علاوه اطلاعات مهمی که مربوط به فیزیولوژی ورزشی و متابولیسم مغذی‌هاست. خوانندگان می‌توانند با جهان واقعی این‌ها آشنا شوند. نویسندگان اغلب نظریه‌ها و عقاید را با رژیم‌های غذایی و سناریوهای مختلف بیان می‌کنند. این کتاب مطالب روز را بیان می‌کند، رژیم‌های مخصوص ورزشی، توصیه‌های ورزشی، و پذیرش این‌که کدام

ریزمغذی یا درشت مغذی به سایر آن‌ها بستگی دارد. بنابراین این کتاب شامل روش‌ها و استراتژی‌های تغذیه‌ای و مباحث و ایده‌های مختلفی را پیشنهاد می‌کند.

www.ketab.ir