

مبانی تغذیه ورزشی و فعالیت بدنی

مؤلف:

ماری دانفورد

مترجمان:

دکتر هادی عبدی

عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

دکتر مریم عباسی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام

دکتر فاطمه کاظمی نسب

عضو هیأت علمی دانشگاه کاشان

- عنوان و نام پدیدآور : مبانی تغذیه ورزشی و فعالیت بدنی / مؤلف ماری دانفورد؛ مترجمان هادی عبدی... [و دیگران].
- مشخصات نشر : کاشان: سوره تماشای، دانشگاه کاشان، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۳۰۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
- فروست : دانشگاه کاشان؛ ۶۸۲
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۴۶-۳۴-۸
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
- یادداشت : عنوان اصلی:
- یادداشت : Fundamentals of sport and exercise nutrition , c2010
- یادداشت : مترجمان هادی عبدی، مریم عباسی، فاطمه کاظمی نسب.
- عنوان دیگر : اصول ورزش و تغذیه ورزشی.
- موضوع : ورزشکاران - تغذیه
- آمادگی جسمانی -- تاثیر تغذیه
- تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
- ورزش -- برنامه‌ریزی
- شناسه افزوده : عبدی، هادی، ۱۳۵۷ - مترجم
- شناسه افزوده : دانشگاه کاشان
- رده‌بندی کنگره : TX۳۶۱
- رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۲-۲۴۷۹۶
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۶۳۰۷۳



دانشگاه کاشان

۶۸۲

انتشارات سوره تماشای

مبانی تغذیه ورزشی و فعالیت بدنی

مؤلف: ماری دانفورد

مترجمان: دکتر هادی عبدی، دکتر مریم عباسی، دکتر فاطمه کاظمی نسب

آماده‌سازی: سوره تماشای

چاپ: ارغنون / چاپ اول: ۱۴۰۰ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / قیمت: ۶۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۴۶-۳۴-۸ © حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

انتشارات سوره تماشای، کاشان، صندوق پستی ۱۷۸۸، تلفن ۰۹۱۳۲۷۶۳۶۶۸

فهرست

۵	پیشگفتار مترجمان
۷	بخش اول؛ بخش اول؛ به تغذیه ورزش و فعالیت بدنی خوش آمدید
۹	فصل ۱؛ تغذیه ورزش و فعالیت بدنی چیست؟
۲۳	فصل ۲؛ با تغذیه ورزشی چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟
۳۷	بخش دوم؛ اجزای اصلی ورزش و تغذیه ورزشی
۳۹	فصل ۳؛ تعادل و عدم تعادل انرژی
۶۷	فصل ۴؛ کربوهیدرات
۱۰۱	فصل ۵؛ پروتئین
۱۲۳	فصل ۶؛ چربی
۱۴۳	فصل ۷؛ ویتامین‌ها
۱۶۵	فصل ۸؛ مواد معدنی
۱۹۱	فصل ۹؛ تعادل آب، الکترولیت‌ها و مایعات
۲۲۷	فصل ۱۰؛ وزن، ترکیب بدن و اجرای ورزشی
۲۵۹	فصل ۱۱؛ ورزشکاران و اختلال در غذا خوردن
۲۸۳	سخن آخر
۲۸۸	ضمیمه‌ها

پیشگفتار مترجمان

سپاس و ستایش بی‌حدوحصر پروردگار یکتا را سزااست، خداوندی که توفیق ارزانی داشت تا با نام او ترجمه کتاب را آغاز و با یاد او به انجام رسد.

امروزه گسترش رشته‌های گوناگون علوم، زمینه‌ای هموار برای شناخت پدیده‌های نامعلوم را فراهم ساخته و بسیاری از مکشوفات جدید مرهون تأثیرگذاری پدیده‌های گوناگون بر یکدیگر است. در میان رشته‌های متنوع علمی، حوزه تربیت‌بدنی و ورزش نیز دستخوش تحولاتی اساسی شده و در حال حاضر دنیایی از معارف در این رشته علمی پیش روی بشر قرار گرفته است. افزایش مراکز آموزشی ورزشی و ضرورت دسترسی ورزشکاران و دست‌اندرکاران ورزش به علوم روز دنیا، موجب شده است که کتب متعددی در این زمینه نوشته شود.

هدف از ترجمه این کتاب، بیان مطالبی در خصوص اصول تغذیه ورزش و فعالیت بدنی است. این کتاب جهت راهنمای ورزشکاران تهیه و تدوین گردیده است و نویسندگان در گردآوری مطالب آن، وقت و تلاش زیادی صرف کرده‌اند. امید است علاوه بر جامعه دانشگاهی، سایر علاقه‌مندان به ورزش نیز از این کتاب بهره‌مند شوند.

این کتاب در ۱۱ فصل به زبان ساده و کاملاً کاربردی نگاشته شده است که در آن به تعریف و اهمیت تغذیه ورزش و فعالیت بدنی، تعادل و عدم تعادل انرژی، اهمیت کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی در فعالیت‌های ورزشی، تعادل آب، الکترولیت‌ها و مایعات، وزن، ترکیب بدن و اجرای ورزشی و همچنین اختلال تغذیه‌ای در ورزشکاران پرداخته شده است.

در ترجمه علمی کتاب تلاش فراوانی کرده‌ایم تا با رعایت کامل امانت‌داری به متن انگلیسی، متن فارسی روان باشد. مسلم است که مطالب کتاب خالی از اشکال نیست. از

همه استادان، صاحب‌نظران و خوانندگان ارجمند تقاضا می‌شود در جهت اصلاح کتاب حاضر، دیدگاه‌های ارزشمند اصلاحی و انتقادی خود را از طریق ایمیل dr.abdi.pnu@gmail.com به اطلاع نویسندگان برسانند.

در پایان از همه کسانی که در تمام مراحل تدوین و چاپ کتاب، اینجانبان را یاری کرده‌اند، سپاسگزاری می‌کنیم و کتاب حاضر را به پاس محبت‌های بی‌دریغشان به محضر همه ایشان تقدیم می‌داریم.

مترجمان

www.ketab.ir