

تغذیه ورزشی؛ بهبود عملکرد ورزشکاران

نویسنده: بیل . آی . کمبل

www.ketab.ir

مترجمین:

دکتر مجید عباس زاده سخاوت، دکتر طاهره غلامی برمی

ویراستار علمی و سرپرست گروه مترجمین:

دکتر حمید مسجدی



تغذیه ورزشی؛ بهبود عملکرد ورزشکاران

نویسنده: بیل. کمبل

مترجمین: دکتر مجید عباس زاده سخاوت، دکتر طاهره غلامی برمی

ویراستار علمی و سرپرست گروه مترجمین: دکتر حمید مسجدی

ناشر: آوای ابتکار

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۴-۷۲-۳

کلیه حقوق این اثر برای مترجمین محفوظ است

⑨ قم، خیابان صفائییه، کوچه ۲۸ (بیگدلی)، کوی جلالزاده، فرعی اول سمت راست، پلاک ۶۹

⑨ قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، واحد ۲۴ همراه: ۰۹۱۲۷۴۸۵۹۳۸

@habib.publish@gmail.com

⑤ ۰۲۵ ۳۷۷۴۶۵۶۷-۳۷۸۳۶۴۲۰

@avaye_ebtekar & Ebtecardanesh2019

① ۰۹۱۲۷۵۰۷۴۹۴-۰۹۱۲۷۴۹۲۸۰۰

WWW.Ebtecardanesh.Com

عنوان و نام پدیدآور : تغذیه ورزشی: بهبود عملکرد ورزشکاران / نویسنده [مصحح ویراستار] بیل آی کمبل :
 مترجمین حمید عباسزاده سخاوت، طاهره غلامی برمی، ویراستار علمی و سرپرست گروه
 مترجمین حمید مسجدی.

مشخصات نشر : قم: آوای ابتکار، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۳۹۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۳۴-۷۲-۳

وضعیت فهرست نویسی : فنی

یادداشت : عنوان اصلی: NSCA's guide to sport and exercise nutrition, ۲۰۲۱, ed.

عنوان دیگر : بهبود عملکرد ورزشکاران.

موضوع : ورزشکاران -- تغذیه

Athletes -- Nutrition

ورزش -- تاثیر تغذیه

Sports -- Nutritional aspects

کمبل، بیل آی. - ۱۹۷۵ - م.

Campbell, Bill I.

عباسزاده، حمید، ۱۳۶۰ -، مترجم

غلامی برمی، طاهره، ۱۳۶۳ -، مترجم

مسجدی، حمید، ۱۳۶۱ -، ویراستار

TX۳۶۱

۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

۸۸۱۷۸۶۵

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

فصل اول: انرژی هزینه شده و ترکیب بدن	۱۱
فصل دوم: تحلیل نیازهای تغذیه‌ای	۴۷
فصل سوم: کربوهیدرات‌ها	۷۷
فصل چهارم: پروتئین	۱۱۵
فصل پنجم: چربی	۱۳۷
فصل ششم: مایعات	۱۶۹
فصل هفتم: ویتامین‌ها و مواد معدنی	۱۹۳
فصل هشتم: مکمل‌های قدرت، حجم و توان	۲۳۷
فصل نهم: مکمل‌های استقامت هوازی	۲۷۱
فصل دهم: زمان بندی تغذیه	۳۰۱
فصل یازدهم: مشاوره و توسعه برنامه‌های ورزشکار	۳۵۹

مقدمه

رشته تغذیه ورزشی با سرعت بالایی در حال رشد است. شما لازم نیست به دنبال چیزی فراتر از سرعتی باشید که رکوردهای ورزشی در حال شکستن هستند و همچنین نیازی نیست در جستجوی چیزی فراتر از نتایج گسترده تحقیقات علمی در مورد تأثیرات تغذیه بر عملکرد، سلامتی و ترکیب بدنی باشید. چه یک ورزشکار تفریحی باشید، چه یک ورزشکار حرفه‌ای و یا عضو جدید باشگاه، این کتاب به شما کمک می‌کند تا پیاده‌سازی جدیدترین یافته‌های علمی در برنامه تمرینی خود، عملکرد خود را بهبود بخشید.

در چاپ دوم کتاب تغذیه NSCA، هدف این است که منبع کاملی برای متخصصان تغذیه ورزشی، دانشجویان، مربیان، مدرسين و محققان باشد. این فصل‌ها طوری طراحی شده‌اند که هم اطلاعات بنیادی را به شما بدهند و هم اینکه این اطلاعات در زمینه تغذیه ورزشی و عملکرد قابل کاربرد باشند.

این کتاب نحوه تعامل غذا و مکمل‌های ورزشی با عملکردهای بیولوژیکی بدن را مورد بحث قرار می‌دهد. در این کتاب به تحقیقات زیادی اشاره شده که نشان می‌دهند مصرف برخی از مواد مغذی باعث بهبود عملکرد ورزشی می‌شوند. علاوه بر این اطلاعاتی در مورد ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای یک ورزشکار و طراحی یک برنامه غذایی بر اساس این ارزیابی‌ها ارائه شده است. به طور کلی، این کتاب به شما کمک می‌کند تا درک بهتری از این موضوع داشته باشید که غذاهای هضم شده چگونه متابولیزه شده، ذخیره می‌شوند و یا برای تولید انرژی می‌سوزند.

(اکسید می‌شوند). همچنین تحقیقاتی ارائه شده است که نشان می‌دهد چگونه انتخاب مناسب این مواد مغذی می‌تواند عملکرد را بهبود ببخشد.

این نسخه دوم به‌روز شده چندین موضوع جذاب و جدید تغذیه ورزش را در بر دارد. عدم تعادل بین انرژی هزین شده و کالری دریافتی (ورزش بیش از حد و عدم خوردن کافی) می‌تواند تأثیرات مخرب بیشماری بر سلامتی و عملکرد ورزشی بگذارد. این وضعیت که به آن کمبود نسبی انرژی در ورزش (RED-S) گفته می‌شود، در فصل اول به طور کامل مورد بحث قرار گرفته است. دهه هاست که می‌دانیم مصرف کربوهیدرات حین تمرین استقامت هوازی با شدت متوسط می‌تواند خستگی را به تأخیر بیندازد و عملکرد را بهبود بخشد. آیا ممکن است شستشوی ساده دهان با یک محلول حاوی کربوهیدرات همان اثر خوردن آن را داشته باشد؟ این موضوع جذاب یعنی شستشوی دهان با کربوهیدرات به طور کامل در بخش سه بحث شده است. در بخش مکمل‌ها در مورد مسائل جدیدی مثل پروتئین‌حشرات، مکمل‌های قبل از تمرین (پری ورک اوت)، و پروتئین و اسیدهای آمینه بحث شده. البته این موضوعات که گفتیم، تنها بخشی از مطالب به روز در چاپ دوم این کتاب است.

این کتاب دارای ۱۱ فصل است. فصل اول به تعادل انرژی و تأثیرات کم‌خوری و پر‌خوری بر عملکرد می‌پردازد. سپس اطلاعات مهمی در مورد ارزیابی وضعیت تغذیه یک ورزشکار با استفاده از معروفترین نرم افزارها و برنامه هایی که امروز به وسیله گوشی‌های هوشمند در دسترس است ارائه می‌شود. در فصل‌های بعدی در مورد درشت‌مغذی‌ها (کربوهیدرات، پروتئین، چربی) و نحوه متابولیسم، ذخیره و سوختن آنها برای انرژی بحث شده است. همچنین در این فصول، توصیه‌هایی مبتنی بر شواهد علمی برای مصرف درشت‌مغذی‌ها به منظور بهبود عملکرد هوازی، بی‌هوازی و مقاومتی ارائه شده است. در فصل بعدی در مورد نیاز مایعات جوانان و بزرگسالان و تأثیر مصرف مایعات بر عملکرد بحث شده است. سپس در

مورد ریزمغذی‌ها و نقش آنها در متابولیسم و ورزش بحث شده است. فصول بعدی در مورد تکنیک‌های خاص تغذیه ای و کمک‌های نیروزای (ارگوژنیک) تغذیه ای بحث شده است که تحقیقات، تاثیر مثبت آنها بر عملکردهای استقامت هوازی، قدرتی و توانی را به اثبات رسانده اند. همچنین آخرین یافته‌ها در زمینه زمانبندی تغذیه رائه شده است. بنابراین، بهترین کار ممکن، پیاده کردن کلیه اطلاعات این کتاب در برنامه غذایی ورزشکار است.

مبحث تغذیه ورزشی بسیار گسترده است، بنابراین، اطلاعات بسیار زیادی را می‌توانی در زیر چتر تغذیه ورزشی گنجاند، اما امیدوارم با اطلاعات موجود در این کتاب به درک بهتری از غذا و مکمل و فعل و انفعالات آنها با سیستم‌های بیولوژیکی بدن به منظور بهبود سلامت و عملکرد ورزشکار، شاگرد و یا تیم خود برسید.