

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اسیدهای آمینه عملکرد ورزشی و خستگی

مؤلف

محمدعلی کهن پور

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسین

پارسین
نشر پارسین

سرشناسه	کهن پور، محمدعلی، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	اسیدهای آمینه عملکرد ورزشی و خستگی / محمدعلی کهن پور؛ [برای] مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان.
مشخصات نشر	تهران: پارسیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۶۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۷۹-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
زبان است	کتابنامه.
موضوع	اسیدهای آمینه -- متابولیسم.
موضوع	اسیدهای آمینه در تغذیه انسان
موضوع	ورزشکاران -- تغذیه
شناسه افزوده	مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۵۶۱/ک۹الف QP
رده بندی دیویی	۶۱۲/۰۱۵۷۵۶
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۳۸۲۴۶

اسیدهای آمینه عملکرد ورزشی و خستگی

مؤلف:	محمدعلی کهن پور
ناشر:	پارسیا
شمارگان:	۴۰۰ نسخه
حروف نگاری:	واحد رایانه نوآور
مدیر تولید:	محمد رضا نصیرنیا
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۱
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۷۹-۲

پارسیا
نشر پارسیا

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

نمایشگاه دائمی و مرکز فروش:

نوآور: تهران - خ انقلاب، خ فخر رازی، خ شهدای ژاندارمری نرسیده به خ دانشگاه

ساختمان ایرانیان، پلاک ۵۸، طبقه دوم، واحد ۶

تلفن: ۰۹۱۲۶۰۶۲۳۸۳ - ۶۶۴۸۴۱۸۹

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	اسیدهای آمینه
۸	خستگی مرکزی و خستگی محیطی
۹	اسیدهای آمینه و خستگی مرکزی
۱۵	مکانیسم‌های متابولیک خستگی و اهمیت اسیدهای آمینه پلاسما
۱۶	آمینو اسیدهای آنابولیک
۱۷	تریپتوفان
۱۷	آمینواسیدهای زنجیره شاخه دار
۲۳	گلوتامین
۲۵	کراتین
۲۶	آسپاراتات
۲۷	آرژنین
۲۷	اورنیتین، لیزین و آرژنین
۲۸	تیروزین
۲۹	تئورین

۳۰	آمینواسیدهای نوشابه ای مرکب
۳۱	آلانین
۳۲	مکمل اسید آمینه، کراتین و کافئین
	دیگر یافته‌های مربوط به تاثیر اسیدهای آمینه بر خستگی ناشی از ورزش
۳۳	
۴۲	جمع بندی و نتیجه گیری
۴۹	منابع

مقدمه

امروزه ورزشکاران جهت ارتقای عملکرد ورزشی، رساندن خود به اوج اجرا و نیز به تأخیر انداختن خستگی ناشی از ورزش، روی به مکمل‌های غذایی آورده‌اند. در این میان اسیدهای آمینه مورد توجه بسیاری از مربیان و ورزشکاران بوده و مکمل‌هایی چون کراتین، گلوتامین، اسیدهای آمینه زنجیره شاخه دار و دیگر اسیدهای آمینه، مورد استفاده ی بسیاری از آنها می‌باشد.

کتاب حاضر قصد دارد تا به بررسی علمی تاثیر اسیدهای آمینه بر عملکرد ورزشی و خستگی ناشی از ورزش بپردازد.