

تغذیه ورزشی برای ورزشکاران پارالمپیک

مؤلف: الیزابت برود

مترجمین:

محمدعلی خلج، لاله پوریامنش، لیلا پوریامنش، حسن سبحانی

انتشارات درخت بلورین

تهران-۱۳۹۳

عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه ورزشی برای ورزشکاران پارالمپیک/ مؤلف [صحیح: ویراستار] الیزابت برود ۴ مترجمین محمدعلی خلیج ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: درخت بلورین، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۲ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۲۵۰۰۰ اریال : 978-964-95502-6-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Sports Nutrition for Paralympic Athletes, c2014.
یادداشت	: مترجمین: محمدعلی خلیج، لاله پوریامنش، لیلا پوریامنش، حسن سبحانی.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ورزشکاران معلول - تغذیه - نیازها
موضوع	: تربیت بدنی معلولان
شناسه افزوده	: برود، الیزابت، ویراستار
شناسه افزوده	: Broad, Elizabeth
شناسه افزوده	: خلیج، محمدعلی، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ت۷/ GV۴۴۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۴۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۴۷۴۲۵



انتشارات درخت بلورین

تغذیه ورزشی برای ورزشکاران پارالمپیک

مؤلف: الیزابت برود

مترجمین:

محمد علی خلیج، لاله پوریامنش، لیلا پوریامنش، حسن سبحانی

طراحی روی جلد: سهیل صالحی

چاپ و صحافی: حجم سبز

این کتاب در یک هزار نسخه به چاپ رسید.

کلیه حقوق و اقتباس از اثر برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۳

ISBN : 978-964-95502-6-8

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۵۵۰۲-۶-۸

آدرس: تهران میدان انقلاب نیش جمالزاده جنوبی برج ۲۰۱ طبقه اول چاپ حجم سبز

تلفن همراه: ۰۹۱۸۸۶۲۳۳۱۸

فهرست مطالب

- ۹***** اختصارات
- ۹***** مقدمه مترجمین
- ۱۱***** فصل ۱ مقدمه
- ۱۹***** فصل ۲ ورزش برای افراد معلول
- ۳۵***** فصل ۳ اصول تغذیه ورزشی
- ۷۷***** فصل ۴ آسیب‌های ستون فقرات
- ۱۱۳***** فصل ۵ آسیب‌های مغزی و فلج مغزی
- ۱۳۵***** فصل ۶ قطع عضوی‌ها
- ۱۵۱***** فصل ۷ لس آوترس
- ۱۶۳***** فصل ۸ معلولیت بینایی و شنوایی
- ۱۷۳***** فصل ۹ معلولین ذهنی
- ۱۸۵***** فصل ۱۰ مسائل پزشکی، داروشناسی و تعامل تغذیه ای
- ۲۰۷***** فصل ۱۱ استفاده از مکمل‌ها در ورزشکاران
- ۲۲۳***** فصل ۱۲ ارزیابی توده بدنی ورزشکاران
- ۲۵۱***** فصل ۱۳ مسائل کاربردی در تغذیه ورزشی
- ۲۵۷***** فصل ۱۴ خلاصه، جهت‌ها و راهبردهای آینده

فهرست اختصارات

AB : Able-bodied	*****	افراد سالم
ADL : Activities of daily living	*****	فعالیت‌های زندگی روزمره
BIA : Bioelectrical impedance analysis	*****	تحلیل مقاومت الکتریکی
BM : Body mass	*****	توده بدنی
BMD : Bone mineral density	*****	تراکم معدنی استخوان
BMI : Body mass index	*****	ضمیمه توده بدنی
BMR: Basal metabolic rate	*****	میزان متابولیسم پایه
CHO : Carbohydrate	*****	کربوهیدرات
CP : Cerebral palsy	*****	فلج مغزی
EA: Energy availability	*****	انرژی در دسترس
EE : Energy expenditure	*****	انرژی مصرفی
EEE : energy expenditure of exer	*****	انرژی مصرفی تمرین
FFM : Fat-free mass	*****	توده بدون چربی
FM : Fat mass	*****	توده چربی
GI : Glycaemic index	*****	شاخص گلیسمیک
MS : Multiple sclerosis	*****	فلج چندگانه
RMR : Resting metabolic rate	*****	میزان متابولیسم استراحت
SCI : Spinal cord injury (injured)	*****	آسیب نخاعی
TBW : Total body water	*****	آب کلی بدن
TEF : Thermic effect of feeding	*****	اثر گرمایی غذا خوردن

مقدمه مترجمین

در عصر حاضر شاهد آن هستیم که با تأکید بر علم تغذیه، دامنه‌ی فعالیت ورزشکاران با توانایی‌های متفاوت در حد شگفت‌انگیزی رشد کرده و موجب ثبت رکوردهای چشمگیر بین‌المللی شده است. اعتقاد بر آن است که بهبود و ارتقاء تندرستی جامعه رابطه‌ی مستقیم با تغذیه دارد و تغذیه‌ی یک ورزشکار نیز جدا از این قاعده نیست.

همچنین بیش از نیم میلیارد نفر از مردم جهان به خاطر ابتلا به بیماری‌های جسمی، ذهنی و یا حسی، معلول هستند. یک‌پارچه‌های مفید برای کمک به معلولین به منظور ورود به عرصه‌ی اجتماع و بروز توانایی‌های فردی و در نتیجه افزایش حس استقلال در آنها، روی آوردن به سمت فعالیت‌های بدنی و ورزش است. فعالیت‌های ورزشی منظم، محرکی قوی برای به حرکت درآوردن معلولین در جریان زندگی عادی محسوب می‌شود و تا جایی که از حد سرگرمی فراتر رفته و نقش درمان‌کننده و پیشگیری‌کننده از عوارض معلولیت را بر عهده دارد.

کتابی که پیش رو دارید با عنوان "Sports Nutrition for Paralympic Athletes" تألیف Elizabeth Broad حاوی نکات جالب و ارزنده پیرامون تغذیه‌ی ورزشکاران معلول می‌باشد.

در جریان ترجمه‌ی این کتاب سعی بر انتقال بی‌کم و کاست مطالب با حفظ امانت بوده‌ایم. بی‌تردید ترجمه‌ی حاضر کاستی‌هایی دارد که امید می‌رود خوانندگان محترم با انعکاس راهنمایی‌های خود ما را در رفع آن یاری نمایند.

امید است ترجمه‌ی حاضر مورد استفاده و مقبول طبع اساتید، دانش پژوهان، دانشجویان، مربیان و ورزشکاران معلول گرامی قرار گیرد.