

أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية

حرف هذا الكتاب كل من :

- د. خوزيه أنتونيو
- د. مايك جرينوود
- د. دوجلاس كالمان
- د. دارين ولوبي
- د. جيفري ستاوت
- د. جريجوري هاف

ترجمة

د. سليمان بن عمر الجلعود

الأستاذ المشارك بقسم فسيولوجيا الجهد البدني

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود

1440هـ - 2019م

issn

international society of sports r

◀ نبذة مختصرة عن الكتاب ▶

▶ يقدم كتاب أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية معلومات موثوقة، وبرامج التغذية القائمة على الدراسات والبحوث والتعليم، وبرامج تغذية الرياضي للمهنيين، والغذاء الرياضي والمكملات الغذائية . فهو أفضل مرجع للمهتمين في هذا المجال، حيث تجاوزت صفحات هذا الكتاب الشائخة صفحة، وقد اشتمل على خمسة أبواب في ثمانية وعشرون فصلاً، ويحتوي على معلومات من قادة الفكر في هذا المجال، ويقدم أحدث الدلائل العلمية والتطبيقية لهذه الفئة. لقد أصبحت تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية علم من العلوم المهمة للاعب والمدرب وإخصائي التغذية وطبيب النادي وغيرهم من المهتمين بتغذية الرياضي، فالرياضي يحتاج إلى كميات كافية من الطاقة والسوائل الإضافية لتعويض ما يُفقد أثناء التعرق ليشعر بالنشاط وزيادة في أدائه البدني، ويشعر بأنه في أحسن حال من الناحية الذهنية. من المهم أن يستهلك الرياضي بالدرجة الأولى الوجبات الملائمة بالصورة الأمثل لاحتياجاته اليومية من عناصر الغذاء الأساسية، والرياضي الذي يخفض استهلاكه من الطاقة، ويستغني عن مجموعة غذائية واحدة أو أكثر من وجباته، أو يتبع حمية غنية أو فقيرة بالكربوهيدرات من دون متابعة مع الطبيب الخاص أو إخصائي التغذية، هو أكثر عرضة للإصابة بنقص المغذيات أو المكملات الغذائية ... قد يجتهد طالب العلم في البحث عن الكتب الحديثة والبحوث الجديدة عن تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية، فلا يجد ما يشفي الصدر ويروي الغليل، ولهذا جاءت ترجمة "أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية" والتي تهدف إلى نشر الوعي الثقافي والعلمي لأفراد المجتمع عامة، وخاصة الرياضيين. فلعل هذا الكتاب يساهم ويسهل المعلومة للمهتمين والمختصين في هذا المجال لتكون إضافة جديدة وحديثة حول أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية.

أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية

تحرير

Jose Antonio, PhD
Douglass Kalman, PHD, RD
Jeffrey R. Stout, PhD
Mike Greenwood, PhD
Darryn S. Willoughby, PhD
G. Gregory Haff,, PhD

ترجمة

د. سليمان بن عمر بن حمد الجلعود

الأستاذ المشارك بقسم فسيولوجيا الجهد البدني
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب. ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٤٠هـ (٢٠١٩م)

هذه الترجمة العربية مصرح بها من مركز الترجمة بالجامعة لكتاب :

Essentials of Sports Nutrition and Supplements

By: Phd. Jose Antonio, Douglas Kalman, Jeffrey R. Stout, Mike Greenwood,

Darryn S. Willoughby, G. Gregory Haff

ISBN: 978-1-58829-611-5

Printed on acid-free paper, 9876543 springer.com

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

أنتونيو، خوزيه

أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية / خوزيه أنتونيو ؛ سليمان بن عمر بن حمد الجلعود - الرياض،
١٤٤٠هـ.

٨٩٢ ص، ٢١ سم × ٢٨ سم

ردمك: ٤ - ٧٢٢ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- الرياضة البدنية ٢- الرياضة - الجوانب الصحية ٣- الأغذية والصحة أ. الجلعود، سليمان بن عمر
(مترجم) ب. العنوان

ديوي ٧٩٦ ١٤٤٠/٤٦٥٢

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٤٦٥٢

ردمك: ٤ - ٧٢٢ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

المحتويات

هـ	إهداء
ز	مقدمة المترجم
ط	مقدمة المؤلفين
ك	نبذة مختصرة عن المحررين والمشاركين

الباب الأول : مبادئ فسيولوجيا الجهد البدني

الفصل الأول: الديناميكا الحرارية، الكيمياء الحيوية والأبيض (التمثيل الغذائي)

كريستوفر سكوت Christopher B. Scott ٣

الفصل الثاني: مرونة العضلات الهيكلية (تكيف العضلات الهيكلية)

جوزيف كروميالك وخوزيه أنتونيو Joseph A. Chromiak and Jose Antonio ٣١

الفصل الثالث: علم الغدد الصماء لتأارين المقاومة والتدريب الرياضي

ويليام كارمير، نيكولاس راتاميس، ديز هاتفيلد، جاكوب فينجرين

William J. Kraemer, Nicholas A. Ratamess, Disa L. Hatfield, and Jakob L. Vingren ٧٣

الفصل الرابع: استجابات القلب والأوعية الدموية والرئوية للتدريب

ريك سيب Rick Seip ١١١

الفصل الخامس: علم البيولوجيا الجزيئية للتدريب والتغذية

دارين وولوبي Darryn S. Willoughby ١٣٥

الفصل السادس: أعراض الإفراط في التدريب

مايك جرين وود Mike Greenwood ١٥٧

الباب الثاني: مبادئ التدريب الرياضي والتقييم

الفصل السابع: مبادئ التدريب الرياضي

ستيفن فليك Steven J. Fleck ١٨٥

الفصل الثامن: التقنيات المعملية والميدانية لقياس الأداء

رونالد مندل ، كريستوفر كيثام Ronald W. Mendel and Christopher C. Cheatham ٢٠٣

الفصل التاسع: طرق تقييم التكوين الجسمي

جو وير Joe Weir ٢٣٥

الفصل العاشر: التقييم والإرشاد الغذائي للرياضيين

سوسن كلينر Susan M. Kleiner ٢٥٩

الباب الثالث : أساس التغذية التطبيقية

الفصل الحادي عشر: لمحة عامة عن المواد الغذائية الكبيرة

جينيفر هوفهين Jennifer Hofheins ٢٩٩

الفصل الثاني عشر: البروتين

تيم زيغينفوس وجامي لانديس Tim N. Ziegenfuss and Jamie Landis ٣١٩

الفصل الثالث عشر: الدهون

لوني لوري Lonnie Lowery ٣٤١

الفصل الرابع عشر: الكربوهيدرات (السكريات)

جيري هارف G. Gregory· Haff ٣٥٩

الفصل الخامس عشر: الفيتامينات والمعادن

دارين فان جاميرين Darin Van Gammeren ٣٩٧

الفصل السادس عشر: الاحتياجات الغذائية للاعب التحمل

سوزان جيرارد إيريل Suzanne Girard Eberle ٤٢١

الفصل السابع عشر: الاحتياجات الغذائية للاعب القوة / والقدرة

جيم ستوباني وتيموثي سشيت وميشيل جويجان Jim Stoppani, Timothy P. Scheett, and Michael R. McGuigan ٤٤٩

الفصل الثامن عشر: نظرة مختلفة لدليل الهرم الغذائي الإرشادي

آلان شو جرمان Alan E. Shugarman ٤٧٥

الفصل التاسع عشر: الاحتياجات الخاصة للشباب والنساء وكبار السن

ماري سبانو Marie Spano ٥٠٧

الباب الرابع: المكملات الغذائية

الفصل العشرون: التطبيقات الرياضية للكرياتين

ريتشارد كاريدر Richard B. Kreider ٥٣٧

الفصل الواحد والعشرون: عناصر فقدان الوزن

كريستوفر مور Christopher. Mohr ٥٦٥

٥٨٧	الفصل الثاني والعشرون: لمحة عامة عن المكملات الغذائية الرياضية كريس لوك وود Chris Lockwood
٦٨١	الفصل الثالث والعشرون: المكملات الهرمونية: القانونية وغير القانونية جيمس لانديس وتم إن زجنفوس Jamie Landis and Tim N. Ziegenfuss
الباب الخامس: موضوعات خاصة	
	الفصل الرابع والعشرون: المراجعة القانونية الخاصة: حظر الأندريوستنويدات وتحريم المواد الأولية للأسترويد - آثارها المرتبة على سوق المكملات الغذائية الرياضية
٧١٥	ريتشارد كوليتز، ألان فليدشتاين Richard D. Collins and Alan H. Feldstein
	الفصل الخامس والعشرون: الأنظمة الغذائية التي تحتوي على كربوهيدرات بنسب ضئيلة جداً
٧٣١	جيف فوليك، كاساندرافورسيث Jeff.S. Valek and Cassandra Forsythe
	الفصل السادس والعشرون: تناول الطعام من أجل تحسين التركيب الجسمي
٧٦١	خوزيه أنتونيو وأنسي مانيان Jose Antonio and Anssi H. Manninen
	الفصل السابع والعشرون: التغذية قبل التدريب للاعبين التحمل وأثناءه وبعده
٧٨١	جون إل إيفي John L. Ivy
	الفصل الثامن والعشرون: التغذية قبل تمارين رياضيي القوة والقدرة وأثناءها وبعدها
٨١٥	كريستوفر جي راسموسين Christopher J. Rasmussen
ثبت المصطلحات	
٨٤١	أولاً: عربي - إنجليزي
٨٥٣	ثانياً: إنجليزي -عربي
٨٦٥	دليل الإجابة
٨٨٥	كشاف الموضوعات