



التغذية الرياضية

د. علي فالح سلمان

2020



الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي
Swedish Academy Of Sports Training

التغذية الرياضية

Sport Nutrition

اعداد

الدكتور علي فالح سلمان

2020

حقوق الطبع والنشر محفوظة
للأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2020

First published :2020
The Compiler :Dr. Ali Faleh Salman
Copyright :Swedish Academy of Sports Training (SAST)
Address :Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden
Website :www.swedish-academy.se
Printing press :Yakobs AB
ISBN : 978 - 91 - 985151 - 4 - 5

المحتويات

07	المقدمة
09	الفصل الأول : تشريح الجهاز الهضمي ومكوناته ووظيفته
10	تشريح الخلية
10	النواة مع الحامض النووي DNA
11	الغشاء الخلوي الجدار
12	التناضح « الأسمزة » Osmosis
15	تشريح الجهاز الهضمي ووظيفته (GI Tract gastrointestinal) tract
16	المرى
17	البنكرياس
18	الكبد
20	الأمعاء الغليظة
21	الفصل الثاني : أنواع المغذيات
22	المغذيات الكبرى
26	الكربوهيدرات
28	البروتين
30	الدهون
31	الاستخدام الأيضي
33	تحديد احتياجات كمية تناول الغذاء
36	تحديد مقدار تناول المغذيات الكبرى
37	توقيت التغذية
40	الحفاظ على صحة مثالية أثناء التدريب والمنافسة
42	المغذيات الصغرى Micronutrients
43	الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء
48	ملخص الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء
50	حمض الفوليك
53	الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون
55	فيتامين E
57	هل نتناول المكملات الغذائية أم لا؟
62	المعادن الكبرى Macrominerals
64	الكالسيوم
66	المغنسيوم
67	الصوديوم والكلوريد
70	المعادن الدقيقة/ العناصر الدقيقة Microminerals/Trace Elements
74	الزنك
75	الفصل الثالث: استراتيجيات التغذية لأنظمة الطاقة المحددة
77	الأيض اللاهوائي للمجهود العنيف والقوة الشديدة
79	المسارات الأيضية اللاهوائية Anaerobic Metabolic Pathways
82	بناء الأجسام ألعاب الجمباز (Gymnastics)

86	العاب المضمار والميدان (مسابقات العدو، والقفز، والرمي)
89	السباحة (100 إلى 400 متر)
94	الفصل الرابع : الخطط الغذائية لبعض الرياضات المحددة
95	الرياضات التي تتطلب قوة وسرعة
96	2.500 من استهلاك السرعات الحرارية
98	3.500 من استهلاك السرعات الحرارية
101	4000 من استهلاك السرعات الحرارية
104	الرياضات التي تتطلب التحمل
105	استهلاك 2500 من السرعات الحرارية النباتية (لاكتو - أوفو)
108	3000 من استهلاك السرعات الحرارية
110	4000 من استهلاك السرعات الحرارية
112	الألعاب الرياضية التي تتطلب الجمع بين القوة والتحمل
113	استهلاك 2500 من السرعات الحرارية النباتية (لاكتو - أوفو)
115	3000 من استهلاك السرعات الحرارية
117	3500 من استهلاك السرعات الحرارية
120	الفصل الخامس: استجابة الرياضي للتغيرات في النظام الغذائي
122	تنظيم الهرمونات
124	تحميل الكربوهيدرات
125	خطة خفض الوزن للرياضيين
129	تحفيز إنقاص الوزن للرياضات غير المرغوب فيها
131	مذكرة نصائح خفض الدهون للرياضيين
133	أخطاء تخسيس الوزن والرياضة ومعالجتها
134	مذكرة النظام الرياضي الجماعي لفرق كرة القدم أو لاعب كمال اجسام الشامل
136	مذكرة برمجة الوزن للرياضي
138	الماء أهم غذاء للرياضي
140	الاعتبارات الغذائية للرياضيين النباتيين
144	الفصل السادس : المكملات الغذائية
145	تعريف المكملات الغذائية
148	المكملات الغذائية و نصائح أخرى من أجل صحة أفضل للجهاز الهضمي
150	احتياجات المكملات الغذائية للأداء الرياضي
152	جدول المؤشر الجلاسي
155	التغذية والمكملات لنمو العضلات وفقدان الدهون
157	النظام الغذائي لنمو العضلات و إنقاص الدهون
159	التغذية لإنقاص الدهون
162	المكملات الغذائية لكتلة العضلات وزيادة الوزن
164	أنواع مكملات البروتين
169	مجموعات الكربوهيدرات والبروتينات
170	الأنسولين والأحماض الأمينية وتخليق البروتين

171	أهمية تناول المكملات المحتوية على الكربوهيدرات والبروتين وتوقيت الهضم
174	الآليات الفسيولوجية لزيادة كتلة الجسم النحيل
176	معززات الهرمونات البنائية
177	هرمون النمو
179	هرمون التستوستيرون
182	المكملات الغذائية المضادة لعملية الهدم.
183	بيتا - هيدروكسي - بيتا ميثيل بيوتيريت
185	منشطات أكسيد النيتريك
187	المكملات الغذائية الخاصة بخسارة الوزن
190	البرتقال المر (النارنج)
197	الفصل السابع : الماء والسوائل
199	ما كمية الماء الذي يجب أن تشربها؟
200	مؤثرات الجفاف على أداء التدريبات
205	متطلبات ممارسة الرياضة والترطيب
207	توازن الماء وممارسة الرياضة
210	نقص الصوديوم في الدم
212	المشروبات الغنية بالكربوهيدرات وأداء ممارسة الرياضة.
216	الفصل الثامن : بعض الحميات الغذائية
217	حمية باليو منخفضة الكربوهيدرات Paleo & Low Carbohydrate Diet
219	اللحم و الأسماك و البيض
221	المستويات الثلاثة من نظام الباليو الغذائي
223	هل نظام الباليو عبارة عن نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات؟
225	حمية دينز Dense Diets
227	النظام الغذائي كثيف المغذيات Dense Diets
229	تصميم نظام غذائي كثيف المغذيات Dense Diets
231	تحديد أشكال المغذيات الكبيرة MACRONUTRIENT
234	ترجمة المغذيات إلى طعام
237	الخطط النموذجية للنظام الغذائي
244	الفصل التاسع: الأمراض
245	أمراض القلب والأوعية الدموية
247	اضطراب الدهون في الدم
250	الفصل العاشر المرشد الغذائي و مهنيته
257	النظم الغذائية الشائعة
258	النظام الغذائي عالي الدهون
259	النظام الغذائي منخفض (الكولسترول)