

سلسلة

# التغذية العلاجية وقاية وعلاج

## تغذية الرياضيين

د. سارة عبدالله صقر

الجزء  
الرابع



دارالزيات للنشر والتوزيع

# الفهرس

ص	الموضوع
11	مقدمة الكتاب
13	<b>الباب الأول: أساسيات التغذية الرياضية</b>
14	الفصل الأول: مفهوم التغذية الرياضية وأهميتها
20	الفصل الثاني: العناصر الغذائية الأساسية للرياضيين
23	الفصل الثالث: الكربوهيدرات
30	الفصل الرابع: البروتينات
36	الفصل الخامس: الدهون
42	الفصل السادس: الفيتامينات
47	الفصل السابع: المعادن
57	الفصل الثامن: الماء والسوائل والإلكتروليتات
65	<b>الباب الثاني: فسيولوجية الجسم والأداء الرياضي</b>
66	الفصل الأول: العضلات - التركيب والوظائف في الأداء الرياضي
72	الفصل الثاني: الأعصاب ودورها في الأداء الرياضي
79	الفصل الثالث: آليات تصنيع الطاقة أثناء التمرين الرياضي
87	الفصل الرابع: التكيفات الفسيولوجية للتدريب والتغذية
95	<b>الباب الثالث: احتياجات الرياضيين الغذائية</b>
96	الفصل الأول: حساب السعرات الحرارية للرياضيين
103	الفصل الثاني: احتياجات البروتين للرياضيين
109	الفصل الثالث: تغذية الرياضيين النباتيين
118	الفصل الرابع: احتياجات الكربوهيدرات والدهون للرياضيين
124	الفصل الخامس: التغذية الجينية للرياضيين
130	الفصل السادس: تغذية الرياضيين المراهقين والناشئين
137	الفصل السابع: العلاقة بين الميكروبيوم المعوي والأداء الرياضي

ص	الموضوع
143	<b>الباب الرابع: تغذية الرياضيين حسب نوع الرياضة</b>
144	الفصل الأول: رياضات القوة والتحمل
149	الفصل الثاني: الرياضات الجماعية
155	الفصل الثالث: رياضات السرعة والرياضات القتالية
161	الفصل الرابع: تحليل الرياضات المعقدة
167	الفصل الخامس: التغذية في البيئات المختلفة
174	الفصل السادس: استراتيجيات التغذية أثناء السفر والبطولات الدولية
183	<b>الباب الخامس: التغذية قبل وبعد وأثناء التمرين</b>
184	الفصل الأول: التغذية قبل التمرين
188	الفصل الثاني: التغذية أثناء التمرين
193	الفصل الثالث: التغذية بعد التمرين
198	الفصل الرابع: الاستشفاء العضلي - بين التغذية والوسائل البديلة
204	الفصل الخامس: العلاقة بين النوم والتغذية والاستشفاء العصبي
210	الفصل السادس: التغذية وفق الساعة البيولوجية
215	<b>الباب السادس: المكملات الغذائية للرياضيين</b>
216	الفصل الأول: أنواع المكملات الغذائية وفوائدها
222	الفصل الثاني: معايير اختيار المكملات الغذائية
227	الفصل الثالث: المكملات المناسبة لكل نوع تمرين
235	<b>الباب السابع: إدارة الوزن لدى الرياضيين</b>
236	الفصل الأول: التغذية في مرحلة التضخيم
243	الفصل الثاني: التغذية في مرحلة التنشيف
249	الفصل الثالث: التغذية النباتية الاحترافية للرياضيين
257	<b>الباب الثامن: التغذية والإصابات الرياضية</b>
258	الفصل الأول: دور التغذية في الوقاية من الإصابات
264	الفصل الثاني: التغذية أثناء فترة التعافي من الإصابة
270	الفصل الثالث: الاستشفاء العضلي - بين التغذية والوسائل البديلة
277	الفصل الرابع: التغذية في حالات إصابة الدماغ والارتجاجات الرياضية

ص	الموضوع
285	<b>الباب التاسع: المشكلات الصحية الشائعة لدى الرياضيين</b>
286	الفصل الأول: اضطرابات الجهاز الهضمي عند الرياضيين
292	الفصل الثاني: نقص العناصر الغذائية وتأثيراتها على الرياضيين
298	الفصل الثالث: الإجهاد التأكسدي ومضادات الأكسدة
306	الفصل الرابع: دعم جهاز المناعة بالأنظمة الغذائية والمكملات
313	<b>الباب العاشر: الوصفات الغذائية الصحية للرياضيين</b>
321	<b>الباب الحادي عشر: تطبيقات عملية وحالات دراسية</b>
331	<b>الباب الثاني عشر: موضوعات متقدمة في التغذية الرياضية</b>
337	الخاتمة
341	ختامًا
342	المراجع والمصادر العلمية
346	معجم المصطلحات والمفردات العلمية