

رژیم غذایی ویژه بدنسازان

شامل منوهای غذایی و طرز تهیه آنها



تألیف و گردآوری:

دکتر رضا غیاثوند

متخصص تغذیه و رژیم شناسی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

ایمان نامجو

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم شناسی

این فایل شامل قسمتی از کتاب است

برای تهیه نسخه دانهودی یا چاپی به آدرس ذیل مراجعه کنید:

www.DrToot.ir/badansaz

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه	: غیاثوند، رضا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: رژیم غذایی ویژه بدنسازان (شامل منوهای غذایی و طرز تهیه آنها)/تالیف و گردآوری رضا غیاثوند، ایمان نامجو.
مشخصات نشر	: اصفهان: فرهنگ پژوهان دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۸ص.
شابک	: 978-622-994942-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بدن سازان -- تغذیه
موضوع	: Bodybuilders -- Nutrition
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
شناسه افزوده	: نامجو، ایمان، ۱۳۷۰ -
رده بندی کنگره	: TX/۳۶۱ / ب ۱۳۹۷۴ ۹ غ
رده بندی دیویی	: ۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۸۸۴۵۹
موضوع	: موضوع : Athletes -- Nutrition
موضوع	: موضوع : مکمل های مواد غذایی
موضوع	: موضوع : Dietary supplements

عنوان کتاب	: رژیم غذایی ویژه بدنسازان
نویسندگان	: دکتر رضا غیاثوند، ایمان نامجو
ناشر	: فرهنگ پژوهان دانش
صفحه آرا	: ایمان معتمدی
طراح جلد: امین نامجو	
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۹۴۲-۹
نوبت و سال چاپ	: اول - ۱۳۹۷
قطع و شمارگان	: ۵۰۰، رقعی،
قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان	



انتشارات فرهنگ پژوهان دانش

اصفهان: ۰۹۱۳۳۷۰۹۷۶۴

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: مقدمه‌ای بر رژیم غذایی بدنسازان
۲۱	مشخصات یک برنامه غذایی خوب
۲۵	نمونه برنامه غذایی ۱۲۰۰ کیلوکالری در روز
۳۲	نمونه برنامه غذایی ۱۵۰۰ کیلوکالری در روز
۳۵	نمونه برنامه‌ی غذایی ۲۰۰۰ کیلوکالری در روز
۳۸	نمونه برنامه غذایی ۲۱۰۰ کیلوکالری در روز
۴۲	برنامه غذایی: روزانه ۲۵۰۰ کیلوکالری
۴۹	فصل دوم: رژیم‌های غذایی پر انرژی - پر پروتئین
۵۰	نمونه برنامه غذایی در یک بدنساز
۵۴	برنامه غذایی بر مبنای ۲۰۰۰ کیلوکالری
۵۸	نمونه رژیم غذایی روزانه بر مبنای ۲۰۰۰ کیلوکالری:
۶۶	منوی غذایی ۲۵۰۰ کیلوکالری
۷۱	برنامه غذایی بر مبنای ۳۰۰۰ کیلوکالری

برنامه غذایی بر مبنای ۳۵۰۰ کیلوکالری	۸۰
برنامه غذایی بر مبنای ۴۰۰۰ کیلوکالری	۸۵
برنامه غذایی بر مبنای ۵۰۰۰ کیلوکالری	۹۱
فصل سوم: مکمل‌های غذایی در بدنسازی.....	۹۷
مکمل‌های غذایی پر کاربرد در بدنسازی	۹۹
مکمل‌های پروتئینی	۹۹
پروتئین وی	۱۰۰
کراتین	۱۰۴
اسیدهای آمینه شاخه‌دار	۱۰۷
ال-کارنیتین	۱۰۹
ال-آرژنین	۱۱۲
گلوتامین	۱۱۴
بتا هیدروکسی بتا متیل بوتیرات	۱۱۶
کربوپروتئینها یا گیرها	۱۱۸
کافئین	۱۱۹
گلوکز آمین	۱۲۳
میان وعده‌های پرپروتئین	۱۲۷
فهرست جانشینی مواد غذایی.....	۱۴۲
منابع	۱۴۷

پیشگفتار

بارالها سپاس بیکران تو را که توفیق یافتیم پس از مدت‌ها انتظار برای اولین بار در حوزه تغذیه ورزشی شاهد تألیف و چاپ کتاب ارزشمند رژیم غذایی ویژه بدنسازان باشیم. این کتاب که توسط سرور گرامی جناب آقای دکتر رضا غیاثوند و همکار ارزشمند ایشان آقای ایمان نامجو جمع‌آوری و تألیف گردیده حاصل سال‌ها دانش‌اندوزی و تجربه علمی و عملی گرانقدر استاد مؤلف در حیطه تغذیه ورزشی و مسئولیت کمیته تغذیه هیئت پزشکی ورزشی استان اصفهان است. همان‌طور که می‌دانیم همواره رشته بدنسازی با پراکندگی اطلاعات تغذیه‌ای مواجه و مشاورهای غیرعلمی و روش‌های آزمون و خطا در بدنسازی موجب آسیب‌ها و عوارض متعدد و کاهش کارایی ورزشی گردیده است.

این کتاب با زبان ساده و در عین حال علمی پاسخگوی نیاز مربیان و ورزشکاران در تمرینات بدنسازی خواهد بود. لذا ضمن تقدیر از جناب آقای دکتر غیاثوند و همکار محترم ایشان امیدوارم که مربیان، ورزشکاران و اساتید دانشگاهی بهره کافی را از آن ببرند.

دکتر احمد باقری مقدم

متخصص پزشکی ورزشی

رئیس هیئت پزشکی ورزشی استان اصفهان

مقدمه

شاید اولین بار که واژه بدنسازی یا پرورش اندام (Body Building) بر سر زبان‌ها افتاد، اواخر قرن ۱۹ میلادی در پی رویش یک تفکر آرمانی در اساطیر یونانی بود که در آن زیبایی، تناسب و پرورش یافتگی عضلات و بدن، عاملی برای ستایش و تمجید انسان قلمداد می‌شد. بر اثر نفوذ این جریان فکری جدید، سنت قدیمی بلند کردن سنگ به صورت ورزش مدرن وزنه‌برداری درآمد و با توجه به روند توسعه‌اش، جوانب گوناگونی در فرهنگ‌های مختلف پیدا نمود.

بدنسازی مانند سایر رشته‌های ورزشی، مجموعه‌ای از علوم مرتبط با رشته پزشکی ورزشی می‌باشد. هرچند رشته پزشکی ورزشی به‌عنوان یک رشته تخصصی پزشکی در چند دهه اخیر مطرح شده است ولی سابقه آن با تاریخ ورزش در جهان پیوند خورده است و از هنگامی که ورزش وجود داشته، مباحث پزشکی مرتبط با ورزش نیز در کنار آن مطرح بوده است.

فیزیولوژی ورزشی، روانشناسی ورزشی و تغذیه ورزشی از مهم‌ترین ارکان علوم ورزشی می‌باشند. ازجمله مهم‌ترین ارکان هر

رشته ورزشی، تغذیه ورزشی می‌باشد. تغذیه مناسب در افزایش توان جسمانی ورزشکاران بیش از فعالیت‌های ورزشی مؤثر است. افرادی که در فعالیت‌های سنگین ورزشی مانند کوهنوردی، وزنه‌برداری، شنا و... شرکت می‌کنند، در مقایسه با آن دسته از ورزشکاران که ورزش سبک می‌کنند به مصرف مواد غذائی بیشتری نیاز دارند. به همین دلیل، در صورت عدم تناسب تغذیه با نوع ورزش ممکن است افزون بر از دست دادن چربی بدن خود، به تدریج عضلات نیز تحلیل رفته و در خود احساس رخوت، خستگی و عدم تمایل به ادامه فعالیت‌های ورزشی نمایید؛ بنابراین استفاده از مواد غذایی مناسب و سالم نه تنها سلامتی و نشاط ورزشکاران را در طول زندگی تأمین می‌کند، بلکه عمر مفید عضلاتشان را افزایش می‌دهد و مدت بیشتری می‌توانند ورزش‌های مورد علاقه خود را انجام دهند.

تغذیه ورزشی در بدنسازی و تناسب اندام ارزش دوچندان می‌یابد. به اعتقاد پژوهشگران پزشکی- ورزشی، بدنسازی یکی از ورزش‌هایی است که از نظر محبوبیت و سال مفید ورزشی، در مقایسه با سایر رشته‌های ورزشی ارجحیت دارد. تغذیه می‌تواند پیشرفت یک بدنساز را سرعت بخشد و یا تمام تلاش و تمرینات او را بی‌ثمر کند؛ ازاین‌رو تأکید بر انتخاب‌های غذایی صحیح، رژیم غذایی مناسب و مصرف مکمل‌های بدنسازی سالم نقش چشمگیری در موفقیت یک ورزشکار بدنسازی ایفا می‌کند.

آشپزی و تهیه وعده‌های غذایی یک مهارت حیاتی است. برای تبدیل شدن به یک بدنساز موفق، شما باید بتوانید غذاهای روزانه خود

را خودتان تهیه کنید. شما باید بدانید خوردن چند وعده غذایی باعث حفظ شرایط آنابولیکی بدن می‌شود. اما بیشتر بدنسازان مهارت آشپزی را ندارند. که این نداشتن مهارت باعث می‌شود بزرگترین اشتباه آن‌ها رخ دهد، چون اکثر این بدنسازان به مادر، همسر و فست فودها وابسته هستند. اگر شما جزء این دسته از بدنسازان هستید هرچه سریعتر مهارت آشپزی را در خود تقویت کنید تا در آینده به بدنسازی موفق تبدیل شوید. کسب این مهارت نه تنها وابستگی شما را از بین می‌برد بلکه باعث می‌شود شما وعده‌های غذایی خودتان را با دانشی که از مواد غذایی دارید به بهترین نحو تهیه کرده و از آن لذت ببرید.

در این دیباچه، با زبان علمی، ساده و کاربردی، آنچه برای یک ورزشکار بدنسازی برای پیمودن مسیر موفقیت لازم است، به تفصیل ارائه شده است. این کتاب شامل سه فصل می‌باشد، در فصل اول چگونگی طراحی رژیم غذایی ویژه بدنسازان بیان می‌شود. فصل دوم رژیم‌های غذایی پروتئین-پرانرژی و نمونه‌هایی از برنامه غذایی در کالری‌های مختلف ارائه می‌گردد. در فصل سوم، مطالب مفید و کاربردی با هدف آشنایی با مکمل‌های غذایی در بدنسازی گردآوری شده است. همچنین در این فصل چند نمونه از میان وعده‌های پروتئین به همراه طرز تهیه آنها آورده شده است.

فصل اول:

مقدمه‌ای بر رژیم غذایی بدنسازان



بدنسازي يك فرايند طولاني شامل آماده‌سازي، رژيم چرخشي، رژيم پرکالري-پروپروتنين، تمرينات صحيح و مکمل‌هاي رژيمي مناسب مي‌باشد. تغذيه در بدنسازي شاخه‌اي از تغذيه ورزشي، رشته‌اي علمي و پويا مبتني بر نتايج تحقيقات علمي و ثابت شده مي‌باشد؛ بنابر اين مي‌تواند ورزشکار را تا رسيدن به هدف اش، ياري کند. در اين فصل در مورد تغذيه و رژيم غذايي در يك بدنساز با هدف بهترين عملکرد در اين رشته ورزشي، به تفصيل بيان شده است.

چگونه مي‌توان با رژيم غذايي به رشد عضله‌اي بيشتري دست يافت؟ براي ساختن يك بدن عضلاني واقعي بدون چربي، فرد بايد درک صحيحي از غذا داشته باشد. فرد بايد به‌صورت دقيق بداند که براي ساختن هر قطعه از بافت عضله‌اي در بدن چه مي‌گذرد.

نه‌تنها فرد بايد اين دانش را براي تنظيم برنامه تغذيه‌اي کامل ياد بگيرد بلکه بايد متناسب با تيپ بدني هر فرد و جدول روزانه باشد. براي برخي اين کار و برنامه‌هاي ديگر سالها طول مي‌کشد. حاضر شدن در ورزشگاه براي تمرين يک‌چيز است اما نشستن و فهميدن برنامه تغذيه‌اي شما که شامل درشت مغذي‌هاي دريافتي و منوي شخصي است چيز ديگري است. اين کار سختي است و مي‌تواند بسيار پيچيده، گيج‌کننده و زمان بر باشد.

درواقع، بيش از ۸۰٪ از سؤالات مرتبط با برنامه تغذيه‌اي اين گونه است:

شما چه مقدار غذا نياز داريد؟

شما چه مقدار انرژي نياز داريد؟

شما چه مقدار پروتئین نیاز دارید؟

شما چه مقدار کربوهیدرات نیاز دارید؟

شما چه مقدار چربی نیاز دارید؟

و مهم‌ترین آن‌ها، چگونه همه این‌ها را در کنار هم قرار دهیم و به برنامه غذایی برسیم که شامل دستورالعمل ساخت عضله موردنیاز است. دقیقاً چه کاری یک ماده غذایی انجام می‌دهد تا حداکثر رشد عضله ایجاد شود؟ و فراتر از آن، در کجا این اطلاعات را دریافت کنید؟ برنامه‌های غذا به طور عمده با هدف کاهش وزن طراحی شده‌اند، اما عضله سازی قصه‌ای کاملاً متفاوت است و به راحتی به دست نمی‌آید. همان‌طور که مربیان فعال در رشته بدنسازی به دنبال ساختن عضله هستند ما نیاز به دستور غذایی داریم که به ما در رسیدن به این هدف کمک کند؛ و فقط این نیست، ما به یک برنامه غذایی که هم ساده و هم خوشمزه باشد نیاز داریم. بنابراین هدف ما این است که یک برنامه غذایی ساده، کاربردی و قابل اجرا به شما ارائه کنیم.

دو اصل مهم که می‌تواند تضمین کننده یک رژیم غذایی سالم باشد تعادل و تنوع است. تعادل به معنای تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز و تنوع به معنای استفاده از گروه‌های مختلف غذایی می‌باشد تا بتواند تمام نیازها را تأمین کند.

تنوع غذایی به معنای استفاده از انواع گروه‌های غذایی جهت تامین نیازهای بدن می‌باشد.

مواد مغذی به دو دسته درشت مغذی‌ها یا مواد مغذی انرژی‌زا (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) و ریزمغذی‌ها یا مواد مغذی غیرانرژی‌زا (ویتامین‌ها و مواد معدنی) تقسیم می‌شوند.

▪ **کربوهیدرات:** عمده ترکیب رژیم غذایی می‌باشد که به عنوان یکی از منابع مهم انرژی کوتاه مدت و تامین قند خون کاربرد دارد. کربوهیدرات مهم ترین منبع انرژی برای عملکرد ورزشی و منبع سریع سوخت برای فعالیت عضله ورزشکار هست. کربوهیدرات‌ها با سرعت سه برابر چربی‌ها اکسید می‌شوند (شکسته می‌شوند) و اساسی ترین منبع انرژی برای فعالیت‌های هوازی و غیر هوازی می‌باشند. بیشترین مقدار کربوهیدرات از طریق غلات، میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و قندها به بدن می‌رسد.

▪ **پروتئین:** پروتئین‌ها به عنوان واحد ساختاری بافت‌ها و اندام‌ها هستند که برای رشد و ترمیم ماهیچه و سایر بافت‌ها ضروری است. پروتئین نقش مهمی در ساخت هورمون‌ها، هموگلوبین (خون)، آنزیم‌ها، و پادتن‌ها دارد. پروتئین‌ها از آمینو اسید ساخته می‌شوند و برخلاف کربوهیدرات‌ها، در سلول‌های ماهیچه به عنوان منبع انرژی ذخیره نمی‌شوند. نیاز پروتئین ورزشکاران متفاوت است و به سن، جنس، شدت و طول مدت تمرینات، کل انرژی مصرفی روزانه بستگی دارد. نیازهای پروتئینی در صورتی که انرژی دریافتی کل کافی باشد از رژیم غذایی تامین می‌شود. مصرف بیش از اندازه‌ی

پروتئین می‌تواند منجر به آسیب کلیوی حاد یا مزمن شود. ورزشکارانی که بیماری کلیوی دارند باید از خطرات مصرف رژیم‌های پر پروتئین آگاه باشند.

■ **چربی:** چربی‌ها منبع مهم انرژی طولانی مدت و با دوام در طی ورزش است که می‌تواند در گرسنگی‌های طولانی مدت جهت تامین انرژی مصرف شود. چربی علاوه بر عایق حرارتی و حفاظت از ارگان‌های بدن در جذب ویتامین‌های محلول در چربی (A, E, D, K) نقش دارد. میزان پیشنهادی دریافت چربی ۲۰ تا ۳۰ درصد کل کالری دریافتی روزانه‌ی ورزشکار است. عوارض رژیم بسیار کم چرب (کمتر از ۱۵٪) شامل پوست خشک، ناخن‌های شکننده، ریزش مو، کاهش حفاظت از ارگان‌ها، و کمبود ویتامین‌های محلول در چربی است که باعث عملکرد ضعیف جسمی و ذهنی می‌شود.

■ **ویتامین‌ها و مواد معدنی:** ریز مغذی‌ها به عنوان تنظیم کننده اعمال بدن محسوب شده و امروزه به طور ویژه‌ای مورد توجه قرار گرفته‌اند. علاوه بر نقش ساختمانی، کاتالیزور واکنش‌های مرتبط با متابولیسم انرژی و سوخت و ساز بدن هستند. نیاز بدن به ریز مغذی‌ها بسیار کم (در حد میلی گرم و یا میکروگرم) است، با این حال در صورت کمبود این مواد سلامت فرد به شدت به خطر می‌افتد. ورزش می‌تواند نیاز به برخی ریز مغذی‌ها را افزایش دهد و بهتر است که این افزایش نیاز از طریق منابع غذایی طبیعی تأمین شود.

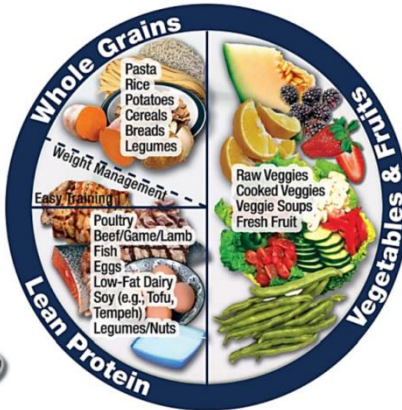
EASY TRAINING / WEIGHT MANAGEMENT:

FATS

1 Teaspoon



Avocado
Oils
Nuts
Seeds
Cheese
Butter



FLAVORS

Salt/Pepper
Herbs
Spices
Vinegar
Salsa
Mustard
Ketchup



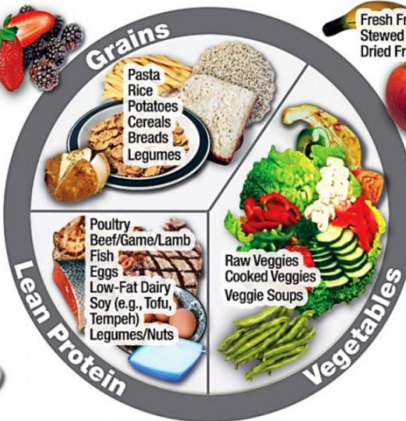
MODERATE TRAINING:

FATS

1 Tablespoon



Avocado
Oils
Nuts
Seeds
Cheese
Butter



Fresh Fruit
Stewed Fruit
Dried Fruit

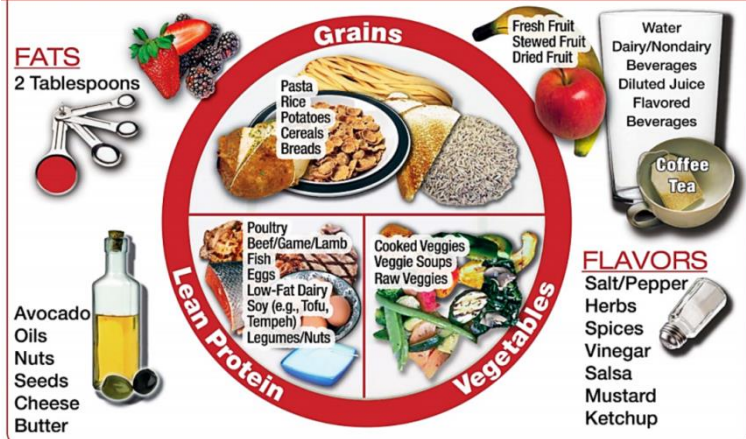


FLAVORS

Salt/Pepper
Herbs
Spices
Vinegar
Salsa
Mustard
Ketchup



HARD TRAINING / RACE DAY:



آنچه در ادامه می‌بینید یک نمونه از برنامه غذایی روزانه ساده و سریع می‌باشد که اصل تنوع و تعادل در آن رعایت شده است:

نمونه برنامه غذایی

وعده غذایی اول: صبحانه	
۴ پیمانه (اسکوپ)	حریره جو دوسر
۲ برش	نان تست گندم
۱ عدد	موز
۴ عدد	سفیده تخم‌مرغ
۱ عدد	زرده تخم‌مرغ
۱ عدد	مکمل مولتی ویتامین و مواد معدنی

۲۰ ☒ رژیم غذایی ویژه بدنسازان

وعده غذایی دوم: میان وعده صبح	
پرتقال	۱ عدد
مخلوط پروتئین وی (مخلوط شده با شیر بدون چربی یا آبمیوه)	۱ عدد
وعده غذایی سوم: ناهار	
سینه مرغ بدون استخوان	۱ و نیم عدد
سیب زمینی پخته شده / یا برنج	۲ عدد متوسط / ۲ کفگیر
سالاد سبزیجات	۱ بشقاب بزرگ
مکمل ویتامین C	۱ گرم
وعده غذایی چهارم: میان وعده بعد از ظهر	
مخلوط پروتئین وی (مخلوط شده با آبمیوه یا شیر بدون چربی)	۱ عدد
وعده غذایی پنجم: شام	
گوشت گوساله	۲۰۰ گرم
سیب زمینی پخته	۳ عدد متوسط
سالاد سبزیجات	۱ بشقاب بزرگ
مکمل ویتامین C	۱ گرم
وعده غذایی ششم: قبل از خواب	
حریره جو دوسر	۴ پیمانه (اسکوپ)
سفیده تخم مرغ	۴ عدد
زرده تخم مرغ	۱ عدد

فصل دوم:

رژیم‌های غذایی پر انرژی – پر پروتئین



در فصل قبل، رژیم‌های غذایی چرخشی برای شروع بدنسازی ارائه شد. آنچه در این فصل ارائه می‌شود، رژیم‌های غذایی پر انرژی-پر پروتئین است که می‌تواند همزمان با تمرینات بدنسازی مورد استفاده ورزشکار قرار گیرد.

نمونه برنامه غذایی در یک بدنساز

در زیر مثالی از ۱ برنامه‌ی غذایی برای یک بدنساز که روزانه به ۳۷۰۰ کیلوکالری انرژی نیاز دارد ارائه شده است. این برنامه‌ی غذایی شامل ۵ وعده‌ی جامد و ۳ مخلوط پروتئینی در میان وعده‌هاست. در مجموع شامل ۸ وعده‌ی غذایی در طول روز می‌باشد که به فاصله ۲ و نیم ساعت مصرف می‌گردد.

۰۷:۰۰: بیدار شدن از خواب

۰۷:۳۰: صبحانه: ۵۰۰ کیلوکالری

۱۰:۰۰: مخلوط پروتئینی: ۴۰۰ کیلوکالری

۱۲:۳۰: ناهار: ۸۰۰ کیلوکالری

۱۵:۰۰: مخلوط پروتئینی: ۴۰۰ کیلوکالری

۱۷:۳۰: شام: ۵۵۰ کیلوکالری

۱۹:۰۰: تمرین

۲۰:۰۰: مخلوط پروتئینی بعد از تمرین: ۴۰۰ کیلوکالری

۲۱:۰۰: میان وعده: ۴۰۰ کیلوکالری

۲۲:۳۰: وعده‌ی قبل از خواب: ۳۰۰ کیلوکالری

۲۳:۰۰: زمان خواب

فصل دوم: رژیم‌های غذایی پر انرژی - پروتئین ۵۱

کل دریافت پروتئینی در روز باید حداقل ۲ گرم پروتئین با منبع حیوانی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باشد. مقادیر دیگر کالری باید از کربوهیدرات تأمین شود. بهترین هدف فرمولا تأمین حدود ۳۰ درصد کالری از پروتئین، ۵۰-۵۵ درصد از کربوهیدرات و حدود ۱۵-۲۰ درصد از چربی می‌باشد.

اگرچه راه‌های بسیاری برای تهیه‌ی وعده غذایی جهت رسیدن به کالری مورد نظر و محتوای مواد مغذی وجود دارد با این حال منابع خوب پروتئین شامل لبنیات بدون چربی، سفیده تخم‌مرغ، ماکیان، گوشت و ماهی می‌باشد. منابع خوب کربوهیدرات شامل سبزیجات، میوه، شیر، ماکارونی، برنج، نان، سیب‌زمینی و غلات می‌باشد. از منابع خوب چربی نیز می‌توان زرده تخم‌مرغ، چربی ماهی و برخی منابع گیاهی از جمله زیتون، مغزها و روغن بذر کتان را نام برد.

تنوع یک عنصر مهم در رژیم غذایی سالم می‌باشد. بنابراین توصیه می‌شود که روزانه با انتخاب گوشت، ماهی، ماکیان، میوه، سبزیجات و غلات مختلف تغییرات جزئی در ترکیب وعده‌ی غذایی داشته باشید.

چربی (گرم)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	کیلوکالری	
۱۳,۶	۶۸,۸	۲۳	۴۹۰	۰۷:۳۰ صبحانه
۱۰,۰	۰,۸	۱۲,۶	۱۴۴	۲ عدد تخم‌مرغ
۳,۳	۴۱	۸	۲۲۶	۱۰۰ گرم نان کامل

۵۲ ☒ رژیم غذایی ویژه بدنسازان

چربی (گرم)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	کیلوکالری	
۰,۳	۲۷	۲,۴	۱۲۰	۳۰۰ میلی لیتر آب پرتغال
۲,۱	۴۸,۴	۴۲,۴	۳۸۲	۱۰:۰۰ مخلوط پروتئینی
۰,۳	۲۳	۱,۱	۹۹	۱ عدد موز متوسط (۱۰۰ گرم)
۱	۲۴	۱۶,۵	۱۷۱	۵۰۰ میلی لیتر شیر بدون چربی
۰,۸	۱,۴	۲۴,۸	۱۱۲	۳۰ گرم پودر پروتئینی شیر
۱۷	۱۰۷,۶	۵۲,۴	۷۹۲	۱۲:۳۰: ناهار
۰,۸	۰	۳۹	۱۶۳	۱۵۰ گرم تن ماهی
۰,۲	۲۶,۳	۰,۶	۱۰۹	۱۵۰ گرم آناناس
۱,۱	۷۵	۱۲	۳۵۸	۱۰۰ گرم برنج
۱۵	۶,۳	۰,۸	۱۶۴	۱۰۰ گرم زیتون
۲,۲	۵۸,۴	۳۶۰,۶	۳۹۹	۱۵:۰۰: مخلوط پروتئینی
۰,۳	۲۵,۵	۰,۳	۱۰۵	۲۵۰ میلی لیتر آب سیب
۰,۵	۱۲	۸,۳	۸۶	۲۵۰ میلی لیتر شیر بدون چربی
۰,۸	۱,۴	۲۴,۸	۱۱۲	۳۰ گرم پودر پروتئینی

فصل دوم: رژیم‌های غذایی پر انرژی - پروتئین ۵۳

چربی (گرم)	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	کیلوکالری	
۰,۶	۱۹,۵	۳,۳	۹۷	۳۰ گرم آرد گندم کامل
۳,۹	۸۴,۶	۴۳,۱	۵۴۶	۱۷:۳۰: شام
۲,۳	۰	۳۱,۵	۱۴۷	۱۵۰ گرم بوقلمون
۱,۲	۷۸	۸,۸	۳۵۸	۱۰۰ گرم برنج
۰,۴	۶,۶	۲,۸	۴۱	۱۰۰ گرم بروکلی
۳,۳	۴۸,۳	۴۲,۳	۳۹۲	۲۰:۰۰: مخلوط بعد از تمرین
۰,۳	۲۲,۵	۲	۱۰۰	۲۵۰ میلی‌لیتر آب پرتغال
۱,۰	۲۴	۱۶,۵	۱۷۱	۵۰۰ میلی‌لیتر شیر
۲,۱	۱,۸	۲۳,۸	۱۲۱	۳۰ گرم پودر پروتئینی وی
۴,۹	۷۷,۸	۹,۷	۳۹۴	۲۱:۰۰: میان وعده
۴,۹	۷۷,۸	۹,۷	۳۹۴	۱۰۰ گرم غلات صبحانه پروتئین
۱,۴	۳۰	۴۹	۳۲۹	۲۲:۳۰: وعده قبل از خواب
۱,۲	۱۲	۴۸	۲۵۱	۴۰۰ گرم پنیر
۰,۲	۱۸	۱	۷۸	۱۰۰ گرم گیلان
۴۸	۵۲۴	۲۹۸	۳۷۲۴	کل روز
٪۱۲	٪۵۶	٪۳۲		٪از کل کالری

توجه داشته باشد که در مثال بالا تنها ۱۲٪ کالری از چربی تأمین شده است. درحالی که مقدار واقعی ممکن است بالاتر باشد زیرا در این برنامه غذایی کره، روغن و یا سسی که برای تهیه‌ی غذاها استفاده شده است را در نظر نگرفته ایم.

اگر فکر می‌کنید به چربی بیشتری نیاز دارید، می‌توانید به‌راحتی با جابجایی برخی مواد به آن برسید (برای مثال: شیر ۱٪ چرب بجای شیر بدون چربی، پودر جو دوسر صاف‌شده بجای آرد گندم کامل)، سالمون بجای تن، استیک بجای بوقلمون) یا با اضافه کردن مقداری مغزها، زیتون، کپسول روغن ماهی (امگا-۳) یا روغن بذر کتان یا کانولا (کلزا).

برنامه غذایی بر مبنای ۲۰۰۰ کیلوکالری

نمونه الف:

صبحانه	میان وعده صبح
۱ عدد تخم‌مرغ ۳ سفیده تخم‌مرغ بزرگ ۲ قطعه نان گندم کامل ۱ عدد گوجه خردشده ۱ قاشق غذاخوری پیاز خردشده ۲ قاشق غذاخوری فلفل قرمز خردشده ۱ قاشق چایخوری روغن زیتون	سه‌چهارم لیوان پنیر محلی ۱٪ یک چهارم لیوان تمشک تازه ۱ قاشق غذاخوری خلال بادام (خام و بدون نمک)
ناهار	میان وعده عصر
سالاد تن ۱ لیوان کاهو (خردشده) ۱ عدد گوجه (خردشده)	۱۲۰ گرم طالبی (خردشده) ۱ لیوان شیر بدون چربی سه‌چهارم لیوان بستنی

فصل سوم:

مکمل‌های غذایی در بدنسازی



یک بدنساز علاوه بر اصول رژیم غذایی، جهت تأمین نیازهای مواد مغذی و عملکرد بهتر، می‌تواند مکمل‌های غذایی را نیز مصرف کند.

این در حالی است که امروزه، مکمل‌های بدنسازی به یک صنعت پردرآمد تبدیل شده است؛ صنعتی که می‌تواند یک شمشیر دو لبه برای ورزشکار باشد. ورزشکارانی که بدون در نظر گرفتن عوارض جبران‌ناپذیر این مکمل‌ها، مجذوب تبلیغات آن‌ها شده و برای پیمودن ره صدساله در یک شب، به مصرف این محصولات روی می‌آورند. مصرف غیراصولی و غیرمجاز برخی مکمل‌ها می‌تواند عوارضی داشته باشد که متأسفانه این عوارض در بلندمدت خود را نشان می‌دهند.

از جمله عوارضی که برای مصرف‌کنندگان خودسرانه‌ی برخی از مکمل‌های ورزشی به وجود می‌آید، نارسایی کلیه و کبد، افسردگی، مشکلات پوستی، زخم اثنی‌عشر، ناباروری، کوتاهی قد، ریزش مو و گرفتگی عضلات می‌باشد. فرد برای بهتر شدن عملکرد ورزشی از این مکمل‌ها استفاده می‌کند اما در طولانی مدت اثر معکوس گذاشته و دچار مشکلاتی می‌شود که ممکن است جبران‌ناپذیر باشد و سلامت فرد را به خطر بیندازد.

ورزشکاران به این نکته توجه داشته باشند که قبل از استفاده از هر نوع مکمل ورزشی و داروی نیروزا باید با متخصصین تغذیه یا پزشکی ورزشی مشورت نموده تا از بروز بسیاری از این مشکلات جلوگیری شود.

بیشترین موادی که به عنوان مکمل‌های بدنسازی استفاده می‌شوند، شامل مکمل‌های ویتامینی، پروتئینی، اسیدهای آمینه شاخه‌دار، گلوتامین، اسیدهای چرب ضروری، محصولات غذایی جایگزین، کراتین، محصولات کاهش وزن و تقویت‌کننده‌های تستوسترونی هستند. این مکمل‌ها حاوی یک ماده مغذی یا ترکیبی از چند ماده مغذی هستند.

در این فصل آنچه یک بدنساز باید در مصرف مکمل‌ها به آن توجه کند بیان شده است.

مکمل‌های غذایی پرکاربرد در بدنسازی

مکمل‌های پروتئینی

- معمولاً در اغلب این مکمل‌ها، شکل پودری پروتئین به کار می‌رود. این پودر با آب، شیر یا آبمیوه مخلوط و مصرف می‌شود و معمولاً این پودرها قبل و بلافاصله بعد از ورزش یا به جای غذا مصرف می‌شوند. ورزشکاران و بدنسازان برای رشد حداکثری عضلات به پروتئین بیشتری نیاز دارند. البته نباید از این نکته غافل شد که بدن ما در دریافت و مصرف پروتئین کارایی محدودی دارد و نباید بیش از حد مصرف کرد.
- مکمل‌های پروتئینی در شکل‌ها و طعم‌های مختلف وجود دارند و براساس پروتئین‌های مختلفی تهیه می‌شوند:

مشورت کنید. بروز هر یک از این علائم ممکن است
دلیل حساسیت به دارو یا مواد متشکله آن باشد.

میان وعده‌های پروتئین

آرد جو دوسر آنابولیک

این دستورالعمل یک وعده غذایی سریع بازسازی سرشار از
مواد مغذی است که می‌تواند برای صبحانه یا یک وعده غذایی
موردتوجه بعد از فعالیت باشد. این برای بدنسازی که در جستجوی
یک بازسازی سریع بدن به وضعیت قبلی هستند که بتوانند به
فعالیت‌های دیگر بپردازند گزینه مناسبی می‌باشد.

اجزاء

نوشیدنی پروتئینی آب‌پنیر (نوشیدنی پروتئین وی) (می‌تواند
بدون طعم باشد)

۲ پیمانه (اسکوپ) برای پسران و ۱ پیمانه (اسکوپ) برای

دختران

جوی تهیه شده به شیوه قدیمی: ۱ لیوان برای پسران و نصف

لیوان برای دختران

آب

پودر منوهیدرات کراتین (۱ قاشق چایخوری برای پسران و نصف قاشق چایخوری برای دختران) این اجزاء اختیاری هستند.

پودر گلوتامین (۲ قاشق چایخوری برای پسران و ۱ قاشق چایخوری برای دختران) این اجزاء اختیاری هستند.

روغن بدر کتان (۱ قاشق سوپخوری برای پسران و نصف قاشق سوپخوری برای دختران) این اجزاء اختیاری هستند.

زمان آماده‌سازی: ۲ دقیقه

زمان پختن: ۲ دقیقه

کل زمان: ۴ دقیقه

آماده‌سازی

- ۱- نصف تا ۱ لیوان از آرد جوی دوسر را بسته به جنسیت بردارید و داخل ظرف بریزید.
- ۲- آب کافی اضافه کنید تا کمی روی آرد جو را بگیرد.
- ۳- برای ۱ تا ۲ دقیقه آن را در مایکروویو قرار دهید.
- ۴- اجازه دهید آرد جو برای ۱ دقیقه سرد شود (من معمولاً آن را در فریزر قرار می‌دهم تا عملیات سریع‌تر انجام شود)
- ۵- آرد را از فریزر خارج کنید و ۲ - ۱ قاشق (بسته به جنس) از پودر پروتئین وی با طعم مورد نظرتان به آن اضافه کنید.
- ۶- پودر را با آرد مخلوط کنید و اگر غلیظ بود با افزودن مقداری آب به ۱ مخلوط با غلظت مناسب برسانید.

منابع:

- جواد حسین زاده، عاطفه حجتی و رضا غیاثوند، نگاهی نو به تغذیه کاربردی در ورزش، حروفچین، ۱۳۹۵.
- سیدمهدی موسوی، اصول علمی و تخصصی زیبایی اندام و بدنسازی: تغذیه و مکمل های غذایی، سخن گستر، ۱۳۸۷.
- Maughan RJ, Burke L. Sports Nutrition: More Than Just Calories - Triggers for Adaptation: Karger; 2011.
- Maughan RJ. Sports Nutrition: Wiley; 2013.
- Schuler L, Aragon A. The Lean Muscle Diet: A Customized Nutrition and Workout Plan--Eat the Foods You Love to Build the Body You Want and Keep It for Life!: Rodale Books; 2014.
- Bjorn N. Bodybuilding: Meal Plans, Recipes and Bodybuilding Nutrition: Know How to Eat For: Strength, Muscle and Fitness: CreateSpace Independent Publishing Platform; 2015.
- Castell LM, Stear SJ, Burke LM. Nutritional Supplements in Sport, Exercise and Health: An A-Z Guide: Taylor & Francis; 2015.
- Chappell A, Simper T, Barker M. Nutritional strategies of high level natural bodybuilders during competition preparation. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2018;15(1):4.
- Amiri M, Ghiasvand R, Kaviani M, Forbes SC, Salehi-Abargouei A. Chocolate milk for recovery from exercise: a systematic review and meta-

analysis of controlled clinical trials. European journal of clinical nutrition. 2018.

- Ghiasvand R, Hariri M. Muscle and oxidative stress. Oxidative Stress and Antioxidant Protection: The Science of Free Radical Biology and Disease. 2016:205-20.
- Spendlove J, Mitchell L, Gifford J, Hackett D, Slater G, Cobley S, et al. Dietary intake of competitive bodybuilders. Sports Medicine. 2015;45(7):1041-63.
- Schuler L, Aragon A. The Lean Muscle Diet: A Customized Nutrition and Workout Plan--Eat the Foods You Love to Build the Body You Want and Keep It for Life!: Rodale Books; 2014.
- Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2014;11(1):20.
- Broujeni HK, Ghiasvand R. Influence of High Protein Diets on Muscle Hypertrophy and Exercise Performance. Journal of Isfahan Medical School. 2012;30(187)

کتابی که پیش روی شماست، به اهمیت تغذیه و رژیم غذایی سالم در بدنسازان پرداخته است. در این کتاب اصول تنظیم برنامه غذایی متناسب با نیازهای ورزشکار بدنساز به زبانی ساده و روان و با رویکردی کاربردی بیان شده است تا بدنساز بیش از پیش در مسیر پیشرفت و موفقیت گام بردارد.



معاونت ملی تغذیه و سلامت

دریافت رژیم غذایی دکتر توت



www.DrToot.ir/diet

انواع رژیم های لاغری، چاقی، ورزشکاران و بیماری های مزمن و...