

عنوان مقاله:

تغذیه در ورزشکاران

محل انتشار:

اولین همایش سراسری کشاورزی و منابع طبیعی پایدار (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

پیام میرشفیعی - کارشناس مهندسی کشاورزی علوم و صنایع غذایی مدیر کنترل کیفیت

خلاصه مقاله:

تغذیه مناسب پایه و اساس عملکرد جسمانی را تشکیل می‌دهد؛ زیرا علاوه بر فراهم کردن سوخت برای اعمال زیستی، مواد شیمیایی مورد نیاز برای استخراج و استفاده از انرژی بالقوه موجود در این سوخت را نیز مهیا می‌کند. غذا، همچنین تأمین‌کننده عناصر ضروری برای تشکیل بافت جدید و ترمیم یاخته‌های موجود است. این موضوع مورد تأکید است که وقتی مطالعه تمرینهای ورزشی از بعد ظرفیتهای انرژی مورد توجه قرار می‌گیرد، باید از منابع انرژی غذایی و نقش مواد غذایی در مراحل آزادسازی انرژی آگاه بود با این دیدگاه برای کارشناس علوم ورزشی این امکان وجود دارد که اهمیت تغذیه مناسب را درک نماید. هدف از این پژوهش تأثیر تغذیه در ورزشکاران می‌باشد.

کلمات کلیدی:

تغذیه، تمرین های ورزشی، انرژی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/258613>

