



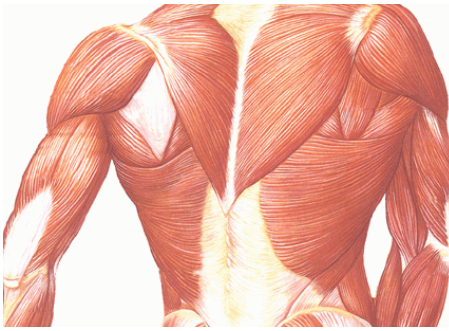
کانون انسان پاک، زمین پاک

Pure Human,
Clean Earth

قدرت مواد غذایی برای ورزشکاران



نوشته کمیته پزشکان طب پاسخگو / ترجمه کانون انسان پاک، زمین پاک



پایین و مقدار کافی پروتئین کسب گردد.^{۱،۲} یک رژیم غذایی گیاهی، به دلیل کربوهیدرات بالا و چربی پایین آن، یک رژیم غذایی مطلوب برای ورزشکاران است^۳ که همچنین غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد. یعنی مواد مغذی مهمی که به بدن کمک می‌کنند تا از انرژی استفاده کرده و بدن را در برابر فشار و سختی ورزش محافظت نمایند.

کربوهیدرات

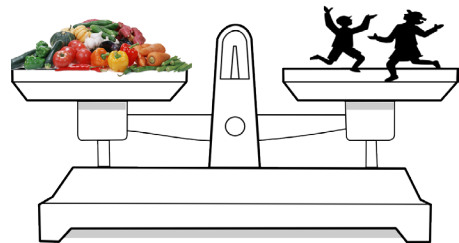


به طور کلی، کربوهیدرات، سوخت اولیه مورد استفاده در طی ورزش بسیار سنگین است. بر مبنای کالری، نیاز به کربوهیدرات برای

ورزش برای سلامتی اهمیت داشته و غذای سالم به شما کمک می‌کند تا حداکثر استفاده را از ورزش ببرید. عادت به خوردن غذاهای عاری از مواد مغذی و کمبود این مواد می‌تواند به عملکرد بدن آسیب برساند. برخی از دستورالعمل‌های کلی که هر ورزشکار و یا مسابقه دهنده‌ای باید به هنگام تلاش برای حفظ سطح مطلوبی از تناسب بدنی خود دنبال نماید، در زیر توصیف شده است.

تعادل در رژیم غذایی

انرژی خروجی = انرژی ورودی



برای حفظ وزن بدن، انرژی ورودی باید معادل انرژی خروجی باشد. بنابراین، ورزشکارانی که برای فعالیت، سوخت می‌سوزانند، ناچارند کالری بیشتری مصرف نمایند. جذب انرژی (کالری) پایین برای ورزش بسیار شدید، می‌تواند منجر به کمبود توده ماهیچه‌ای، اختلال در عادت ماهانه و کمبود تراکم استخوان گردد.^۱ کالری باید از انتخاب غذاهای سالم سرشار از کربوهیدرات، دارای چربی



سبزی‌ها و حبوبات، مقدار بالایی از کربوهیدرات را جهت تأمین سوخت بدن برای رقابت‌های ورزشی تأمین می‌نماید.



چربی

نکته کلیدی در مورد چربی‌ها این است که چربی‌های حیوانی، چربی اشباع بالایی داشته و باید از آنها پرهیز نمود. در واقع غذاهای چرب، به لحاظ تغذیه، مورد نیاز نیستند.

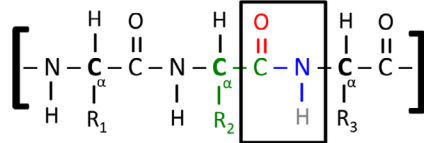
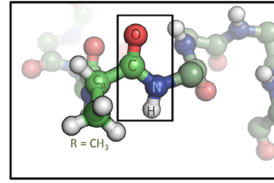
ورزشکاران، مشابه است با نیاز به آن برای هر شخص دیگر (دست کم ۵۵ درصد از کل جذب روزانه کالری). توصیه‌های ویژه برای ورزشکاران، بر اساس دامنه وزن از ۶ تا ۱۰ گرم در هر کیلوگرم از وزن بدن در یک روز می‌باشد.^۱ بسیاری از شواهد نشان می‌دهند که فراهم بودن کربوهیدرات، پایداری و عملکرد بدن را افزایش می‌دهد.^۴ غلات کامل، میوه‌ها و سبزی‌ها، منابع بسیار خوبی از کربوهیدرات می‌باشند.

بسته به اینکه ورزش تا چه اندازه سنگین باشد، کربوهیدرات باید در طول استراحت پس از ورزش، بین ۳۰ دقیقه تا دو ساعت پس از فعالیت، یعنی هنگامی که سنتز کربوهیدرات (گلیکوژن) در بیشترین مقدار خود می‌باشد، به مصرف برسد. غذاهای سرشار از کربوهیدرات با یک شاخص متوسط و بالا از glycemic گلیسمی (گلوکز خون)، منبع سهل الوصولی برای تولید گلیکوژن فراهم می‌نمایند.^۵

به طور کلی، یک رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات، با تأمین سوخت بدن برای ورزش و تأمین عملکرد بدن، هم برای پایداری و هم استحکام ورزشکار، جهت تضمین ذخیره سازی بهینه کربوهیدرات در بدن بسیار اهمیت دارد.^{۶، ۷، ۸} یک رژیم غذایی گیاهی شامل غلات کامل، میوه‌ها،



پروتئین



غذاهای گیاهی متنوع باید با هم خورده شوند تا ارزش پروتئین کامل آنها تأمین گردد. این روش به «ترکیب پروتئین» و یا «تکمیل کننده» معروف بود. هم اکنون می‌دانیم که ترکیب عمدی، برای به دست آوردن همه اسیدهای آمینه‌ی اصلی ضرورتی ندارد.^۹

منابع پروتئین گیاهی، بهترین منابع پروتئین هستند، زیرا بر خلاف منابع حیوانی، می‌توانند حاوی فیبر (متعادل کننده قند خون و پاک کننده روده) و کربوهیدرات‌های پیچیده باشند. منابع بسیار بالای پروتئین مورد نیاز نیست. اما پروتئین فراوانی در توفو، شیر سویا، تمپه، seitan و مشابه‌های متنوع جایگزین گوشت یافت می‌شود که می‌توانید آنها را از فروشگاه‌های عرضه محصولات گیاهی و یا از بخش گیاهی خواربار فروشی‌تان نیز خریداری نمایید.

نیاز به پروتئین، امری بسیار فردی بوده و در درجه اول، بستگی به سبزیجات، تجویز یک رژیم غذایی پیشنهادی (RDA) به طور متوسط برای یک فرد بزرگسال بدون تحرک و یا با فعالیت اندک، ۰/۸ گرم در هر کیلوگرم از وزن بدن در روز می‌باشد.^۸ برای بیشتر مردم، این مقدار بیشتر از حد کفایت است. به هر حال، برخی از اولیای امور بر این باورند که دامنه نیازهای پروتئینی

پروتئین که متشکل از زنجیره‌های مولکول‌ها موسوم به اسیدهای آمینه می‌باشد، نقش مهمی را در ساخت، حفظ و بازسازی بافت‌های بدن از جمله ماهیچه‌ها بازی می‌کند. ۲۰ نوع مختلف اسیدهای آمینه در غذاهایی که می‌خوریم وجود دارد، اما بدن ما تنها ۱۱ نوع از آنها را می‌تواند بسازد. ۹ اسید آمینه اصلی که توسط بدن تولید نمی‌شود را، باید از طریق رژیم غذایی به دست آورد. یک رژیم غذایی مبتنی بر انواع غلات، حبوبات و سبزیجات به راحتی همه اسیدهای آمینه اصلی را تأمین می‌نماید. سابقاً چنین تصور می‌شد که





• شیک تهیه کنید! دسرهای فریز شده غیرلبنی و یا توفوی نرم را با میوه‌های تازه و یا فریز شده مورد علاقه‌تان همراه با شیر سویا مخلوط کنید تا یک شیک کرمی غلیظ، خوشمزه و سرشار از پروتئین داشته باشید. (به قسمت نوشیدنی‌های وب‌سایت کانون انسان پاک، زمین پاک مراجعه کنید)



• تمپه چاشنی زده و یا برگ‌های مخصوص گیاهی که بر روی یک نان گرد همبرگر کباب شده و یا به سس پاستا افزوده شده باشد، سریعاً پروتئین هر غذایی را افزایش می‌دهد. (به قسمت خوراک‌های گیاهی وب‌سایت کانون انسان پاک، زمین پاک مراجعه کنید)



ورزشکاران ممکن است از ۱/۲ تا ۱/۷ گرم در هر کیلوگرم از وزن بدن در روز برای یک ورزشکار بزرگسال فوق‌العاده فعال متغیر باشد.^{۱۱۱۱۲} در مقایسه با کربوهیدرات و چربی، پروتئین تنها به مقدار بسیار کم به کار می‌رود، زیرا وظیفه اصلی آن، ساخت و حفظ بافت‌های بدن می‌باشد. از آنجایی که گوشت هیچ گونه فیبری ندارد، می‌تواند باعث ایجاد یبوست، «از پای درآمدن» و رکود و سستی در ورزشکار گردیده و همین امر سبب می‌شود تا آن را تبدیل به منبع نه چندان ایده‌آلی برای سوخت رسانی نماید.

برای ورزشکارانی که در جستجوی پروتئین اضافی هستند

• سالادهای غنی حاوی انواع حبوبات، مثل نخود، لوبیا قرمز، لوبیای سفید و لوبیا سیاه. در هر وعده از این حبوبات، به اندازه ۷ تا ۱۰ گرم پروتئین وجود دارد.





به مایعات با ورزش افزایش می‌یابد. علاوه بر این، شرکت در فعالیت‌های صعود به ارتفاعات بالا، رطوبت پایین و دماهای بالا نیز می‌تواند نیاز به مایعات را در بدن افزایش دهد.^{۱۵}

دستورالعمل‌های زیر می‌توانند به بدن شما کمک کنند تا دچار کمبود آب نگردد:^۱

- دو ساعت پیش از ورزش؛ در حدود ۲ فنجان مایعات بنوشید.

- در طول ورزش؛ هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، در حدود یک تا یک و نیم فنجان مایعات بنوشید.

- پس از ورزش؛ به ازای حدود نیم کیلوگرم کاهش وزن در طول ورزش، در حدود ۲ تا ۳ فنجان مایعات بنوشید؛ وزن کردن خودتان قبل و بعد از ورزش، می‌تواند به شما در تعیین کمبود مایعات بدنتان کمک کند.

آب به عنوان یک جایگزین مایعات، به ویژه برای فعالیت‌هایی که کمتر از یک ساعت طول می‌کشند، فوق‌العاده مناسب است. برای آن دسته از فعالیت‌هایی که بیشتر از ۶۰ تا ۹۰ دقیقه طول می‌کشند، نوشیدنی‌های ورزشی از قبیل کربوهیدرات و یا الکترولیت‌ها می‌تواند هم در طول ورزش و هم پس از آن مفید باشد.^{۱۶،۱۷} الکترولیت‌ها و کربوهیدرات همچنین می‌توانند به آسانی از طریق غذا، همراه با آب، پس از یک جلسه ورزش هضم شوند.

• شما فعال هستید؟ شکلات‌های مغزی و شیک‌های پودر سوپا، مکمل‌های سریع و مناسبی هستند که می‌توانند به افزایش مقدار پروتئین هر رژیم غذایی گیاهی متعادل کمک کنند.

آب

حفظ وضعیت هیدراسیون (ترکیب با آب) در حد بهینه، برای ارتقای حداکثر عملکرد و جلوگیری از آسیب دیدگی اهمیت زیادی دارد. دی‌هیدراسیون (کم شدن آب بدن) که به صورت کاهش یک درصدی وزن بدن و یا بیشتر، به دلیل کاهش مایعات بدن تعریف شده، منجر به تعدادی از علائم و نشانه‌ها می‌گردد، شامل سردرد، خستگی، عدم تحمل گرما و ادرار تیره با بوی تند. آثار جدی‌تر آن شامل خستگی عصبی و عضلانی،^{۱۴} گرگرفتگی (heat cramps)، گرمزدگی و گرماگرفتگی می‌باشد.^{۱۵} با حفظ یک برنامه منظم مصرف مایعات، شامل دست کم هشت لیوان آب در روز، این علائم به سادگی رفع می‌شوند.^{۱۵} نیاز





همه چیز را در کنار هم قرار دهید

ویتامین C، بتاکاروتن و سایر آنتی‌اکسیدان‌هایی که بدن شما را در برابر فشار ورزش محافظت می‌کنند، انتخاب نمایید. این غذاها همچنین آهن، کلسیم، فیبر و مقدار کم ۲ گرم پروتئین در هر وعده را تأمین می‌کنند.

• **حبوبات:** انواعی از حبوبات (شامل نخود، لوبیا سیاه، لوبیا قرمز، لوبیای بزرگ شمالی) و نیز شیر سویا، توفو، تمپه و پروتئین گیاهی بافت دار را انتخاب کنید. آنها نه تنها سرشار از پروتئین هستند (در حدود ۷ تا ۱۰ گرم در هر وعده)، بلکه همچنین غنی از کربوهیدرات پیچیده، فیبر، آهن، کلسیم و ویتامین‌های گروه B می‌باشند.

• **میوه‌ها:** انواعی از میوه‌ها و آبمیوه‌ها را برای کسب ویتامین‌های اضافی، مخصوصاً ویتامین C انتخاب کنید. با انتخاب میوه‌هایی در رنگ‌های مختلف، می‌توانید کسب انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی را تضمین نمایید.

• **مکمل غذایی ویتامین B_{۱۲}:** یک مکمل مولتی ویتامین / مواد معدنی و یا مکمل ویتامین B_{۱۲} را می‌توان به صورت روزانه و یا به طور نامنظم برای پوشش دادن نیازهای تغذیه‌ای مصرف نمود. غذاهای غنی شده مثل غلات صبحانه غنی شده و یا شیرهای سویا و شیرهای برنج غنی شده نیز می‌توانند حاوی نوع فعالی از ویتامین B_{۱۲}، یعنی سیانو کوبالامین باشند.

یک رژیم غذایی گیاهی که بر غلات کامل، میوه‌ها، سبزی‌ها و حبوبات تأکید می‌کند، مقدار زیادی از کربوهیدرات را با پروتئین و چربی مورد نیاز بدن برای جلسات ورزش و مسابقه تأمین می‌نماید. هنگامی که این سه ماده مغذی از منابع گیاهی و با مقدار توصیه شده به مصرف برسند، یک ورزشکار همه ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را برای عملکرد بهتر، تجدید قوا و عملکرد مجدد به دست خواهد آورد.

یک رژیم غذایی مطلوب ورزشی برای عملکرد، تجدید قوا و سلامتی، در چهار گروه غذای جدید، شامل غلات، سبزی‌ها، حبوبات و میوه‌ها یافت می‌شود. با انتخاب وعده‌های غذایی سرشار از این غذاهای بسیار مغذی با تأکید بر تنوع و سلامت بخشی آنها، بدن شما از آن بهره‌مند می‌گردد.

• **غلات کامل:** نان‌های تهیه شده از غلات کامل، غلات صبحانه، برنج و پاستا را انتخاب کنید. آنها غنی از کربوهیدرات پیچیده، فیبر، روی و ویتامین‌های گروه B می‌باشند. یک وعده همچنین در حدود ۲ تا ۳ گرم از پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

• **سبزی‌ها:** انواعی از سبزیجات رنگارنگ قرمز، نارنجی و زرد را علاوه بر سبزی‌های برگی دارای



ورزشکاران گیاهخوار

آیا فکر می‌کنید که گیاهخواری شما را ضعیف می‌کند؟
در واقع، برخی از ورزشکاران عمداً یک رژیم غذایی گیاهی را برای افزایش قدرت و استقامت
برمی‌گزینند. آیا می‌دانید که بزرگترین و قوی‌ترین حیوانات در دنیا گیاهخوار هستند؟

چند نمونه از ورزشکاران گیاهخوار:



Carl Lewis

کارل لوئیس:

برندهٔ مدال طلای المپیک و ۹ طلای مسابقات
قهرمانی جهان



Edwin Moses

ادوین سی موزس:

برندهٔ دو طلای المپیک



مارتینا ناوراتیلوا،

بهترین بازیکن سابق تنیس در دنیا

Martina Navratilova



دزموند هاوارد:

برنده جام هایزمن

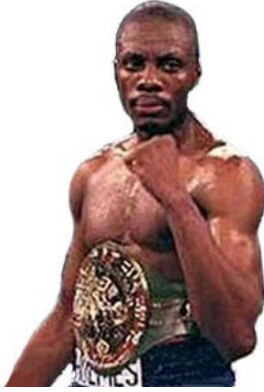
Desmond Howard



سینتیا کوپر:

- ۴ بار قهرمان انجمن ملی بسکتبال زنان WNBA
- ۴ بار با ارزشترین بازیکن مسابقه قهرمانی WNBA
- ۲ بار با ارزشترین بازیکن لیگ WNBA

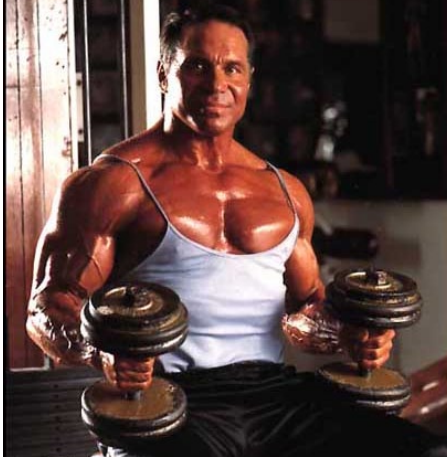
Cynthia Cooper



Keith Holmes

كیت هولمز:

قهرمان سابق بوکس



Bill Pearl

بیل پِریل:

آقای جهان در سال ۱۹۶۷، ۱۹۶۱، ۱۹۷۱



Kristopher Aaron

کریستوفر ارون:

دونده فوق ماراتون خام گیاهخوار



کنت ویلیام:

بدن‌ساز حرفه‌ای و مربی خصوصی. در سال ۲۰۰۴ در رقابت Natural Olympia (معتبرترین مسابقه قهرمانی بدنسازی در دنیا) در آمریکا از میان ۲۰۰ شرکت کننده از ۳۷ کشور دنیا، رتبه سوم را از آن خود کرد و اولین قهرمان وگان بدن‌ساز آمریکا شد.

Kenneth G.
Williams



کریستین وارداروس:

کریستین وارداروس دوچرخه سوار حرفه‌ای آمریکا در مسابقات سیکلوکراس (شکل طاقت فرسای دوچرخه سواری که در زمین‌های ناهموار صورت می‌گیرد)

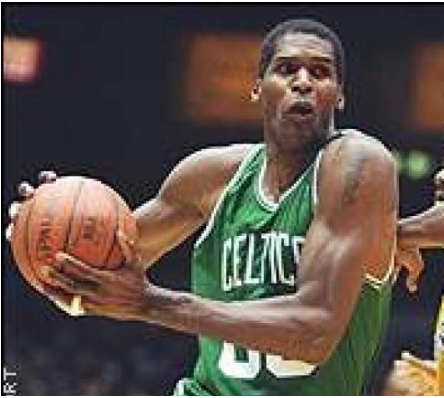
Christine Vardaros



رابرت چیک:

قهرمان تناسب اندام و رئیس سایت بدنسازان وگان و تناسب اندام
VeganBodybuilding.com

Robert Cheeke



Robert Parish

رابرت پاریش:

یکی از ۵۰ بازیکن NBA از بهترین بازیکنان در تمام زمانها



Dr. Katharina Wirnitzer

دکتر کاتارینا ویرنیتزر:

دانشمند، نویسنده و ورزشکار مسابقات دوچرخه‌سواری در کوهستان (مسابقات ترانس آلپ) می‌باشد، پیشینه علمی دکتر ویرنیتزر در زمینه‌های فیزیک و علوم ورزشی است.



Brendan Brazier

برندان بریزیر:

برندان بریزیر قهرمان وگان در «ونیز بیچ» می‌باشد. «بریزیر» یک مرد آهنین حرفه‌ای در ورزش دو سه گانه می‌باشد، قهرمان فوق ماراتن ۵۰ کیلومتر کانادا در سالهای ۲۰۰۳ و ۲۰۰۶ و همچنین نویسنده کتاب پر فروش به نام «عملکرد تغذیه» و خالق فورمول «انرژی بار» به نام «وگا» که برنده جایزه شده است و می‌تواند جایگزین غذا شود.



Rich Roll

ریچ رول:

ورزشکار مسابقات فرا استقامت، رتبه سوم مسابقات استقامتی مردان آهنین در کل آمریکا



ویلی آستین:

قهرمان سابق وزنه‌برداری و مربی قدرت بدنی



Willie Austin

مایک زیگومانیس:

قهرمان مسابقات هاکی روی یخ



Mike Zigomanis



جیمز دونالدسون:

بازی‌کن حرفه‌ای سابق انجمن معتبر بسکتبال ملی NBA، کسب مقام ششم در فهرست برترین‌های تمام زمان‌ها در درصد گل‌زنی از راه دور در تاریخ NBA

James Donaldson



جان سالی:

چهار بار قهرمان بسکتبال «NBA»، اولین بازی‌کن در تاریخ «اتحادیه ملی بسکتبال NBA بود که با سه تیم مختلف مقام قهرمانی را از آن خود کرد.

John Salley



سالم استودامیر:

بازی‌کن حرفه‌ای بسکتبال، که سلامتی و قدرت بدنی را از گیاهخواری دارد. «فکر نکنم که باید چیزی بخوری که آن چیز مادری داشته باشد. فکر نمی‌کنم که درست باشد.»

Salim Stoudamire



آنتونی آریلیوس:

کارشناس تناسب اندام شماره ۱، مربی ثروتمندان و مشاهیر با ۱۰ سال تجربه مربی‌گری و بیش از ۲۰ سال تجربه تعلیم تناسب اندام در اقصا نقاط جهان. نویسنده کتاب موفق «چرا ورزش؟ حقایق یک شیوه زندگی سالم». تنها ورزشکار تناسب اندام در بریتانیا که در سال ۱۹۹۹ برای رقابت برای جایزه «ویدر» در رقابت آقای المپیا در لاس‌وگاس، آمریکا، انتخاب شد.

Anthony Aurelius

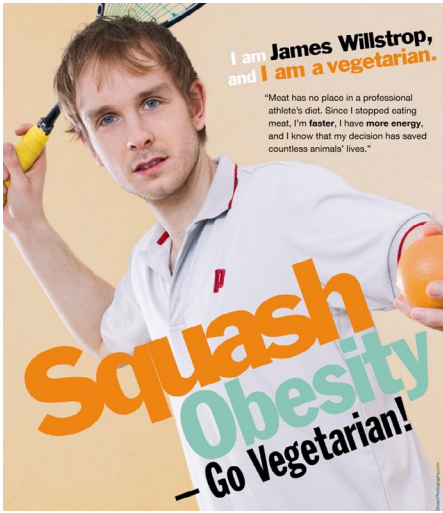


سون وینتر:

ورزشکار مسابقات اسکی. نفر دوم در "کنیدین نشنالز" و مقام سوم در تور مسابقات آمریکای شمالی.

سون علاوه بر اینکه ورزشکار اسکی کراس در تیم کلمبیای بریتانیا سال ۲۰۰۹ است جزء ۱۰ نفر اول کانادا قرار گرفته است و در رده سنی خود نفر چهاردهم در جهان است. قابل توجه اینکه سون با رژیم گیاهخواری بزرگ شده است.

Sven Winter



James Willstrop

جیمز ویلستراپ:

نائب قهرمان تیم ملی اسکواش بریتانیا و ورزشکار بسیار محبوب.



Scott Jurek

اسکات جورک

دوندۀ فوق ماراتن "برای من، گیاهخواری به مثابه زندگی سالم و طولانی است به همراه مصرف کمتر و بهینه منابع طبیعی زمین و آلودگی‌های کمتر زیست محیطی و دوری و جلوگیری از کشتار و آزار حیوانات!"



Pat Neshek

پت نشک:

بازیکن بیس بال



جسیکا سدلک:

ورزشکار مسابقات اسکی و دوی مسافت در مسابقات بازی‌های زمستانی ۲۰۰۷ کانادا است. برخی از دستاوردهای او سه عنوان ملی در سال ۲۰۰۸، و کسب مقام کمپین دانشجویان آمریکای شمالی در سال ۲۰۰۹ است.

Jessica Sedlock



جیاکومو مارچز:

بدن‌ساز خام گیاهخوار

Giacomo Marchese

ورزشکاران گیاهخوار یا وگان بیشتری نیز هستند که برای دیدن آنها یا استفاده از تجربیاتشان می‌توانید از بخش گیاهخواران مشهور در وبسایت کانون انسان پاک، زمین پاک دیدن فرمایید:

www.phce.org/1388-06-13-15-06-51.html

یا

www.bestveganguide.com/vegan-athletes.html

www.thevegetarianathlete.com/athletes.html

www.adaptt.org/athletes.html

forum.vegankind.ir/forumdisplay.php?s=&daysprune=&f=34

www.greatveganathletes.com



ساختن ماهیچه با گیاهخواری / وگانیزم؟ چرا که نه؟

افسانه می گوید ساختن یک بدن عالی نیازمند مصرف زیاد پروتئین حیوانی هست، اما ببینید که چگونه برخی از قهرمانان تناسب اندام زیر برای ساختن عضلات، تنها پروتئین گیاهی مصرف می کنند!!!

رابرت چیک

**Robert
Cheeke**



ناتین ال جکسون

**Nathane L.
Jackson**





Derek Tresize

درک ترسيز



© Rebecca Bolte

پاتریک بابومیان

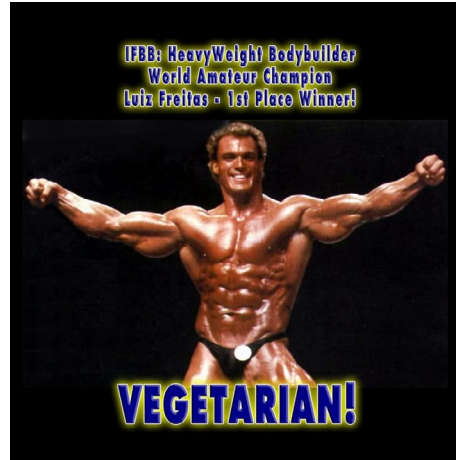
Patrik Baboumian

لویز فریتاس

Luiz Freitas



متولد ۱۰ تیر ۱۳۵۸. آبادان - ایران
اکنون قویترین مرد آلمان می باشد.



IFBB: HeavyWeight Bodybuilder
World Amateur Champion
Luiz Freitas - 1st Place Winner!

VEGETARIAN!

www.veganbodybuilding.org

www.veganbodybuilding.com

en.wikipedia.org/wiki/Patrik_Baboumian



References

1. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc.* 2000;100(12):1543-1556.
2. Houtkooper L. Food selection for endurance sports. *Med Sci Sports Exerc.* 1992;24(9suppl):S349-359.
3. Nieman DC. Vegetarian dietary practices and endurance performance. *Am J Clin Nutr.* 1988;48(3suppl):754-761.
4. Burke LM, Cox GR, Culmings NK, Desbrow B. Guidelines for daily carbohydrate intake: do athletes achieve them? *Sports Med.* 2001;31(4):267-299.
5. Burke LM, Kiens B, Ivy JL. Carbohydrates and fat for training and recovery. *J Sports Sci.* 2004;22(1):15-30.
6. Jacobs KA, Sherman WM. The efficacy of carbohydrate supplementation and chronic high-carbohydrate diets for improving endurance performance. *Int J Sport Nutr.* 1999;9(1):92-115.
7. Haff GG, Lehmkuhl MJ, McCoy LB, Stone MH. Carbohydrate supplementation and resistance training. *J Strength Cond Res.* 2003;17(1):187-196.3 121208
8. Leveritt M, Abernethy PJ. Effects of carbohydrate restriction on strength performance. *J Strength Cond Res.* 1999;13(1):52-57.
9. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *J Am Diet Assoc.* 2003;103(6):748-765.
10. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients). Washington, DC: National Academy Press; 2005.
11. Williams C. Macronutrients and performance. *J Sports Sci.* 1995;13:S1-10.
12. Lemon PW. Do athletes need more dietary protein? *Int J Sport Nutr.* 1995;5(suppl):S39-61.
13. Liebman M, Wilkinson JG. Carbohydrate metabolism and exercise. In: Wolinsky I, Hickson JF, eds. *Nutrition in Exercise and Sport.* 2nd ed. London: CRC Press; 1994.
14. Vallier JM, Grego F, Basset F, Lepers R, Bernard T, Brisswalter J. Effect of fluid ingestion on neuromuscular function during prolonged cycling exercise. *Br J Sports Med.* 2005;39(4):e17.
15. Kleiner SM. Water: an essential but overlooked nutrient. *J Amer Diet Assoc.* 1999;99:200-206.
16. Convertino VA, Armstrong LE, Coyle EF, et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc.* 1996;28:i-vii.
17. Puhl SM, Buskirk ER. Nutrient beverages for exercise and sport. In: Wolinsky I, Hickson JF, eds. *Nutrition in Exercise and Sport.* 2nd ed. London: CRC Press; 1994.

PCRM

PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE



کمیته پزشکان برای طب پاسخگو، "۵۱۰۰ خیابان ویسکانسین، W.N. سوئیت شماره ۴۰۰، واشینگتن، دی سی ۲۰۰۱۶، ۶۸۶۲۲۱۰ (۲۰۲)", یک سازمان غیرانتفاعی است که در سال ۱۹۸۵، توسط دکتر نیل بارنارد تأسیس گردید. کمیته پزشکان برای طب پاسخگو متشکل از تقریباً ۵ هزار پزشک و ۱۰۰ هزار عضو غیرمتخصص می‌باشد.

کمیته پزشکان برای طب پاسخگو، تغذیه، طب پیشگیری، روش‌های تحقیقاتی اخلاقی و سیاست پزشکی دلسوزانه را ترویج می‌نماید و در همین راستا کتاب‌ها و مقالات علمی-تحقیقاتی معتبر بسیاری را منتشر کرده‌اند تا مردم را از شیوه‌های تغذیه سالم برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها و شادی و تندرستی آگاه گردانند.

برای آشنایی با کتاب‌های منتشر شده توسط کمیته پزشکان برای طب پاسخگو، لطفاً به وب‌سایت زیر مراجعه نمایید:

www.pcrm.org/factsheets



برای دانلود کتاب‌های بیشتر در زمینه سلامتی و تندرستی با تغذیه گیاهی و خام گیاهی، تغییرات اقلیمی و بحران‌های زیست محیطی و حمایت از حیوانات و ... لطفاً از بخش کتابخانه وب سایت کانون انسان پاک، زمین پاک در آدرس زیر دیدن فرمائید:

www.phce.org/books.html



یا به بخش مقالات در وب سایت کانون انسان پاک، زمین پاک مراجعه نمائید:

کانون انسان پاک
زمین پاک
Pure Human, Clean Earth



WWW.PHCE.ORG

"قويترين حيوانات
روی زمين، حيوانات
گياهخوار هستند:
گوريلها، بوفالوها،
فيلها و من" پاتريك

"The world's
strongest animals
are plant eaters.
Gorillas, buffaloes,
elephants and me."

PATRIK BABOUMIAN

قويترين مرد آلمان

PLANT
EATER

Patrik Baboumian,
"Germany's Strongest Man"

PETA