**«مبانی تغذیه ورزشی»**

کتاب «مبانی تغذیه ورزشی» اثر فردبرونس سرستار-کارگیل با ترجمه دکتر حمید محبی استاد محترم گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان و همکاران در ۲۹۱ صفحه از سوی انتشارات سمت تجدید چاپ شد.

 تغذیه ورزشی یکی از حوزه های بسیار مهم و کاربردی علوم ورزشی است که شناخت بیشتر آن می تواند تاثیر زیادی بر عملکرد ورزشی داشته باشد. کتاب حاضر شناخت علمی اما آسانی از جنبه های تغذیه و فعالیت بدنی را، به ویژه در افرادی که با هدف بهبود عملکرد ورزشی به تمرینات منظم می پردازند ارائه می دهد. که چهار بخش و سیزده فصل را با عناوین: کربوهیدرات، چربی، پروتئین، مایعات و الکترولیت ها، مواد معدنی، عناصر کمیاب، ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و رادیکالهای آزاد، مواد غذایی نیروزا، اختلالات غذایی در ورزشکاران، از تئوری تا عمل و چکیده ای از متابولیسم داراست. بخش مراجع و منابعی که در پایان این کتاب ارائه شده است، علاقه مندان و خوانندگان را با جزئیات بیشتر عناوین طرح شده دراین کتاب آشنا می سازد.

شایان ذکر می باشد که کتاب مبانی تغذیه ورزشی در سال ۱۳۸۵ از سوی سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها (سمت) به چاپ رسیده است. این کتاب برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش فیزیولوژی ورزشی در دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد به عنوان منبع اصلی درس تغذیه و ورزش ترجمه و چاپ شده است که با استقبال دانشجـویان و علاقه منـدان به علـوم ورزشی روبه رو شده است بطوریکه در زمستان 1394 این کتاب برای **هشتمین بار** تجدید چاپ گردید.