

## مقدمة

أصبح علم التغذية الآن من العلوم التطبيقية التي يعتمد عليها أساساً في مجال التربية البدنية والرياضية، فقد ارتبطت التغذية بممارسة الرياضة من أجل الصحة لما لها من دور هام في ضبط الوزن والتحكم في تركيب الجسم من حيث السمنة والنحافة، كما ارتبطت التغذية أيضاً بالمجال الرياضي التنافسي خلال مراحلها المتعددة المختلفة سواء في التدريب أو المنافسة، ففي التدريب تلعب التغذية دوراً هاماً في القدرة على تحمل التدريب وكذلك على سرعة الاستشفاء، كما تلعب دوراً هاماً في المنافسة لما لها من تأثير على رفع مستوى الأداء، وقد حاولنا في هذا الكتاب أن نقدم المفيد والموجز عله يفيد المكتبة العربية فجاء الفصل الأول للتعريف بالمبادئ الأساسية لعلم التغذية وهي المعلومات الأولية عن علم التغذية ومكونات الغذاء الصحي والمجموعات الأساسية الغذائية وقيمتها.

ثم جاء الفصل الثاني ليناقدش العمليات الفسيولوجية الأساسية لهضم الطعام والشروط الصحية للهضم وأهم المشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية وعلاقة الغذاء بالأمراض، ثم يتطرق الفصل الثالث إلى عمليات التمثيل الغذائي وعلاقتها بانتاج الطاقة ومستويات انتاج الطاقة بالجسم اثناء النشاط البدني، واشتمل الفصل الرابع على التطبيقات العملية لموضوع الطاقة في الأنشطة الرياضية وعلاقة ذلك بالأداء الرياضي والنظام الغذائي اليومي للرياضيين وشروط تناول الغذاء سواء قبل أو اثناء المنافسة أو التدريب بالإضافة إلى علاقة التغذية بعمليات الاستشفاء والتخلص من التعب بعد التدريب أو المنافسة نتيجة استهلاك مصادر الطاقة الغذائية الأساسية.

ونرجو بهذا الجهد المتواضع أن نكون قد قدمنا شيئاً مفيداً لمكتبتنا العربية الرياضية ولابناتنا الطلاب في شتى المراحل الدراسية وللقارئ العادي إذا أراد الاطلاع.

والله ولي التوفيق ، ، ،

المؤلفون