دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

جلسه طرح و بررسی بایدها و نبایدهای مصرف مکمل های ورزشی و نقش تغذیه در ورزش با هدف افزایش آگاهی و بروز شدن اطلاعات مربیان باشگاه های ورزشی شهرستان با حضور مدیران اداره ورزش و جوانان، مربیان و موسسین باشگاه های ورزشی ومدیر و کارشناسان اداره نظارت بر فرآورده های طبیعی سنتی ومکمل معاونت غذا و دارو تشکیل شد.

به گزارش روابط عمومی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، متخصص متابولیسم وتغذیه ورزشی در این جلسه اظهار داشت: سلامتی یک ورزشکار بستگی به اهمیتی است که او به تغذیه خود می دهد، تغذیه مناسب موجب کارآیی ورزشی ورزشکار، رشد و نمو، حفظ سلامتی وکمک به ریکاوری سریع ترو جلوگیری از آسیب بدنی وی می شود .

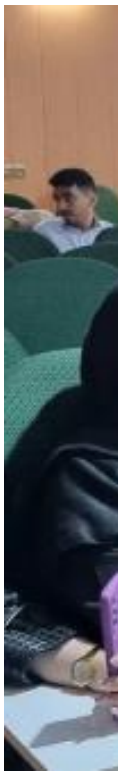
دکتر احسان اصغری افزود : نیاز بدن انسان به مایعات و انرژی برحسب سن، جثه، وضعیت بدنی و نوع ورزشی که انجام می دهد متفاوت است و این نیاز باید برحسب شرایط بطور مناسبی تعدیل شود، بکار بردن یک رویکرد محدود کننده

1 / 3

Phoca PDF

[illegible]

Phoca PDF



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

3 / 3

Phoca PDF