



# نخستین کنگره بین المللی تغذیه ورزشی ایران

۲۸-۲۶ مهر ماه ۱۳۹۶ اصفهان - ایران

روز اول، چهارشنبه ۲۶ مهر

۹:۳۰	۸:۳۰	خوش آمدگویی و تشریح محور ها و برنامه های کنگره	دکتر غلامرضا نوروزی (رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ج.ا. ایران) دکتر احمد باقری مقدم (رئیس هیات پزشکی ورزشی استان اصفهان) دکتر رضا غیاثوند (دبیر علمی کنگره)	افتتاحیه کنگره	سالن A ابن سینا
۱۰	۹:۳۰	کلیات تغذیه ورزشکاران	پروفسور سید علی کشاورز	سخنرانی جامع ۱	
۱۰:۳۰	۱۰	استراحت و پذیرایی			
۱۲	۱۰:۳۰	تازه های مکملهای ارگوژنیک و تاثیر آنها بر عملکرد ورزشی در ورزشهای قدرتی مسئول پنل: پروفسور سید علی کشاورز اعضای پنل: دکتر محمد حضوری، دکتر کاوه خبیری، دکتر رضا غیاثوند، دکتر احمد باقری مقدم ▪ پاسخ هورمونهای رشد و تستوسترون به مصرف کافئین قبل از فعالیت مقاومتی در ورزشکاران (مریم خدا مرادی و همکاران) ▪ مقایسه مصرف کوتاه مدت کراتین و بتاآلانین همراه با تمرین مقاومتی بر سطح قدرت زنان فعال (صفیه آزادی فر و همکاران) ▪ بررسی مقایسه ای تاثیر مکمل پروتئین وی روی کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) و آنزیمهای AST و ALT در ورزشکاران (نادیا خورشیدیان و همکاران)	پنل ۱		
۱۳:۳۰	۱۲	نماز و ناهار			
۱۴:۳۰	۱۳:۳۰	تغذیه و بازیابی پس از مسابقات مسئول پنل: دکتر عباسعلی گائینی اعضای پنل: دکتر مژگان نوریان، دکتر بابک شادگان، دکتر مهرشاد پورسعید، دکتر فرهاد رحمانی نیا، دکتر غلامرضا شریفی ▪ تاثیر مصرف مکمل ال آرژنین و تمرینات مقاومتی بر مقادیر نیتريت و نیترات، آنزیمهای آنتی اکسیدانی، توان هوازی و لاکتات خون پسران غیرورزشکار (الهام کرم پور و همکاران) ▪ بررسی اثر مصرف مکمل اسید آمینه شاخه دار ایزولوسین و کربوهیدرات بر شاخصهای تخریب عضلانی و عملکرد قدرتی پس از تمرین مقاومتی برونگرا (فواد عسجدی و همکاران) ▪ بررسی میزان درشت مغذی ها در رژیم های غذایی ارائه شده توسط مربیان بدنساز باشگاههای بدنسازی شهرستان خمینی شهر در سال ۱۳۹۵ (آرسام خسروانی و همکاران) ▪ تاثیر ۸ هفته تمرین قدرتی (بیشینه و فرابیشینه) همراه با مصرف مکمل کربوهیدرات بر عملکرد دستگاه ایمنی مردان پرورش اندام ماهر (علی دشتی خویدکی و همکاران) ▪ اثر رژیم غذایی، تمرین استقامتی و چاقی بر سطوح irisin و گلوکز سرمی موشهای نر نژاد C57BL/6 (آرزو شیخانیان پور و همکاران) ▪ تاثیر مصرف حاد مکمل اسید های آمینه شاخه دار بر ریکاوری پس از یک تمرین هیپرتروفی در افراد تمرین نکرده (اصغر حدیدی و همکاران)	پنل ۲		
۱۵	۱۴:۳۰	ویتامین D و ورزش	دکتر محمد حضوری	سخنرانی کلیدی ۲	
۱۵:۳۰	۱۵	استراحت و پذیرایی			
۱۶:۳۰	۱۵:۳۰	آب و الکترولیتها و نوشیدنیهای ورزشی مسئول پنل: دکتر کوروش جعفریان اعضای پنل: دکتر سید محمد مرندي، دکتر مهدی کارگر فرد، دکتر حسین ایمانی، دکتر وکیلی ▪ اثر یک دوره تمرین تناوبی همراه با مصرف نوشیدنی ایزوتونیک بر سطوح HSP72 مردان ورزشکار (مختار قنبرزاده و همکاران) ▪ اثر نوشیدن شیر، شیرسويا و آب بر تعادل مایعات، آبگیری مجدد و عملکرد ورزشی در دختران جوان تمرین کرده (فائقه قاسمی و همکاران) ▪ تاثیر مصرف نوشیدنی های ورزشی و کنترل دریافت غذا بر عملکرد ورزشکاران دختر در رشته بدمینتون (سپیده مهر آیین و همکاران)	پنل ۳		
۲۰	۱۶:۳۰	کارگاه ها			

# نخستین کنگره بین المللی تغذیه ورزشی ایران

۲۸-۲۶ مهرماه ۱۳۹۶ اصفهان - ایران



## روز اول، چهارشنبه ۲۶ مهر

		<b>روز اول، چهارشنبه ۲۶ مهر</b>		
۱۲	۱۰:۳۰	<p>سخنرانی دکتر کاوه خیبری نقش ویتامینها و املاح در ورزش مسئول پنل: دکتر محمد صمدی</p> <p>اعضای پنل: دکتر شاهین صالحی، دکتر نیاز محمد زاده، دکتر بهرام پورقاسم، دکتر فواد عسجدی، دکتر غلامرضا شریفی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ارتباط فعالیت فیزیکی و ویتامین D در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گیلان (آرزو منفرد و همکاران)</li> <li>تاثیر فعالیت هوازی حاد در دو نوبت صبح و عصر پس از یک دوره مصرف مکمل ویتامین C بر وضعیت آهن فوتبالیست های حرفه ای (مجید مردانیان قهفرخی و همکاران)</li> <li>Concurrent effect of regular exercise activities and vitamin D on marker of myocardial inflammation in rats exposed to hydrogen peroxide (Naemeh Mohseni Zadeh et al.)</li> <li>Impact of Vitamin D Supplementation on Muscle Strength in Female Adolescent Athletes (Fariba Yadolahi et al.)</li> </ul>		سخنرانی و پنل ۱
۱۳:۳۰	۱۲	<b>نماز و ناهار</b>		
۱۴:۳۰	۱۳:۳۰	<p>ارزیابی وضعیت تغذیه ای در ورزشکاران مسئول پنل: دکتر محمد حضوری</p> <p>اعضای پنل: دکتر توحید سیف برقی، دکتر محمد حسبی، دکتر زهرا علیزاده، دکتر محمد حسن انتظاری</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assessment of nutritional status and body composition of male athletes aged 20-25 years. (Ammar Salehisahlabadi et al.)</li> <li>ارتباط بین تغییرات هورمون لپتین با VO2max و شاخص های ترکیب بدنی بدنبال یک دوره تمرین مقاومتی همراه با محدودیت کالری دریافتی در مردان جوان و چاق (حسن نقی زاده)</li> <li>بررسی ارتباط بین وضعیت تغذیه و فاکتور های عملکرد در بین کشتی گیران مرد بزرگسال تیم های ملی کشورهای مختلف (عبدالرضا اقبال مغانلو و همکاران)</li> <li>اثر دو هفته مکمل دهی بتا آلانین بر کارنوزین و اسیدلاکتیک کشتی گیر های تمرین کرده (امیررشید لمیر و همکاران)</li> </ul>		پنل ۲
۱۵	۱۴:۳۰	غذاهای فراسودمند و تغذیه ورزشی	دکتر کوروش جعفریان	سخنرانی کلیدی
۱۵:۳۰	۱۵	<b>استراحت و پذیرایی</b>		
۱۶:۳۰	۱۵:۳۰	<p>نقش تغذیه ورزشی در کنترل التهاب مسئول پنل: دکتر غلامرضا عسکری</p> <p>اعضای پنل: دکتر رامین کردی، دکتر نیماه بحرینی، دکتر عباس قنبری، دکتر مجید حسن قمی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تاثیر تمرینات استقامتی و عصاره هسته انگور بر hs-CRP و نیمرخ لیپیدی مردان جوان (حمزه مرادی و همکاران)</li> <li>تغییرات سطوح آیریزین، آدیپونکتین و برخی از فاکتورهای التهابی با مصرف مکمل چای سبز و دارونما طی هشت هفته تمرین هوازی در مردان میانسال غیر فعال (احسان اصغری و همکاران)</li> <li>تاثیر شش هفته تمرین و مصرف کرسستین بر سطوح CRP، IL-10 و حداکثر اکسیژن مصرفی در ورزشکاران نخبه کیک بوکسینگ (حسن صالحی و همکاران)</li> <li>Impact of nutrition on inflammation control in athletes (Farnaz Shahdadian et al.)</li> </ul>		پنل ۳
۲۰	۱۶:۳۰			کارگاه ها

سالن B  
لقمان

# نخستین کنگره بین المللی تغذیه ورزشی ایران

اصفهان - ایران

۲۶-۲۸ مهرماه ۱۳۹۶



روز اول، چهارشنبه ۲۶ مهر

۱۱	۱۰:۳۰	The Future of Sports Nutrition	Prof. Ronald J Maughan	سخنرانی کلیدی	سالن C رازی
۱۱:۳۰	۱۱	Development of a Personalized Hydration Strategy	Dr. Susan Shirreffs		
۱۲	۱۱:۳۰	Nutritional Considerations for Youth Athletes	Dr. Jamie Carruthers		
۱۳:۳۰	۱۲	نماز و ناهار			
۱۴:۱۵	۱۳:۳۰	<b>Supplementation and Performance</b> Prof. Ronald J Maughan : مسئول پنل Dr. Nicola Sponsiello, Dr. Jamie Carruthers, Dr. Farzin Halabchi : اعضای پنل <ul style="list-style-type: none"> <li>L-arginine supplementation and risk factors of cardiovascular diseases in healthy men: a double-blind randomized clinical trial (Javad Anjom-Shoae et al.)</li> <li>The effects of citrulline on athletic performance and exercise-induced fatigue (Iman Namjoo et al.)</li> <li>The Effect Of Acute L-Carnitine Supplementation On Aerobic And Anaerobic Performance (Fereshte Shahidi et al.)</li> <li>The putative effects of D-Aspartic acid on blood testosterone levels: A systematic review (Farzad Roshanzamir et al.)</li> <li>Effects of differing dosages of L-glutamine supplementation after eccentric exercise (Azimeh Izadi et al.)</li> </ul>		پنل ۱	
۱۵:۱۵	۱۴:۱۵	<b>Herbal and Traditional Medicine in Sport Nutrition</b> Dr. Mohammad Mazaheri : مسئول پنل Dr. Emin Ergen, Dr. Susan Shirreffs, Dr. Babak Shadgan : اعضای پنل <ul style="list-style-type: none"> <li>Sports nutrition with Iranian medical approach (Dr. Mohammad Mazaheri)</li> <li>The effect of green tea and sour tea on glycemic indices and lipid profile in athletes with type 2 diabetes (asal tayebi et al.)</li> <li>The effect of ginseng supplement on heart rate, systolic and diastolic blood pressure to resistance training in trained males (samira zaheri et al.)</li> <li>The effect of sour tea (hibiscus sabdariffa l.) Supplementation on oxidative stress and muscle damage in athletes (marzieh kafeshani et al.)</li> <li>A comparative study of the effect of green tea and sour tea supplementation on body composition, muscle soreness and sport performance in male athletes: a double-blinded randomized clinical trial (amir hadi et al.)</li> <li>Effects of green tea extract supplementation on resistance exercise-induced oxidative stress in obese men: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study (rahman rahimi et al.)</li> </ul>		پنل ۲	
۱۵:۳۰	۱۵:۱۵	استراحت و پذیرایی			
۱۶:۳۰	۱۵:۳۰	<b>Meal Timing for Strength Sports</b> Dr. Babak Shadgan : مسئول پنل Dr. Reza Ghasvand, Prof. Ronald J Maughan, Dr. Hamid Agha Ali Nejad : اعضای پنل <ul style="list-style-type: none"> <li>Orexin-A and BDNF response to acute aerobic exercise after consumption four different diets in overweight young men (Mardaniyan ghahfarrokhi majid et al.)</li> <li>Perceived Barriers to Physical Activity among Overweight or Obese Women Attending Nutrition Counseling Centers (Nasrin Sharifi et al.)</li> <li>Comparing the effect of loading different ratios of carbohydrate and whey protein supplementation on muscular soreness indicators after eccentric activity (Basir Shokati et al.)</li> </ul>		پنل ۳	
۲۰	۱۶:۳۰	• تغذیه قبل، حین و بعد از رویداد های ورزشی (مدرس: پروفیسور سید علی کشاورز) • تجویز منطقی مکمل ها در ورزش های قدرتی (مدرس: دکتر کوروش جعفریان) • نقش تغذیه در اجرای بازیکنان فوتبال (مدرس: دکتر وازگن میناسیان) • هیدراسیون و ورزش (مدرس: دکتر کاوه خبیری) • تغذیه ورزشی در ورزش های رزمی (مدرس: دکتر هادی عطارد) • تغذیه ورزشی در ورزش های آبی (مدرس: دکتر فرهاد مرادی شهپر)			



# نخستین کنگره بین المللی تغذیه ورزشی ایران

۲۸-۲۶ مهرماه ۱۳۹۶ اصفهان - ایران

## روز دوم ، پنجشنبه ۲۷ مهر

		<b>نقش تغذیه ورزشی بر رشد و عملکرد ورزشی کودکان و نوجوانان</b> مسئول پنل: دکتر رؤیا کلیشادی		<b>سالن A ابن سینا</b>
۹:۳۰	۸:۳۰	<b>اعضای پنل: دکتر امیر منصور علوی، دکتر شهرام محقق، دکتر اشرف امین الرعايا، دکتر احمد رضا درستی مطلق</b> اثر ۶ هفته تمرینات HIT به همراه مصرف دارچین بر سطوح پلاسمایی DPP4 و انسولین دختران دارای اضافه وزن (مختار قنبرزاده و همکاران) تأثیر تعاملی مکمل تورین و یک دوره تمرین هوازی بر پراکسیداسیون لیپیدی و ظرفیت آنتی اکسیدانی مردان جوان فعال (تایماز دولو و همکاران) تأثیر تعاملی مکمل زعفران و تمرین مقاومتی بر مقادیر تستوسترون، FSH و LH مردان جوان (بابک هوشمند مقدم و همکاران) ▪ Probiotics and Child Care Absence Due to Infections: A Randomized Controlled Trial. (Seyed Ehsan Asadi et al.)		
۱۰	۹:۳۰	خانم دکتر رؤیا کلیشادی	وضعیت و روند تغذیه و فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان ایرانی در دهه اخیر	
<b>استراحت و پذیرایی</b>				
۱۲	۱۰:۱۵	<b>نقش تغذیه در عملکرد ورزشی فوتبالیستها</b> مسئول پنل: توحید سیف برقی <b>اعضای پنل: دکتر خدیجه میرزایی، دکتر آرد ابروانی، دکتر جلال الدین رزاز، دکتر وازگن میناسیان</b> تأثیر ملاتونین بر متابولیسم سوخت و ساز و زمان واماندگی طی یک فعالیت زیر بیشینه در دختران فوتسالیست (فاطمه شیروند و همکاران) تأثیر مصرف کوتاه مدت مکمل کوآنزیم Q10 بر عملکرد هوازی - بی هوازی، کورتیزول، تستوسترون و ایمونوگلوبولین A بزاقی بازیکنان فوتبال (منصوره نصری و همکاران) تأثیر یک دوره مکمل یاری پیکولینات کروم بر سطوح پروتئین شوک گرمایی (HSP72)، انسولین و گلوکز طی یک مسابقه شبیه سازی شده فوتبال (ابراهیم بنی طالبی و همکاران) تأثیر مصرف مکمل اسیدهای آمینه شاخه دار (BCAA) بر روی شاخص های خستگی و آسیب عضلانی در مردان فوتسالیست (منصور عنایت جزی و همکاران) بررسی اثر محافظتی مکمل تائورین بر پراکسیداسیون لیپیدی و تضعیف سیستم ایمنی ناشی از فعالیت های تناوبی شدید در بازیکنان فوتبال (حسین شیروانی و همکاران) پاسخ لاکتات، کراتین کیناز و توان بی هوازی به یک جلسه فعالیت شدید کوتاه مدت همراه با مکمل بتا آلانین در بازیکنان فوتبال (احمد عبدی و همکاران)		
<b>نماز و ناهار</b>				
۱۴:۳۰	۱۳:۳۰	<b>تغذیه قبل، حین و بعد از تمرین و مسابقات ورزشی</b> مسئول پنل: دکتر مجید محمد شاهی <b>اعضای پنل: دکتر فاطمه حیدری، دکتر فهیمه اسفرجانی، دکتر محمد خوارزمی</b> تأثیر مکمل سازی کوتاه مدت آغوز بر برخی شاخصهای آسیب سلولی و شاخصهای مالون دی-آلدئید و آنتی اکسیدان تام مردان کشتی گیر (توحید باقرپورگل و همکاران) اثر هشت هفته تمرینات هوازی و مصرف مکمل آل آرژنین بر شاخصهای آنتی اکسیدان سرم، حداکثر اکسیژن مصرفی و پروفایل لیپیدی مردان غیرورزشکار (محمدصادق خوشنام و همکاران) مقایسه تاثیر مصرف بتا آلانین و تریبولوس ترستریس بر سطوح سرمی تستوسترون، کورتیزول و نسبت تستوسترون به کورتیزول و عملکرد ورزشی در مردان ورزشکار بدنساز (میلاد ناظم الرعايا و همکاران) مقایسه تأثیر دریافت وعده های غذایی دارای بار گلیسمی (GL) بالا یا پایین، ۳ ساعت قبل از ورزش استقامتی بر گلوکز خون و عملکرد ورزشی در خانم های ورزشکار: یک کارآزمایی غذایی متقاطع (زینت شریف حسین و همکاران)		
۱۵	۱۴:۳۰	دکتر حسین ایمانی	مصرف کدام مواد غذایی و مکملها از بروز آسیبهای ورزشی جلوگیری می کند؟	
<b>استراحت و پذیرایی</b>				
۱۶:۳۰	۱۵:۳۰	<b>تغذیه در ورزشهای آبی</b> مسئول پنل: دکتر فرهاد مرادی شهپر <b>اعضای پنل: دکتر خسرو جلالی، دکتر محمد فرامرزی، دکتر شاهین صالحی، دکتر سید مرتضی صفوی</b> تأثیر هشت هفته تمرین شنا و مصرف سیر بر مقادیر CAM و VCAM سرمی در موش های نر چاق (سولماز کاکا عبدالله شیرازی و همکاران) اثر مصرف کوتاه مدت عسل در دختران شناگر نخبه مبتلا به عفونت مجاری تنفسی فوقانی (فاطمه هادی و همکاران)		
۱۳	۱۰	<b>کارگاه ها</b>		
۲۰	۱۶:۳۰			

# نخستین کنگره بین المللی تغذیه ورزشی ایران



۲۸-۲۶ مهرماه ۱۳۹۶ اصفهان - ایران

روز دوم ، پنجشنبه ۲۷ مهر

		روز دوم ، پنجشنبه ۲۷ مهر				
۱۰	۸:۳۰	اصول تغذیه صحیح و استفاده از مکملها در سالمندان ورزشکار	دکتر محمد صمدی	سخنرانی کلیدی ۱	سالن B لقمان	
۱۰:۳۰	۱۰	استراحت و پذیرایی				
۱۲	۱۰:۳۰	اصول تغذیه صحیح در ورزشهای همگانی مسئول پنل: دکتر سید مرتضی صفوی اعضای پنل: دکتر مینو بسطامی، دکتر حمید رجبی، دکتر حسین حاجیان فر، دکتر مجید حسن قمی <ul style="list-style-type: none"> <li>اثر مکمل سیاه دانه و هشت هفته تمرین مقاومتی برغلظت ALT و AST مردان دیابتی نوع دو (نرجس زارعی و همکاران)</li> <li>بررسی میزان آگاهی، شیوع و شناخت از مکمل های ورزشی در زنان فعال در باشگاه های ورزشی شهرکرد (هادی نوبری و همکاران)</li> <li>بررسی اثر هشت هفته تمرین پیلاتس و مصرف مکمل کورکومین برآنزیم های کبدی در زنان دارای اضافه وزن و چاق (زینب پورعسگری و همکاران)</li> <li>اثر تمرین مقاومتی و روزه داری بر سطح سرمی اسیداوریک و مارکرهای مقاومت انسولین در زنان غیرفعال (فریبا شکری و همکاران)</li> </ul>	پنل ۱			
۱۳:۳۰	۱۲	نماز و ناهار				
۱۴:۳۰	۱۳:۳۰	تربیت ورزشی در زنان ورزشکار مسئول پنل: دکتر هاله دادگستر اعضای پنل: دکتر زهرا علیزاده، دکتر لاله حاکمی، دکتر پویا دانشور، دکتر احمد باقری مقدم <ul style="list-style-type: none"> <li>اثر پتانسیل پس فعالسازی به همراه بارگیری مکمل کراتین بر پرش عمودی در دختران ورزشکار (سعیده ستانوند و همکاران)</li> <li>تاثیر عصاره زعفران بر تغییرات هماتولوژیک خون پس از یک جلسه تمرین فزاینده در بازیکنان دختر هندبال (مریم امیری و همکاران)</li> <li>اختلالات خوردن و عوارض آن در زنان ورزشکار (دکتر فاطمه حیدری و همکاران)</li> <li>اثر کوتاه مدت مکمل یاری با عصاره دانه انگور بر ظرفیت آنتی اکسیدانی دختران غیر ورزشکار متعاقب یک جلسه فعالیت هوازی وامانده ساز (شیما طاهرخانی و همکاران)</li> </ul>	پنل ۲			
۱۵	۱۴:۳۰	تغذیه ویژه در زنان ورزشکار	دکتر لاله حاکمی	سخنرانی کلیدی ۲		
۱۵:۳۰	۱۵	استراحت و پذیرایی				
۱۶:۳۰	۱۵:۳۰	تغذیه در ورزشکاران سالمند مسئول پنل: دکتر رضا امانی اعضای پنل: دکتر محمد سالکی، دکتر جان محمد ملک زاده، دکتر عصمت ناصری <ul style="list-style-type: none"> <li>تأثیر یک دوره تمرین هوازی منتخب به همراه مصرف مکمل زنجبیل بر ترکیب بدن، توان هوازی و مقاومت به انسولین زنان میانسال چاق مبتلا به دیابت نوع دو (ابراهیم بنی طالبی و همکاران)</li> <li>تأثیر ۸ هفته تمرینات هوازی بر چربی خون زنان دیابتی شهرستان دامغان در سال ۱۳۹۵ (زهرا اکبری و همکاران)</li> <li>پاسخ اثر ترکیبی تمرین هوازی و <math>\beta</math> گلوکان جو بر قند خون و نیم رخ لیپیدی زنان دیابتی (فاطمه مختاری و همکاران)</li> <li>بررسی اثر عصاره میوه زرشک سیاه و ۸ هفته تمرینات TRX بر تغییرات نیمرخ لیپیدی زنان دارای اضافه وزن و چاق (فاطمه زیرراهیان و همکاران)</li> </ul>	پنل ۳			
۱۳	۱۰	کارگاه ها				
۲۰	۱۶:۳۰					

# نخستین کنگره بین المللی تغذیه ورزشی ایران



۲۶-۲۸ مهرماه ۱۳۹۶ اصفهان - ایران

روز دوم ، پنجشنبه ۲۷ مهر

		<b>Hydration and Fluid Balance</b> مسئول پنل: Dr. Susan Shirreffs		<b>سالن C</b> <b>رازی</b>	
۱۰	۸:۳۰	اعضای پنل: Dr. Nicola Sponsiello, Dr. Jamie Carruthers, Dr. Susan Shirreffs ▪ Effect of various kinds of beverages on stress oxidative, F2 isoprostane, serum lipid and blood glucose of elite taekwondo players (Afshin Shiranian et al.) ▪ مقایسه اثر مصرف نوشابه ورزشی با محلول قندی ساده بر Vo2max و HRmax (نجمه رنجبر و همکاران) ▪ تاثیر مصرف نوشیدنی ورزشی ایزوتونیک و بیکربنات سدیم بر توان بی هوازی آلیش کاران (رحیم میرنصوری و همکاران)	پنل ۱		
۱۰:۳۰	۱۰	استراحت و پذیرایی			
۱۲	۱۰:۳۰	<b>جایگاه تغذیه ورزشی در جهان؛ فرصت ها و چالش ها</b> (با حضور جمعی از مهمانان خارجی، مسئولین کمیته های پزشکی فدراسیون های جهانی، مسئولین پزشکی ورزشی و تغذیه کشور)			میزگرد
۱۳:۳۰	۱۲	نماز و ناهار			
۱۴:۳۰	۱۳:۳۰	<b>Sports Nutrition Considerations for Special Groups</b> مسئول پنل: Prof. Roya Kelishadi اعضای پنل: Dr. Reza Ghasvand, Dr. Babak Shadgan, Dr. Jamie Carruthers ▪ Effects of aerobic dance exercise and honey supplementation and their subsequent cessation on bone metabolism markers and antioxidant status in young collegiate females (Somayeh Sadat Tavafzadeh Haghi et al.) ▪ The Effect Of Anthocyanin Supplementation On Body Composition ,Exercise And Muscle Damage Indices In Diabetic Patient's (Majid Ahmadi et al.) ▪ Comparison of blood lipids, subcutaneous fat percentage in athletic and non-athlete male students aged 15 to 18 years (Ammar Salehisahlabadi et al.) ▪ Evaluation effect of Saffron supplementation with high intensity intermittent exercise on markers of muscle damage in obese and sedentary women (Parvaneh Kazemi et al.) ▪ Eating disorders risk and its relation to depression and body dissatisfaction among Iranian females participating sports clubs (Azimeh Izadi et al.)	پنل ۲		
۱۵	۱۴:۳۰	<b>Sports Nutrition Catering for Competition Events</b>	Dr. Nicola Sponsiello		سخنرانی کلیدی
۱۵:۳۰	۱۵	استراحت و پذیرایی			
۱۶:۳۰	۱۵:۳۰	<b>Role of Nutrition on Athletes Health and Performance</b> مسئول پنل: Dr. Nicola Sponsiello اعضای پنل: Prof. Ronald J Maughan, Dr. Emin Ergen, Dr. Nicola Sponsiello ▪ The Effect of conjugated linoleic acids (CLAs) on some bone markers in patients with active Rheumatoid arthritis; a randomized placebo controlled double blind clinical trial (Aryaeian et al.) ▪ New supplementation approach for therapeutic effects in severe osteoarthritis in professional athlete; a case report and review of literature (Mohammad Bagher Maljaei et al.) ▪ Evaluation of nutritional knowledge, attitudes and Function and its effective factors in athletes of Nain City (Mohadeseh Khoshgoftar et al.) ▪ Assessment of nutritional status of teenage football team members aged 15-18 years (Ammar Salehisahlabadi et al.) ▪ Glutamine supplementation roles in athletic performance, body composition and immune function: a systematic review and meta-analysis of clinical trials (Amir Hossein Ramezani et al.)	پنل ۳		
۱۳	۱۰	• آموزش هرم راهنمای غذایی مخصوص ورزشکاران در رشته های ورزشی مختلف (مدرس: دکتر فواد عسجدی) • کاربرد آنتی اکسیدان ها در ورزش (مدرس: دکتر رضا امانی) • مدیریت وزن در ورزش هایی که دسته بندی وزنی دارند (مدرس: دکتر محمد حضوری) • تغذیه در ورزشکاران دیابتی (مدرس: دکتر حسین ایمانی)			<b>کارگاه ها</b>
۲۰	۱۶:۳۰	• نقش تغذیه صحیح و مصرف مکمل ها در پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی (مدرس: دکتر محمد صمدی) • تغذیه در ورزش فوتبال (مدرس: دکتر ارد ابروانی) • دوپینگ و ملاحظات اخلاقی و قانونی در استفاده از داروها در ورزش (مدرس: دکتر احمد باقری مقدم) • تغذیه ورزشی در رشته های توپ و تور (دکتر کاوه خبیری)			
		• Principles of sports nutrition and supplements (Prof. Ronald J Maughan)			

# نخستین کنگره بین المللی تغذیه ورزشی ایران

اصفهان - ایران

۲۶-۲۸ مهرماه ۱۳۹۶



روز سوم ، جمعه ۲۸ مهر

		<b>تأثیر ورزش و مکمل ها بر ترکیب بدن و شاخص های متابولیک</b> مسئول پنل: دکتر حمید محبی		<b>سالن A ابن سینا</b>	
۹:۳۰	۸:۳۰	<p>اعضای پنل: دکتر مهدی شادنوش، ، دکتر پریسا نجاتی، دکتر حسین حاجیان فر</p> <p>▪ The combined effect of herbal formula and aerobic exercise on lipid profile, blood glucose and body fat changes in recreational female athletes (sevana daneghianet al.)</p> <p>▪ بررسی اثر چهار هفته تمرین منتخب هوازی با و بدون مکمل یاری قهوه سبز بر ترکیب بدنی زنان چاق (مونا خلدبرین و همکاران)</p> <p>▪ اثرپذیری HS-CRP و نیمرخ لیپیدی بدنبال هشت هفته تمرین هوازی و مصرف آب زرشک در مردان میانسال (محمدرضارمضان پور و همکاران)</p>			پنل ۱
۱۰	۹:۳۰	تغذیه، رادیو فرکانس کششی و ورزش هوازی	دکتر مجید حسن قمی		سخنرانی کلیدی
۱۰:۳۰	۱۰	<b>استراحت و پذیرایی</b>			
۱۱:۳۰	۱۰:۳۰	<p>مکمل ها، وزن و آسیب های عضلانی در ورزشکاران</p> <p>مسئول پنل: دکتر رضا اطمینانی</p> <p>اعضای پنل: دکتر محمد حسن انتظاری، دکتر مهدی محمدی، دکتر رامین کردی، دکتر معراج پورحسین</p> <p>▪ The Effect of Pomegranate Juice Supplementation on Muscle Damage, Oxidative Stress and Inflammation Induced by Exercise in Healthy Young Men (Ehsan bayat et al.)</p> <p>▪ تاثیر رژیم غذایی مبتنی بر مواد غذایی با Glycemic Load بالا بر افزایش توده عضلانی و کاهش بافت چربی (فرزاد برهمندپور و همکاران)</p> <p>▪ کاهش پاسخ کوفتگی عضلانی متعاقب مصرف مکمل گیاهی زنجبیل طی تمرینات مقاومتی شدید (مجتبی کرمی و همکاران)</p>			پنل ۲
۱۲	۱۱:۳۰	<b>اختتامیه</b>			
۱۲	۹			کارگاه ها	

# نخستین کنگره بین المللی تغذیه ورزشی ایران

۲۸-۲۶ مهرماه ۱۳۹۶ اصفهان - ایران



روز سوم ، جمعه ۲۸ مهر

		ملاحظات تغذیه ای در شرایط بدنی و آب و هوایی مختلف مسئول پنل: دکتر امین صالحی ابرقویی اعضای پنل: دکتر فرزانه تقیان، دکتر فرزاد شیدفر، دکتر محمد رضا وفا، دکتر هاله دادگستر		پنل ۱	سالن B لقمان
۹:۳۰	۸:۳۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chocolate milk for recovery from exercise: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials (Dr. Amin Salehi-Abargouei)</li> <li>▪ اثر پروتئین وی اضافه شده به محلول کربوهیدرات-الکترولیت بر آبدارگری مجدد پس از آب-زدایی ناشی از فعالیت ورزشی در یک محیط گرم و مرطوب (حامد فروزنده و همکاران)</li> <li>▪ بررسی ارتباط بین اختلالات تغذیه‌ای (پر خوری عصبی و بیاشتهایی عصبی) با مشارکت ورزشی در دانشجویان دختر استان یزد (مجتبی دهستانی اردکانی)</li> <li>▪ تاثیر هشت هفته بازتوانی بر ترکیب بدنی، توان هوازی و کیفیت زندگی بیماران پس از انجام عمل قلب باز (حکمت زنجیری و همکاران)</li> </ul>			
۱۰	۹:۳۰	<b>Antioxidants in Athletes: Friend or Foe?</b>	دکتر رضا امانی		
۱۰:۳۰	۱۰	<b>استراحت و پذیرایی</b>			
۱۱:۳۰	۱۰:۳۰	<p style="text-align: center;">کاهش وزن و درصد چربی بدن در ورزشکاران مسئول پنل: پروفسور سید علی کشاورز اعضای پنل: دکتر رضا قرخانلو، دکتر محمد حضوری، دکتر محمد سالکی، دکتر فواد عسجدی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ پاسخ هشت هفته تمرین هوازی با شدت متوسط به همراه کنترل برنامه غذایی بر روی میزان درصد چربی جز به جز بازیکنان فوتبال مرد بزرگسال آماتور با درصد چربی بیش از ۲۵ (رُعله شاهینی و دکتر ایروانی)</li> <li>▪ اثر چهار هفته مکمل سازی بتا آلانین بر توان بی هوازی و سطح لاکتات پلاسما در مردان بدنساز غیر حرفه ای (مهدی رضاقلی زاده و همکاران)</li> <li>▪ تاثیر مصرف مکمل ال-آرژینین بر عملکرد ورزشی و عوامل خطر قلبی عروقی (ناصر پهلوانی و همکاران)</li> <li>▪ بررسی تغییرات کارنوزین، کراتین کیناز و لاکتات خون دو و میدانیکاران پس از یک هفته مصرف مکمل جنسینگ (احسان اصغری و همکاران)</li> </ul>		پنل ۲	
۱۲	۱۱:۳۰	<b>اختتامیه</b>			
۱۲	۹			کارگاه ها	



# نخستین کنگره بین المللی تغذیه ورزشی ایران

اصفهان - ایران

۲۶-۲۸ مهرماه ۱۳۹۶



روز سوم ، جمعه ۲۸ مهر

روز سوم ، جمعه ۲۸ مهر					
۱۰	۸:۳۰	<p style="text-align: center;"><b>Sports Nutrition for Weight Management</b>  <b>مسئول پنل: Dr. Babak Shadgan</b>  <b>اعضای پنل: Dr. Reza Ghiasvand, Dr. Susan Shirreffs, Dr. Babak Shadgan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ The Effect of Green Tea and Aloe Vera Consumption on Weight Loss and Satiety Feeling in Overweight and Obese Women: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial (Mehran Nouri et al.)</li> <li>▪ Assessment of the Efficacy of Physical Activity intervention applying Social Cognitive Theory for Overweight and Obese Girl Adolescents: A Cluster Randomized Controlled Trial (Mohammad Bagherniya et al.)</li> <li>▪ Non invasive fat reduction methods compared to conventional weight loss methods on the anthropometric parameter (Parisa Nejati et al.)</li> <li>▪ Association between dietary patterns and physical activity among overweight and obese adults in Tabriz, Iran (Azra Behrooz farde mogaddam et al.)</li> <li>▪ The effect of quercetin supplementation on insulin resistance and muscle weight following immobilization of the lower extremities in trained rats (Hadidi Vahid et al.)</li> <li>▪ Prevalence of rapid weight loss and its effects on elite cadet wrestlers participated in the final stage of national championships (Heydar Alizae Yusef Abadi et al.)</li> </ul>		پنل ۱	سالن C رازی
۱۰:۱۵	۱۰	<p><b>Rapid Weight Loss in Sports With Weight Classes, in Particular Wrestling</b></p>	دکتر بابک شادگان	سخنرانی کلیدی	
۱۰:۳۰	۱۰:۱۵	<b>استراحت و پذیرایی</b>			
۱۱:۳۰	۱۰:۳۰	<p style="text-align: center;"><b>New Findings in Sports Nutrition</b>  <b>مسئول پنل: Prof. Ronald J Maughan</b>  <b>اعضای پنل: Dr. Nicola Sponsiello, Dr. Jamie Carruthers , Prof. Ronald J Maughan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ The gene diet interaction in muscle gain: A systematic review of human and animal studies (Elham Razmpoosh et al.)</li> <li>▪ The effect of Quercetin supplementation on PGC-1<math>\alpha</math> gene expression following immobilization of the lower extremities in trained rats (Vahid Hadidi et al.)</li> <li>▪ Does BCAA supplementation delay exercise fatigue? A systematic review with meta-analysis (Razie Hormoznejad et al.)</li> <li>▪ The effect of two type of speedy and endurance exercise training on Nesfatin-1, lipid profile and anthropometric indices in non-athlete healthy young men (Mansour Karajibani et al.)</li> <li>▪ The Effects of Circuit Resistance Training with Moderate Intensity And Zataria Multiflora Supplementation On some Adipokines of Postmenopausal Women (Seyed MortezaTayebi et al.)</li> </ul>		پنل ۲	
۱۲	۱۱:۳۰	<b>اختتامیه</b>			
۱۲	۹	<p>• تغذیه در ورزش بدنسازی: از علم تا عمل (مدرس: دکتر رضا غیاثوند، با حضور آقای هادی چوپان)</p>		کارگاه	