

ورزش عیار تندرستی

سالمندان

فرهاد مرادی سوها

www.ketab.ir

سرشناسه	:	حسنی سوها، فرهاد، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	ورزش عیار تندرستی سالمندان/فرهاد حسنی سوها.
مشخصات نشر	:	اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۴ص: مصور.
شابک	:	۱۵۰۰۰ ریال 4-445-344-600-978:
وضعیت فهرست	:	فیا
نویسی	:	
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	سالمندان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	:	Older people -- Health and hygiene
موضوع	:	ورزش برای سالمندان
موضوع	:	Sports for older people
موضوع	:	سالمندان -- تغذیه
موضوع	:	Older people -- Nutrition
رده بندی کنکر	:	۵۶۴/۸R/ح/۵۵ و ۴ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۶۳۰.۴۳۸
شماره کتابشناسی	:	۴۸۷۱/۹
ملی	:	

نام کتاب: ورزش عیار تندرستی سالمندان

تالیف: فرهاد حسنی سوها

ناشر: محقق اردبیلی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال نشر: اول/ ۱۳۹۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۴-۴۴۵-۳۴۴-۶۰۰-۹۷۸

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۶
فصل اول (تعاریف دوران سالمندی)	۷
- تعریف سالمندی	۸
- نمودار زنگوله ای زندگی	۸
- روند افزایش جمعیت سالمندان در ایران	۱۰
- سالمندی فعال	۱۱
- سالمندان و بیماری های مزمن	۱۱
- اهداف طرح توانمند سازی سالمندان	۱۱
فصل دوم (بیماری های رایج در دوران سالمندی)	۱۵
- مقدمه	۱۶
- آرتروز	۱۶
- ضربات ورزشی بزرگسالان و آرتروز	۱۷
- بوکی استخوان	۱۹
- علل ابتلا به بوکی استخوان	۲۰
- پیشگیری از بوکی استخوان	۲۱
- درمان بوکی استخوان	۲۲
- بیماری های قلبی - عروقی	۲۴
- نقرس	۲۵
- پیشگیری از نقرس	۲۶
- نقرس کاذب	۲۷
فصل سوم سیستم های انرژی	۲۸
- مقدمه	۳۰
- فسفاژن یا فسفوکراتین	۳۱
- سیستم انرژی بی هوازی	۳۱
- سیستم انرژی هوازی	۳۲
فصل چهارم اصول تغذیه سالم	۳۵
- مقدمه	۳۶
- چند توصیه کلیدی	۳۷
- شش دسته اصلی تشکیل دهنده مواد غذایی	۳۸

- ۳۸ - کربوهیدرات یا قندها
- ۳۹ - مولکول‌های مهم قندی
- ۳۹ - منابع غذایی حاوی قندها (کربوهیدرات)
- ۳۹ - انرژی‌زایی کربوهیدرات
- ۳۹ - چربی‌ها
- ۴۰ - چربی‌های ساده
- ۴۱ - امگا۳ و امگا۶
- ۴۲ - نسبت امگا۶ به امگا۳
- ۴۴ - چربی‌های مرکب
- ۴۵ - چربی‌های مشتق
- ۴۶ - چربی خون نرمال
- ۴۷ - ویتامین‌ها
- ۴۸ - شش پرو ویتامین‌ها
- ۴۹ - ویتامین‌ها
- ۴۹ - ویتامین A
- ۵۰ - ویتامین B_۱
- ۵۰ - ویتامین B_۲
- ۵۱ - ویتامین B_۶ (نیاسین)
- ۵۲ - ویتامین B_۶ یا پیریدوکسین
- ۵۲ - بیوتین B_۷ یا ویتامین H
- ۵۳ - ویتامین B_۹ (اسید فولیک)
- ۵۴ - ویتامین B_{۱۲} کوبالامین
- ۵۵ - ویتامین C (اسید آسکوربیک)
- ۵۷ - ویتامین D
- ۵۹ - ویتامین E
- ۶۰ - ویتامین K
- ۶۲ - املاح و مواد معدنی
- ۶۲ - فعالیت املاح در بدن
- ۶۳ - کلسیم
- ۶۳ - فسفر
- ۶۴ - پتاسیم

- ۶۴ - گرگد
 ۶۵ - سدیم
 ۶۵ - آهن
 ۶۷ - روی
 ۶۸ - فلونور
 ۶۹ - ید
 ۷۰ - مس
 ۷۰ - منیزیم
 ۷۱ - منگنز
 ۷۲ - کروم
 ۷۳ - کبالت
 ۷۳ - سلنیوم
 ۷۴ - مولیبدن
 ۷۵ - آب
 ۷۵ - وظایف آب در بدن انسان
 ۷۷ - توصیه برای تامین آب مورد نیاز بدن
 ۷۸ - هرم غذایی و گروه‌های غذایی
 ۷۸ - نان و غلات
 ۷۸ - میوه
 ۷۸ - سبزیجات
 ۷۸ - گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها
 ۷۹ - گروه شیر و لبنیات
 ۸۰ - گروه چربی
 ۸۱ - فصل پنجم (تمرینات ورزشی برای سالمندان)
 ۸۲ - ورزش‌های مفید و مضر برای سالمندان
 ۸۲ - برنامه هوازی برای سالمندان
 ۸۴ - نکات مهم قبل از انجام ورزش
 ۸۴ - برنامه تمرینات مقاومتی برای تقویت عضلات
 ۸۶ - نمونه یک برنامه میان مدت برای سالمندان (مرو سیکل)
 ۸۸ - نمونه تمرینات ورزشی پیشنهادی
 ۱۰۹ - پیوست ۱ مقدار کالری مصرفی انواع ورزشها و فعالیت های بدنی

- ۱۰۹ انواع ورزش و تمرین به مدت ۶۰ دقیقه
- ۱۱۱ فعالیتهای باشگاهی به مدت ۶۰ دقیقه
- ۱۱۱ کارهای خانه به مدت ۶۰ دقیقه
- ۱۱۲ فعالیت‌های شغلی به مدت ۶۰ دقیقه
- ۱۱۲ فعالیتهای بیرون از خانه به مدت ۶۰ دقیقه
- ۱۱۳ تعمیرات لوازم خانه به مدت ۶۰ دقیقه
- ۱۱۴ پیوست ۲ جدول کالری موجود در انواع خوراکی و نوشیدنی
- ۱۱۴ کالری میوه‌ها
- ۱۱۶ کالری سبزیجات
- ۱۱۷ کالری تنقلات و شیرینی
- ۱۱۸ کالری غذاها و مواد غذایی اصلی
- ۱۱۹ کالری آب معدنی و نوشیدنی‌ها
- ۱۲۰ کالری انواع لبنیات
- ۱۲۱ کالری انواع نان، آرد، حبوبات و حبوبات
- ۱۲۳ کالری گوشت و مواد پخته‌شده
- ۱۲۳ کالری کالری خشکبار
- ۱۲۴ منابع

مقدمه:

بسیار شنیده و البته به تحقیق دریافته‌ایم که تجربه بالاتر از علم است! افزایش سن و گذران عمر اتفاقی ناگزیر است. اما آنچه مهم است نگاه ما به زندگی است، دوران سالمندی با وجود کاهش توانایی‌های جسمانی همراه است. اما هرگز به معنای نشستن و پرهیز از زندگی عادی نیست!

سالمندان با توجه به تجارب و توانایی‌های علمی و دانشی که دارند می‌توانند مشاوران خوبی برای هر جامعه‌ای باشند. تنها زمانی می‌توان انتظار نقش آفرینی سالمندان و پرداختن آن‌ها به کهنسال را داشت که اولاً جامعه به آن فرهنگ و باور رسیده باشد که سالمندان همواره می‌توانند نقش آفرین باشند و ثانیاً سالمندانی فعال و سالم از نظر جسمانی داشته باشیم، سالمندی که سر حال و سرزنده می‌توانند در ساختن جامعه نقش آفرینی کرده کمک حال جوانان باشند.

از آنجایی که انسان یک موجود زیولوژیک با توانمندی‌های پیچیده و مرتبط بهم می‌باشد. پس لازمه پویایی فکر و اندیشه داشتن جسمی سالم و سلامت می‌باشد.

سلامت بدن و رسیدن به آن نیازمند چندین فاکتور می‌باشد. که مهمترین آنها تغذیه سالم، رضایت اجتماعی، ورزش و فعالیت بدنی می‌باشد.

مشارکت سالمندان در برنامه‌های ورزشی متناسب، سبب ارتقاء سطح سلامتی خواهد شد، در این کتاب سعی کرده‌ایم مختصری از اصول و روش‌های تغذیه را همراه با تمرینات منتخب برای علاقمندان ارائه نمائیم تا هر چند اندک به قدر سعی و کوشش گامی در راستای تحقق جامعه‌ای سالم و پویا برداشته باشیم.