

ورزش و سلامت

قلب و عروق

www.ketab.ir

نور، شیرضا ۱۳۶۲ -

پروفیسر و ایس ایم اے قلب و عروق / علیرضا دانشور۔

شیراز: پنج علم، ۱۳۷۱.

۱۰۵: ص: مصور (حشی ، حشی) ، جدول : $۱۴/۵ \times ۲۱/۵$ س.م.

7-7: 98379-600-978-78 ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

قلب -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی

Heart -- Diseases -- Exercise therapy:

ورزش درمانی:

Exercise therapy:

فیزیولوژی ورزش بالینی

Clinical exercise physiology:

٥٢ ١٣٩٧٤٩ / RC٤٨٤:

616/12.62:

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۰۱۳۳۰

نام کتاب: ورزش و سلامت قلب و عروق

ناشر: گنج علم

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۶

ویراستار: سعید طاووسی

صفحه آرا: گلنوش بروسان

مراح جلد: مریم مظفری

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۷۹-۷-۷

ISBN: 978-600-98379-7-7

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

آدرس: شیراز، پانزده تیر، ابتدای خ قصر دشت، کوچه ۱، پلاک ۱

انتشارات گنج علم

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۰۶۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Garjengpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.»

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا بخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست فصول و مندرجات آنها

فصل اول

کلیات و مفاهیم کلیدی

۱	مقدمه
۱	تعاریف و اصطلاحات
۶	لیپو پروتئین ها
۱۳	فرآیندهای متابولیک چربیها
۲۳	

فصل دوم

بیماریهای قلبی

۲۹	مقدمه
۲۹	کلیاتی درباره دستگاه گردش خون
۳۰	بیماری های قلبی عروقی و عوامل خطر
۳۲	سکته قلبی
۳۴	روش های کاهش خطر بروز سکته های قلبی
۳۷	

فصل سوم

فعالیت بدنی و تحرک

۴۱	تعریف فعالیت بدنی و ورزش
۴۲	اثرات سودمند فعالیت بدنی و ورزش بر بدن
۴۳	اثرات بر دستگاه گوارش
۴۴	اثرات بر دستگاه اسکلتی عضلانی
۴۵	اثرات بر حالات روحی و روانی
۴۶	میزان فعالیت بدنی توصیه شده برای سلامت
۵۱	هرم فعالیت بدنی
۵۲	

فصل چهارم

فعالیت بدنی و بیماری قلبی و عروقی

۵۷	مقدمه
۵۷	تاثیر ورزش بر سیستم قلب و عروق
۷۰	توصیه های مفید قلب
۷۶	نقش ورزش در سلامتی قلب
۷۷	فوائد ورزش برای قلب نوجوانان
۸۲	تایید علمی
۸۳	

سخن مولف



تحقیق و پژوهش، منع تغذیه و رشد، بخش های آموزشی
و پژوهشی، اگر پژوهش را جدی نگیریم،

همچنین به شکل دیگری در سطح خارجی و عدم استقلال علمی و دانشگاهی در کشور مواجه خواهیم شد.
(مقام معظم رهبری)

سپاس و ستایش خداوند حکیم و دانا را که به لطف و عنایت
بیکرانش توفیق تعلیف و تدوین این کتاب حاصل آمد در دنیای
امروزی دانش و دانایی به عنوان یک دارایی غیر مشهود تلقی
می گردد و خواص مهمی دارد که دارایی های مشهود یا مادی و
فیزیکی ندارند.

اول، دانش و دانایی ثروتی پایان ناپذیر است.

دوم، دانش و علم برتری خود را نسبت به ثروت های مادی
کاملاً نشان داده است.

سوم، دانش و علم مایه برتری افراد و همچنین سازمان های
مالک آن دانش است.

چهارم، اگر یک دارایی جای دیگر و بصورت همزمان نمیتوان
استفاده کرد، در حالی که دانش این حالت را ندارد و میتوان از

آن بصورت همزمان در چند فعالیت استفاده کرد و علاوه بر این استهلاک یا فرسایش ندارد.

حکیم فردوسی در شاهنامه نامدار و پایدار خود به اهمیت دانش و دانایی اشارات زیادی دارد از جمله این بیت شعر معروف او که دانایی را هم سنگ توانایی می‌شمارد: توانا بود هر که دانا بود ز دانش دل پیر برنا بود.

نمایی از پیش رو دارید حاصل تلاشی مجدانه به منظور تدوین و تکمیل دانش ها و تجربیات نگارنده که در راستای بهبود و گسترش علوم ورزش بخصوص فیزیولوژی ورزشی است.

این کتاب مطابق با آخرین یافته ها و همگام با مراجع معتبر علمی دنیا تألیف شده و مترین هدف آن ارائه اطلاعات جدید، همسو با نشریات معتبر مجامع علمی، پایگاههای اطلاعاتی و کتب منتشره به علاقه مندان، میباشد.

از آنجا که دانسته‌های بشری مرز نمی‌شناسد لذا از دانشجویان عزیز، همکاران گرامی و خوانندگان محترم استعا دارم با رهنمودهای ارزشمند خود ما را در جهت رفع نیازهای احتمالی یاری نمایند.

✉ آدرس ایمیل: alirezadaneshvar61@gmail.com

☎ تلفن: 09173822885