



تغذیه و تناسب اندام

مؤلف: علیرضا خاجرنی
پژوهشگر، مخترع و فعال در حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی



نشر راشدین

سرشناسه	خاجوئی، علیرضا، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	تغذیه و تناسب اندام / مولف علیرضا خاجوئی.
مشخصات نشر	تهران : راشدین ، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۷۱ ص: مصور (رنگی) ، جدول (رنگی) ، نمودار (رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۵۹۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	تغذیه
موضوع	Nutrition
موضوع	آمادگی جسمانی -- تاثیر تغذیه
موضوع	Physical fitness -- Nutritional aspects
موضوع	رژیم غذایی درمانی
موضوع	Diet in disease
رده بندی کنگره	۱ ۷۸۴۴ ۱۳۹۷ ۱۳۷/خ۲
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۹۰۱۱

■ انتشارات راشدین

■ عنوان کتاب:	تغذیه و تناسب اندام
■ مؤلف:	دکتر علیرضا خاجوئی
■ ویراستار:	دکتر راهب عارفی
■ صفحه‌آرا:	وحیده علوی
■ طراح جلد:	محمدحسن صیادی
■ نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۷
■ شمارگان:	۱۰۰۰
■ شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۵۹۳-۹
■ قیمت:	۵۰۰۰۰ ریال
■ نشانی:	تهران- میدان انقلاب - کارگر جنوبی- بن‌بست گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۶
■ تلفن / نمابر:	۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹
■ پایگاه اینترنتی:	www. siteketab. com
■ پست الکترونیک:	rashed۱۸۲۹@yahoo. Com

فهرست مندرجات

۳۰.....	علل چاقی	۱.....	پیشگفتار
۳۰.....	عوامل داخلی	۳.....	مقدمه
۳۰.....	عوامل خارجی		فصل اول: تعاریف ورزشی
۳۰.....	الف. پر خوری	۷.....	ورزش
۳۱.....	ب. خرده خواری یا ریزه خواری	۷.....	ورزش قهرمانی
۳۱.....	ج. بی تحرکی	۷.....	ورزش همگانی
۳۲.....	د. بی برنامه بودن شیوه زندگی	۸.....	تربیت بدنی
۳۲.....	ه. سایر عوامل اثر گذار در افزایش وزن	۸.....	آمادگی جسمانی
۳۲.....	درمان چاقی	۸.....	چابکی
۳۳.....	کاهش دریافت انرژی	۹.....	قدرت عضلانی
	فصل پنجم: گروه های مواد مغذی	۹.....	استقامت عضلانی
۳۷.....	آب	۹.....	انعطاف پذیری
۳۸.....	پروتئین	۱۰.....	سرعت
۳۹.....	منابع پروتئین	۱.....	توان عضلانی
۴۰.....	علائم کمبود	۱۰.....	انگیزش
۴۱.....	کربوهیدرات	۱۱.....	هماهنگی
۴۲.....	منابع کربوهیدرات	۱۱.....	استقامت
۴۲.....	کربوهیدرات های ساده	۱۲.....	استقامت عمومی
۴۲.....	کربوهیدرات های پیچیده		فصل دوم: عوامل اثر گذار در رشد قد
۴۳.....	علائم کمبود	۱۵.....	علل کوتاهی قد
۴۳.....	چربی	۱۵.....	فاکتورهای غذایی مهم در افزایش و رشد قد
۴۴.....	منابع چربی	۱۶.....	راه های مؤثر برای بلند شدن قد
۴۴.....	منابع چربی گیاهی	۱۶.....	الف. حرکات کششی
۴۵.....	منابع چربی حیوانی	۱۷.....	ب. خوابیدن
۴۶.....	علائم کمبود چربی ها	۱۷.....	ج. حالت عمومی بدن (طرز نشستن و ایستادن)
۴۶.....	ویتامین ها		فصل سوم: عوامل اثر گذار بر سطوح ورزش
۴۷.....	ویتامین های محلول در چربی	۲۳.....	۱. وضعیت سنی
۴۸.....	ویتامین A	۲۳.....	۲. موقعیت جغرافیایی
۴۸.....	علائم کمبود	۲۳.....	۳. وضعیت نژادی
۴۸.....	منابع ذخیره	۲۳.....	۴. موقعیت اجتماعی
۴۸.....	ویتامین D	۲۳.....	۵. جنسیت
۴۸.....	علائم کمبود	۲۳.....	۶. تربیت
۴۹.....	منابع ذخیره		فصل چهارم: ناهنجاری چیست ؟
۴۹.....	ویتامین E	۲۹.....	ناهنجاری های برگشت پذیر
۴۹.....	علائم کمبود	۲۹.....	ناهنجاری های برگشت ناپذیر
۵۰.....	منابع ذخیره	۳۰.....	چاقی

۶۱.....	علائم کمبود.....	۵۰.....	ویتامین K
۶۲.....	منابع ذخیره.....	۵۰.....	علائم کمبود.....
۶۲.....	ویتامین B12 (کوبالامین).....	۵۰.....	منابع ذخیره.....
۶۲.....	علائم کمبود.....	۵۰.....	ویتامین C
۶۳.....	منابع ذخیره.....	۵۰.....	علائم کمبود.....
۶۳.....	مواد معدنی.....	۵۱.....	منابع ذخیره.....
۶۴.....	آهن (Fe).....	۵۱.....	ویتامین B1 (تیامین).....
۶۴.....	علائم کمبود.....	۵۱.....	علائم کمبود.....
۶۴.....	منابع ذخیره.....	۵۲.....	منابع ذخیره.....
۶۴.....	ید (I).....	۵۲.....	ویتامین B2 (ریبوفلاوین).....
۶۴.....	علائم کمبود.....	۵۲.....	علائم کمبود.....
۶۵.....	منابع ذخیره.....	۵۲.....	منابع ذخیره.....
۶۵.....	کلسیم (Ca).....	۵۳.....	ویتامین B3 (نیاسین).....
۶۵.....	علائم کمبود.....	۵۳.....	علائم کمبود.....
۶۵.....	منابع ذخیره.....	۵۳.....	منابع ذخیره.....
۸۰.....	الیاف خوراکی (فیبرها).....	۵۴.....	ویتامین B4 (آدنین).....
۸۱.....	منابع ذخیره.....	۵۴.....	علائم کمبود.....
۸۱.....	علائم کمبود.....	۵۴.....	منابع ذخیره.....
	فصل ششم: عوامل مؤثر تغذیه در تناسب اندام		ویتامین B5 (اسید پانتوتیک).....
۸۵.....	اثر زمان در تناسب اندام.....	۵۵.....	علائم کمبود.....
۸۷.....	جایگزینی.....	۵۵.....	منابع ذخیره.....
۸۷.....	عوامل مؤثر تغذیه در تناسب اندام.....	۵۵.....	ویتامین B6.....
۸۷.....	مواد مورد نیاز بدن انسان.....	۵۵.....	علائم کمبود.....
۸۸.....	نان و غلات.....	۵۶.....	منابع ذخیره.....
۸۸.....	سبزی‌ها.....	۵۶.....	ویتامین B7 (بیوتین).....
۸۸.....	میوه‌ها.....	۵۶.....	علائم کمبود.....
۸۸.....	گوشت.....	۵۷.....	منابع ذخیره.....
۸۸.....	شیر و لبنیات.....	۵۷.....	ویتامین B8 (اینوزیتول).....
۸۸.....	قند و چربی.....	۵۸.....	علائم کمبود.....
۹۰.....	بی‌حرکی.....	۵۸.....	منابع ذخیره.....
	فصل هفتم: انواع تمرینات ورزشی		ویتامین B9 (فولات یا اسید فولیک).....
۹۸.....	از کجا آغاز کنیم؟.....	۵۸.....	علائم کمبود.....
۱۰۱.....	گرم کردن بدن.....	۵۹.....	منابع ذخیره.....
۱۰۰.....	شدت تمرین.....	۶۰.....	ویتامین B10 (اسید پارا آمینو بنزوئیک).....
۱۰۱.....	زمان تمرین.....	۶۰.....	علائم کمبود.....
۱۰۲.....	سرد کردن بدن.....	۶۰.....	منابع ذخیره.....
۱۰۲.....	مکان تمرین.....	۶۱.....	ویتامین B11 (اسید سالیسیلیک).....

۱۳۶	۵. روش نادرست تمرینات.....
۱۳۶	۶. انتخاب وزنه‌های بیش از حد توان با فرم نامناسب.....
۱۳۶	۷. رژیم غذایی نامناسب.....
۱۳۷	۸. پر خوری و چاقی.....
۱۳۷	۹. بی خوابی.....
۱۳۷	۱۰. استفاده از مکمل‌های رنگارنگ.....
۱۳۸	چگونگی آغاز فعالیت.....
۱۳۸	کشش‌ها.....
	فصل یازدهم: نقش ورزش و فعالیت‌های بدنی
	در سلامتی بدن
۱۴۳	تصورات اشتباه در مورد فعالیت‌های ورزشی.....
۱۴۵	پژوهش‌های انجام شده درباره اهمیت فعالیت‌های بدنی.....
۱۴۷	نقش ورزش در کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی.....
۱۴۷	نکته‌های قابل توجه بیماران قلبی به هنگام فعالیت‌های ورزشی و بدنی.....
۱۴۹	واژه‌نامه فارسی - انگلیسی.....
۱۵۲	واژه‌نامه انگلیسی - فارسی.....
۱۵۷	فهرست منابع و مأخذ.....
۱۶۰	فهرست منابع اینترنتی (مجلات، وبلاگ‌ها و سایت‌ها).....

۱۰۳	لباس و کفش مناسب.....
	فصل هشتم: بهداشت ورزشکار
۱۰۸	آلودگی هوا و ورزش.....
۱۱۰	آرامش و دوری از استرس.....
۱۱۱	خواب راحت.....
	فصل نهم: انواع ورزش و تمرینات ورزشی
۱۱۵	الف. ورزش همگانی.....
۱۱۵	ب. ورزش قهرمانی.....
۱۱۶	ج. ورزش حرفه‌ای.....
۱۱۶	۱. تمرینات هوازی.....
۱۱۷	۲. تمرینات بی هوازی.....
۱۱۷	۳. تمرینات ایزومتریک.....
۱۱۷	۴. تمرینات ایزوتونیک.....
۱۱۸	۵. تمرینات ایزوکیتیک.....
	فصل دهم: ورزش و گروه‌های مختلف
۱۲۵	ورزش و دوران سالمندی.....
۱۲۵	بیماری‌های شایع دوران سالمندی.....
۱۲۶	زمین خوردن.....
۱۲۶	فشار خون بالا.....
۱۲۷	سرگیجه.....
۱۲۷	بی‌اختیاری ادراری.....
۱۲۷	سوء تغذیه.....
۱۲۸	پارکینسون.....
۱۲۸	کاهش قدرت بدنی و عضلانی.....
۱۲۹	تصلب شرایین.....
۱۲۹	یائسگی.....
۱۳۰	پوکی استخوان.....
۱۳۰	بی‌خوابی.....
۱۳۱	آلزایمر.....
۱۳۱	تغذیه دوران سالمندی.....
۱۳۳	پیاپاده روی.....
۱۳۴	جوانان، ورزش و خطرات.....
۱۳۵	اصول بدنسازی.....
۱۳۵	۱. اهداف دستیافتنی.....
۱۳۵	۲. بی‌ثباتی.....
۱۳۵	۳. نداشتن برنامه تمرینی مناسب.....
۱۳۶	۴. انتخاب برنامه تمرینی سنگین و نامناسب.....

پیشگفتار

کتاب حاضر که در دست دارید، در راستای سلامت عمومی به وسیله ورزش و تغذیه و میزان استراحت مناسب، و به طور کلی شیوه صحیح زندگی تهیه و تدوین شده است. در این کتاب سعی شده از منابع علمی گوناگون استفاده شود، تا تمامی موارد مورد لزوم یک ورزشکار و سایر علاقه‌مندان به تناسب اندام و تندرستی در سنین مختلف (از نوجوانان تا سالمندان) مد نظر قرار گیرد.

کتاب شامل یازده فصل می‌باشد. تلاش شده برای وضوح هرچه بیشتر مطالب کتاب از نمودارها، جدول‌ها، و تصاویر متعدد مرتبط با متن استفاده بهینه شود، که این امر به جذابیت و سادگی مطالب پیچیده و دشوار متن نیز افزوده است. در انتها «واژه‌نامه فارسی-انگلیسی» و «انگلیسی-فارسی» آورده شده است. همچنین در دهن متن با ارجاعات لازم و در انتهای آن با معرفی «فهرست منابع و مآخذ» و فهرست منابع اینترنتی (مجلات، وبلاگ‌ها و سایت‌ها) مورد مراجعه و استفاده، امکان بهره‌گیری بیشتر علاقه‌مندان به مبحث تناسب اندام و تندرستی فراهم شده است.

نتیجه شیوه صحیح زندگی داشتن اندام سالم و متناسب، زیبا و جذاب می‌باشد. امید است با به کار بستن تمرینات و توصیه‌های این کتاب، راهی به سلامتی، اندام سالم و همچنین شادابی لازم برسید. کتاب را با حدیثی از سرور و سالار شهیدان حضرت امام حسین علیه‌السلام آغاز می‌کنم که می‌فرمایند:

«در تمام عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی با نای خود کوشا باشید.»

در اینجا لازم می‌دانم از کلیه عزیزان و دوستانانی که در تألیف و تهیه این اثر با راهنمایی‌ها، همفکری‌ها و کمک‌های بی‌شائبه خود مرا یاری کرده‌اند، سپاسگزاری کنم. خدا را شکر می‌گویم که امکان کوشش و خدمت در راه سلامتی و حفظ تندرستی را برای من گرامی برای این خدمتگزار کوچک فراهم گردید.

علیرضا خاجوئی

۱۳۹۷

مقدمه

در سال‌های اخیر مقالات، تحقیقات و کتاب‌های بی‌شماری با موضوعات ورزش، تغذیه و تناسب اندام منتشر شده است. برخی از نویسندگان این کتاب‌ها سعی در آن دارند که عدم تناسب اندام، زندگی ماشینی و آپارتمان‌نشینی را با رژیم‌های غذایی سنگین علاج کنند. برخی دیگر داروهای ورزشی و مکمل‌های غذایی را راه کار جبران این بی‌تحرکی و زندگی به شیوه نوین می‌دانند. و گروه دیگری ورزش‌ها و تمرینات سنگین و طاقت‌فرسا را پیشنهاد می‌کنند. در این میان گروهی از جوانان علاقه به حجیم شدن و افزایش بی‌رویه وزن پیدا کرده‌اند که این مسئله خود سرآغاز مشکلات جسمانی بی‌شماری می‌باشد. گروهی دیگر با وجود تمرینات ورزشی و استفاده از رژیم‌های غذایی به نتایج مورد نظر و مطلوب نمی‌رسند و پس از مدتی ناامید شده، دست از تمرین کشیده، و ناهنجاری قامتی آنان از گذشته شدیدتر می‌شود.

پس راهکار کجاست

بر کسی پوشیده نیست که تمام افراد عادی به دارند اندام زیبا و ظاهری جذاب داشته باشند و از سلامتی، شادابی و طول عمر برخوردار باشند.

این کتاب حاوی راهکارهای اساسی در به دست آوردن اندام متناسب و ظاهری جذاب در زمانی کوتاه و به روشی صحیح و علمی می‌باشد. ظاهر جذاب، اندام متناسب، سلامتی و نشاط از اراده ما شکل می‌گیرد. کلید این تغییرات بزرگ در دستان خود ما است. تناسب اندام فرایندی میان مدت است، که از ایجاد تغییرات کوچک و تمرینات ورزشی پیوسته، و انتخاب‌های هوشمندانه ما در نوع تغذیه، میزان استراحت و نحوه زندگی به هم می‌پیوندند. و در نهایت ساختار خاصی در رق‌العاده‌ای به ما می‌دهد.

این کتاب را چند بار بخوانید. تا جزئیات کوچک زندگی، کنترلهای خوراکی، استراحت و تمرینات ورزشی خود را به دست بگیرید و برنامه تغذیه و تمرینات خود را طراحی کنید. تغییرات کوچک زندگی امروز ما سلامت، نشاط و طول عمر آینده ما را رقم می‌زند.