

ورزش و اصول تندرستی

مؤلفین:

قدیر ذهبی

(مدرس فیزیولوژی ورزشی دانشگاه و پزشک یار هیأت پزشکی ورزشی استان مازندران)

سید محمد مهدی حسینی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

عبدالحسین نعیمی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

فاطمه ذبیح زاده سوته

(کارشناس زیست شناسی)



سازمان انتشارات واحد مازندران

۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور	:	ورزش و اصول تندرستی / مولفین قدیر ذهبی...[و دیگران].
مشخصات نشر	:	ساری: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد مازندران، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۹ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۲۱-۶۳-۹ ریا: ۱۸۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	مولفین قدیر ذهبی، سیدمحمد مهدی حسینی، عبدالحسین نعیمی، فاطمه ذبیح‌زاده سوته.
موضوع	:	ورزش درمانی
موضوع	:	Exercise therapy
موضوع	:	ورزش
موضوع	:	Sports
موضوع	:	ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Sports-- Physiological aspects
شناسه افزوده	:	ذهبی، قدیر، ۱۳۶۳-
شناسه افزوده	:	جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد مازندران
رده‌بندی کنگره	:	Press Organization Jahade Daneshgahi. Mazandaran Branch
رده‌بندی دیوبی	:	RM۷۲۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۲/۶۱۵
	:	۵۷۵۱۹۸۶

ورزش و اصول تندرستی

مؤلف: قدیر ذهبی، سیدمحمد مهدی حسینی، عبدالحسین نعیمی، فاطمه ذبیح‌زاده سوته
 ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد مازندران
 صفحه‌آرا: حسن عموزاد مهدیرجی
 طراح جلد: مصطفی ستونه
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۸۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۲۱-۶۳-۹

حق چاپ و نشر محفوظ است



ساری - خیابان امیر مازندرانی - خیابان وصال - جهاد دانشگاهی مازندران صندوق پستی: ۴۸۱۷۵ - ۱۶۴۷

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول: اصول سلامتی انسان	۱۱
مقدمه	۱۱
تنفس و سلامتی	۱۱
خوردن مایعات و سلامتی.....	۱۲
ترکیب مناسب غذایی و سلامتی.....	۱۳
کنترل مقدار غذا و سلامتی	۱۵
مصرف صحیح میوه و سلامتی	۱۵
افسانه پروتئین و سلامتی	۱۷
فصل دوم: ورزش و چاقی	۲۱
نقش ورزش در پیشگیری و درمان بیماری‌ها.....	۲۱
چاقی	۲۲
چاقی و عوارض آن.....	۲۳
بافت چرب و نقش عملکردی سلول‌های چربی	۲۶
انواع چربی	۲۶
انواع چربی‌های مرکب	۲۷
نقش فیزیولوژیک لیپوپروتئین‌ها.....	۲۷
ساختار لیپوپروتئین‌ها	۲۸
عناصر سازنده لیپوپروتئین‌ها	۲۸
لیپوپروتئین‌ها	۳۰
متابولیسم لیپوپروتئین‌ها	۳۵
تأثیر فعالیت بدنی بر چربی	۳۸
فصل سوم: ورزش و بیماری‌های قلبی - عروقی	۴۳
بیماری قلبی	۴۳

۴۴.....	اهمیت بیماری‌های قلبی عروقی
۴۵.....	پدیدهٔ سختی عروقی (آترواسکلروزیس)
۴۵.....	عوامل خطرزای ابتلاء به بیماری‌های قلبی - عروقی
۵۰.....	توصیه‌های لازم برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی
۵۲.....	فشار خون
۵۳.....	طبقه‌بندی فشارخون
۵۴.....	بیماری فشارخون بالا
۵۵.....	علل بیماری فشار خون
۵۶.....	فعالیت بدنی و بیماری‌های قلبی - عروقی
۵۸.....	ارتباط فعالیت بدنی و بیماری فشار خون
۶۱.....	اثرات ورزش در پیشگیری از بیماری قلبی و تقویت آن
۶۲.....	توصیه‌های تمرینی به افراد مبتلا به بیماری قلبی
۶۲.....	توصیه‌های تمرینی برای افراد مبتلا به پرفشاری خون
۶۵.....	فصل چهارم: ورزش و دیابت
۶۵.....	شیوع دیابت
۶۵.....	انسولین و اثرات آن
۶۶.....	انتقال پیام انسولین
۶۹.....	تعریف بیماری دیابت
۶۹.....	طبقه‌بندی بیماری دیابت
۷۰.....	دیابت نوع ۱
۷۰.....	دیابت حاملگی ملیتوس
۷۰.....	دیابت نوع ۲
۷۱.....	انواع اختصاصی دیابت
۷۱.....	معیارهای تشخیص بیماری دیابت نوع ۲
۷۱.....	علت‌شناسی بیماری دیابت نوع ۲
۷۲.....	تعریف مقاومت به انسولین و نقش آن در سیر پیشرفت بیماری دیابت نوع ۲
۷۴.....	علت‌شناسی مقاومت به انسولین

عوارض دیابت	۷۴
تأثیر ورزش در درمان دیابت	۷۶
فعالیت بدنی توصیه شده برای افراد دیابتی نوع ۲	۸۲
شاخص قندی، مفهومی مهم برای بیماران دیابتی	۸۳
نکاتی در رابطه با شاخص قندی مواد غذایی	۸۳
توصیه‌های غذایی به افراد دیابتی	۸۴
توصیه‌های تمرینی به افراد دیابتی (نوع اول و دوم)	۸۵
فصل پنجم: ورزش و تنباکو	۸۷
دخانیات و خطر توسعه‌ی ابتلا به سرطان ریه اولیه و ثانویه	۸۷
دود مستعمل از تنباکو	۸۸
تنباکوی بدون دود	۸۹
اثرات مصرف دخانیات بر بیماری‌های التهابی از قبیل سرطان ریه	۸۹
ارتباط بین التهاب و سرطان	۹۰
فرآیندهای التهابی ناشی از دود دخانیات در ریه	۹۱
استعمال تنباکو	۹۲
مواد سرطان‌زای اختصاصی تنباکو	۹۳
NNK و ایجاد یک ریز محیط برای رشد تومور	۹۴
ورزش و افراد سیگاری	۹۸
ورزش و سرطان	۹۹
فصل ششم: فعالیت ورزشی در کودکان و سالمندان	۱۰۳
رشد، تکامل و فعالیت ورزشی	۱۰۳
فعالیت ورزشی و کودکان	۱۰۴
تندرستی و آمادگی کودکان	۱۰۶
ظرفیت هوازی	۱۰۷
ملاحظات تمرینی	۱۰۹
ظرفیت بی‌هوازی	۱۱۰
قدرت و استقامت عضلانی	۱۱۰

- ۱۱۵.....فعالیت ورزشی و سالمندی
- ۱۱۵.....تعریف سالمندی
- ۱۱۶.....افزایش امید به زندگی
- ۱۱۶.....درک سالمندی
- ۱۱۷.....تغییر فرایند سالمندی
- ۱۱۸.....تغییرات فیزیولوژیک طبیعی توأم با سالمندی و آثار فعالیت ورزشی
- ۱۲۰.....تغییرات قلبی - عروقی توأم با افزایش سن
- ۱۲۱.....حداکثر اکسیژن مصرفی
- ۱۲۲.....تغییرات ریوی توأم با افزایش سن
- ۱۲۳.....دستگاه عضلانی اسکلتی
- ۱۲۳.....استخوان‌ها
- ۱۲۴.....آیا افراد مسن می‌توانند قدرت خود را افزایش دهند؟
- ۱۲۵.....انعطاف‌پذیری
- ۱۲۵.....ترکیب بدن
- ۱۲۶.....ملاحظات آزمون ورزشی ویژه‌ی افراد مسن
- ۱۲۶.....ملاحظات تجویز فعالیت ورزشی ویژه‌ی افراد مسن
- ۱۲۹.....شدت
- ۱۲۹.....مدت
- ۱۲۹.....تواتر
- ۱۳۰.....نوع
- ۱۳۰.....پیشرفت
- ۱۳۰.....احتیاط‌های ویژه در ورزش دادن افراد مسن
- ۱۳۱.....منابع

پیشگفتار

سپاس و ستایش بی حد و حصر پروردگار یکتا را سزاست، خداوندی که توفیق ارزانی داشت تا با نام او کتاب حاضر آغاز شود و با یاد او به انجام رسد. خلاصه ورزش و فعالیت جسمانی، روشی برای ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روانی است افرادی که از آمادگی و توان جسمی خوبی برخوردار هستند، در فعالیت‌های اجتماعی و فردی موفق‌ترند. زیرا این افراد از شادابی، انرژی و سلامت بیشتری برخوردارند. با توجه به پیشرفت‌های شگرف در دیگر علوم زیستی، سعی شده است مکانیسم‌های درگیر در تأثیر ورزش بر بیماری‌ها بیان شود. توجه به نتایج مفید ورزش از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا علاوه بر کاهش هزینه‌های درمانی، آمادگی جسمی نتیجه اصلی و مفید ورزش خواهد بود.

مقدمه علم پزشکی علاوه بر معاینات و تجویز داروها و اعمال جراحی که در مورد بیماری‌های مختلف انجام می‌دهد، از ورزش نیز به عنوان وسیله‌ای در جهت بهبود و سلامتی بیماران بهره می‌برد. متأسفانه در انتخاب مطالب کتاب مجبور به گزینش شده، نتوانستم تمام موضوعاتی را که مورد علاقه مربیان و بیولوژیستهای ورزشی است، مطرح کنم. با این همه سعی شده است که مفاهیم عینی کتاب محفوظ و پی‌گیری شود. لذا از دانشجویان عزیز، همکاران گرامی و خوانندگان محترم استدعا داریم که با رهنمودهای ارزشمند خود ما را در جهت رفع نقایص احتمالی یاری نمایند تا در چاپ بعدی کتاب مورد استفاده قرار گیرند. در پایان از خانواده‌های گرامی خود که با تحمل و شکیبایی بسیار، انجام این امر مهم را مقدور ساخته و با فراهم آوردن محیطی آرام، فرآیند تألیف این مجموعه را سرعت بخشیده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

به شادی و خرمی

قدیر ذهبی

بهار ۱۳۹۸