

چاقی از دیدگاه علوم
حرکتی و تغذیه

سرنشانه	ایران دوست، خدیجه، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	چاقی از دیدگاه علوم حرکتی و تغذیه/ نویسنده خدیجه ایران دوست.
مشخصات نشر	قزوین: دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۵۴ص: مصور (رنگی).
شابک	978-622-6898-85-0
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	چاقی Obesity تغذیه -- جنبه‌های روان‌شناسی Nutrition -- Psychological aspects تمرین‌های ورزشی Exercise کووید-۱۹ -- ایران COVID-19 (Disease) -- Iran دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره). انتشارات RC۵۵۲ ۶۱۷/۳۹۸۴ ۱۷۱(۵۲) فیبا
شناسه افزوده	
رده بندی کنگره	
رده بندی دیویی	
شماره کتابشناسی ملی	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	

عنوان	چاقی از دیدگاه علوم حرکتی و تغذیه
مؤلف	خدیجه ایران دوست
ناظر فنی	حمید کلهر
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۸-۸۵-۰
نوبت چاپ	اول ۱۴۰۰
قیمت	۷۰ هزار تومان
شمارگان	۵۰۰ جلد
ناشر	انتشارات دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)

قزوین. دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، تلفن: ۰۲۸-۳۳۹۰۱۴۳۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
مسئولیت حقوقی و قانونی محتوای کتاب بر عهده صاحبان اثر است

فهرست مطالب

۱	فصل اول: سبک زندگی و بیماری‌های غیرواگیردار
۳	مقدمه
۳	پیدایش و تکامل برنامه غذایی
۵	سبک زندگی و بیماری‌های غیر واگیردار
۶	گروه‌های غذایی
۶	تغذیه سالم
۷	هرم راهنمای تغذیه
۱۳	اهمیت فعالیت بدنی
۱۵	هرم فعالیت بدنی
۱۸	فعالیت‌های قاعده هرم
۱۹	فعالیت‌های سطح دوم هرم
۱۹	فعالیت‌های سطح سوم هرم
۲۰	فعالیت‌های سطح چهارم هرم
۲۱	فصل دوم: عوامل مؤثر بر چاقی
۲۳	مقدمه
۲۵	عوامل مؤثر در چاقی
۲۶	ژن چاقی
۲۸	ژن‌های چاقی

۳۰	چاقی، وزن و فعالیت بدنی
۳۳	تأثیرات روانشناختی
۳۳	رفتارهای غذایی
۳۴	نشانه‌های غذایی
۳۴	خوردن عاطفی
۳۴	محدودیت غذایی
۳۵	مشکلات روانی
۳۵	تجارب نامطلوب دوران کودکی
۳۵	تأثیرات اجتماعی و محیطی
۳۶	انتخاب غذا
۳۶	فعالیت بدنی و رفتار بی‌تحرك
۳۷	وضعیت اقتصادی و اجتماعی
۳۷	تغذیه اوایل زندگی
۳۸	تعامل میان عوامل بیولوژیک، روانشناسی و محیطی اجتماعی در چاقی
۳۹	مغز پردازشگر انسان
۴۰	شخصیت چاقی
۴۰	ننگ چاقی
۴۱	علائم روان‌پزشکی در میان افراد چاق
۴۳	فصل سوم: نوروفیزیولوژی چاقی و اختلالات تغذیه‌ای
۴۵	مقدمه
۴۶	تأثیر مواد مغذی مختلف بر سنتز نوروترنسمیترهای مؤثر بر خلق‌و‌خو
۴۷	تأثیر درشت مغذی‌ها
۴۸	ریزمغذی‌ها و دستگاه عصبی
۵۴	افسردگی
۶۰	خواب
۶۱	خواب، ریکاوری و عملکرد ورزشی
۶۲	چرت زدن
۶۲	بهداشت خواب

- ۶۳..... استراتژی‌های بهداشت خواب
- ۶۳..... ایجاد نظم و عادت در چرخه خواب و بیداری
- ۶۴..... چرت زدن
- ۶۴..... راهکارهای پس از اجرای تمرینات ورزشی
- ۶۴..... نگرانی و اضطراب قبل از خواب
- ۶۵..... تغذیه مناسب و اختلال در خواب
- ۶۶..... کربوهیدرات
- ۶۶..... ملاتونین
- ۶۸..... ملاتونین طبیعی در خوراکی‌ها
- ۶۸..... مکمل‌های ملاتونین و آگونیست‌ها
- ۶۸..... تریپتوفان
- ۶۹..... آنتی‌اکسیدان‌ها
- ۷۰..... گیلاس
- ۷۰..... ویتامین B و منیزیم
- ۷۱..... برنامه‌ریزی غذایی برای بالا بردن سطح انرژی و شادابی
- ۷۱..... ارتباط بین تغذیه و مغز
- ۷۲..... مواد غذایی نشاط آور و ضدافسردگی
- ۷۲..... ماهی
- ۷۳..... میوه و سبزی‌ها
- ۷۳..... مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند
- ۷۴..... رژیم مدیریتانه‌ای
- ۷۵..... بهترین غذاهای حیوانی و غذاهای گیاهی توصیه‌شده برای شادابی
- ۷۶..... مواد غذایی انرژی‌زا
- ۷۷..... فست‌فودها
- ۷۷..... کاکائو
- ۷۸..... کشمش
- ۷۸..... آجیل
- ۷۹..... کافئین

۷۹	عسل
۷۹	نوشیدنی های انرژی زا
۸۰	چاقی به عنوان اختلال روان پزشکی
۸۱	اختلالات خوردن
۸۱	پر خوری عیاشی یا خوردن افراطی یا پر خوری
۸۲	بی اشتها یی عصبی
۸۳	عوامل مؤثر بر بی اشتها یی عصبی
۸۳	ارزیابی علائم بی اشتها یی عصبی
۸۴	نشانه های بی اشتها یی عصبی
۸۴	علائم روان پزشکی
۸۴	علائم شناختی
۸۵	تعارض در خوردن غذا
۸۵	علائم اتیولوژیکی
۸۵	شبکه های عصبی
۸۶	نورویبولوزی تنظیم اشتها
۸۹	بولیمیا یا پراشتها یی عصبی
۹۳	فصل چهارم: نظریات روانشناسی تغذیه
۹۵	مقدمه
۹۵	الگوهای شناختی انتخاب غذا
۹۶	مشکلات الگوی شناختی
۹۶	الگوهای روانی- فیزیولوژیک انتخاب غذا
۹۶	الگوهای متابولیکی رفتار غذایی
۹۷	روانشناسی انتخاب غذا
۹۸	الگوهای توسعه ای انتخاب غذا
۹۹	مجاورت غذایی
۱۰۰	یادگیری اجتماعی
۱۰۰	همسالان
۱۰۱	والدین

۱۰۱	 رسانه.
۱۰۲	 یادگیری تداعی.
۱۰۳	 پاداش‌دهی به انتخاب غذا.
۱۰۳	 غذا به‌عنوان پاداش.
۱۰۵	 غذا و کنترل.
۱۰۵	 غذا و پیامدهای فیزیولوژیکی.
۱۰۵	 مفهوم غذا.
۱۰۷	 سیستم‌های طبقه‌بندی غذا.
۱۱۱	 فصل پنجم: فیزیولوژی و روانشناسی اشتها.
۱۱۳	 مقدمه.
۱۱۳	 بحث وراثت-محیط و مسئولیت‌پذیری فردی.
۱۱۳	 گرسنگی‌های روان‌شناختی.
۱۱۴	 سیستم پاداش مغزی و تغذیه.
۱۱۵	 گرسنگی و چرخه‌های روزانه.
۱۱۶	 هورمون‌های تنظیم‌کننده گرسنگی و سیری.
۱۱۶	 تنظیم عصبی اشتها.
۱۱۷	 تنظیم محیطی اشتها.
۱۱۷	 هورمون‌های گوارشی.
۱۱۸	 مکانیسم اشتها و گرسنگی.
۱۲۱	 فصل ششم: تغذیه، فعالیت بدنی و کارکردهای شناختی در دوره‌های سنی.
۱۲۳	 مقدمه.
۱۲۳	 یادگیری و تغذیه.
۱۲۴	 فعالیت بدنی در دوران رشد.
۱۲۵	 اهمیت صبحانه و اثرات آن بر سلامتی بدن.
۱۲۵	 تغذیه و رشد در دوران کودکی.
۱۲۷	 جاقی.
۱۲۸	 مروری بر برنامه‌های جلوگیری از جاقی: مدل‌هایی که بر تغییر رفتار دلالت دارند.

۱۲۹	فعالیت بدنی
۱۳۰	اهمیت فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان
۱۳۳	اهمیت فعالیت بدنی در گروه سنی بزرگسال
۱۳۵	اهمیت فعالیت بدنی در گروه سنی سالمندان
۱۳۸	دلایل پیری
۱۴۰	افسردگی در سالمندان
۱۴۱	بی خوابی در سالمندان
۱۴۱	تغییرات فیزیولوژیکی در گذر زمان
۱۴۴	دستگاه‌های حسی
۱۴۶	ورزش و سالمندی
۱۴۷	افتادن به زمین در دوران سالمندی
۱۴۸	دلایل عدم انجام فعالیت بدنی
۱۴۹	فصل هفتم: تغییر رفتار (سبک زندگی)
۱۵۱	مقدمه
۱۵۱	توصیف رفتار با تنوری
۱۵۲	درمان رفتاری شناختی
۱۵۳	روانشناسی کاهش وزن
۱۵۴	الگوی اثرگذاری رفتار بر جاقی
۱۵۵	الگوی چرخه تغییرات رفتاری
۱۵۹	الگوی فرایندی
۱۶۳	گام‌های تغییر رفتار
۱۶۶	مراحل درمان جاقی و کاهش وزن
۱۶۷	رژیم‌های غذایی ناپایدار در کاهش وزن
۱۶۹	فصل هشتم: پاندمی کرونا: بایدها و نبایدهای سبک زندگی
۱۷۱	مقدمه
۱۷۱	کووید-۱۹ در ایران
۱۷۲	کووید-۱۹ و پیامدهای روانی
۱۷۳	کووید-۱۹ و سبک زندگی

۱۷۶	فعالیت بدنی و ورزش در حین کووید-۱۹
۱۷۷	تأثیر تمرینهای جسمانی بر پاسخهای ایمنی بدن
۱۷۸	اجزای سیستم ایمنی بدن و فعالیت بدنی
۱۸۷	تحلیل چاقی و تاثیر آن بر میزان مرگ و میر کوید ۱۹
۱۸۸	اختلالات خوردن در دوره قرنطینه خانگی ناشی از کووید-۱۹
۱۹۰	تأثیر برخی از ریزمغذی‌ها و گیاهان دارویی و رژیم‌های دوره‌ای برای مقابله با کووید ۱۹
۱۹۲	تأثیر گیاهان دارویی بر درمان کووید ۱۹
۱۹۲	داروهای گیاهی پیشنهادی
۱۹۳	ماده‌ی رنگی زردچوبه (کورکومین)
۱۹۴	گونه‌های گنه گنه
۱۹۵	زردچوبه‌ی گزانتوریزول
۱۹۶	گیاهان دارویی مؤثر بر مشکلات تنفسی
۱۹۷	روزهداری و خطر کووید ۱۹
۱۹۷	پیش‌بینی تأثیر روزه داری بر کووید ۱۹
۱۹۹	روزه و تغییرات سوخت‌وسازی
۱۹۹	اتوفازی و فرآیند سیستم ایمنی
۲۰۱	فصل نهم: ورزش، تغذیه و بیماری‌های اپیدمیک چاقی (از تنوری تا عمل)
۲۰۳	مقدمه
۲۰۳	بیماری کرونری قلب
۲۰۵	سرطان
۲۰۶	دیابت
۲۱۴	کبد چرب
۲۱۴	تعادل درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها در رژیم غذایی کبد چرب
۲۱۶	مواد غذایی که به شما در مقابله با کبد چرب کمک می‌کند
۲۱۷	گیاهان دارویی برای درمان کبد چرب
۲۲۲	فشارخون
۲۲۲	پیشگیری از بیماری فشارخون
۲۲۳	رژیم غذایی کاهنده فشارخون یا دش

۲۲۵	افزایش مصرف پتاسیم
۲۲۵	افزایش مصرف کلسیم
۲۲۵	افزایش مصرف منیزیم
۲۲۶	نقش عرقیات گیاهی در پایین آوردن فشارخون
۲۳۰	نارسایی کلیه
۲۳۵	منابع

پیشگفتار

کتاب‌های زیادی با موضوع چاقی نوشته شده است، اما بیشتر آن‌ها از دیدگاه و تخصص تغذیه به این موضوع نزدیک شده‌اند و از شواهد پیداست نقش بی‌بدیل سبک زندگی و فعالیت بدنی با رویکرد زیستی روانی در پیشگیری و یا درمان چاقی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این اثر، دیدگاهی جامع را در خصوص ابعاد متفاوت چاقی فراهم کرده و به این موضوع اشاره خواهد داشت که گام‌های مؤثر در پیشگیری و درمان چاقی مستلزم رفتارشناسی و توجه به ابعاد روانی و فیزیولوژیک افراد است.

در فصل اول، مقدماتی در خصوص اصول تغذیه و فعالیت بدنی مناسب با توجه به سنین رشدی مختلف توضیح داده می‌شود تا بستر مناسب‌تری برای درک بهتر چاقی از دیدگاه فیزیولوژی و روانشناسی مهیا گردد. در فصل دوم که مرتبط با عوامل مؤثر بر چاقی از جهت ساختارهای ژنتیکی و روانشناسی است، ابعاد روانی، ژنتیکی و مسائل محیطی مرتبط با چاقی مورد بحث قرار می‌گیرد و تلاش شده است تا بررسی‌های مؤثری از عوامل تأثیرگذار بر چاقی صورت پذیرد. چاقی، اختلالات روان‌شناختی و راهکارهای تغذیه‌ای عنوان فصل سوم بوده که به تبیین اختلالات رفتاری ایجاد شده در افراد چاق پرداخته و برای آن راهکارهای تغذیه‌ای ارائه می‌دهد. در فصل چهارم، نظریات مرتبط با روانشناسی تغذیه مورد بررسی قرار می‌گیرد و دیدگاه‌های متفاوت در فرایند چاقی، مورد بحث قرار می‌گیرد. در فصل پنجم فیزیولوژی و روان‌شناسی اشتها به صورت مقدماتی ارائه شده است که در آن مکانیسم‌های فیزیولوژی-عصبی در گیر در رفتارهای غذا خوردن به بحث گذارده می‌شود. با توجه به اهمیت وجود سبک زندگی سالم از حیث فعالیت بدنی، کارکردهای شناختی و الگوهای غذایی در دوره‌های سنی مختلف، در فصل ششم، این موضوع مورد بحث قرار می‌گیرد و در فصل هفتم تغییر سبک زندگی به واسطه ایجاد عادات مؤثر و با استناد به مدل‌های نظری ارائه می‌شود. با توجه به پیدایش کووید-۱۹ و همه‌گیری آن در سراسر دنیا که سلامت جامعه جهانی را به مخاطره انداخته است و موضوع چاقی که خود عاملی بر تشدید پیامدهای ناگوار این همه‌گیری است، مؤلفان بر آن شدند تا با استناد به تحقیقات صورت گرفته خود در این زمینه، به توضیح همه‌گیری کووید-۱۹ و ارتباط آن با سبک زندگی بپردازند که این موضوع در فصل هشتم توضیح داده خواهد شد. در فصل پایانی برنامه‌های غذایی برای بیماری‌هایی ارائه شده است که به طور مستقیم به بحث چاقی مرتبط هستند در مجموع، تلاش مؤلفان در این اثر بر آن بوده است که نتایج بیش از یک دهه مطالعه و تحقیق که در زمینه چاقی و سبک زندگی سالم (تغذیه و فعالیت بدنی) صورت گرفته است و آثار آن در معتبرترین مجلات علمی دنیا به چاپ رسیده است را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده تا در قالب یک مجموعه سهمی درخور در مسیریابی سلامت در جامعه داشته باشند.