

انتشارات گنج علم

چاقی و مدیریت آن

نویسنده: سیما عالی زاده

ویراستار: سعید طاووسی

صفحه آرا: سمیرا کایدی

طراح جلد: دلارام پری پیکر

ناشر: گنج علم

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۷۷۳۸-۱۱-۷

بها: ۹۶۰۰۰ تومان

نشانی: شیراز، چهارراه ۱۵ خرداد، ابتدای خیابان قصردشت،

کوچه ۱، پلاک ۱

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelpub@gmail.com

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



سرشناسه	: عالی زاده، سیما، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: چاقی و مدیریت آن / سیما عالی زاده ؛ ویراستار سعید طاووسی.
مشخصات نشر	: شیراز: : گنج علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص.: مصور(بخشی رنگی)، جدول.
شابک	: 978-622-7738-11-7: ۹۶۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیها
یادداشت	: کتابنامه:ص. ۱۰۵-۱۱۶.
موضوع	: چاقی
موضوع	: Obesity :
موضوع	: چاقی -- درمان
موضوع	: Obesity -- Treatment :
موضوع	: چاقی -- پیشگیری
موضوع	: Obesity -- Prevention :
رده بندی کنگره	: ۵۵۲RC :
رده بندی دیویی	: ۳۹۸/۶۱۶ :
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۵۰۱۲۳ :
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیها

فهرست منابع

- فصل اول..... ۵
- نگاهی به چاقی..... ۵
- طبقه بندی چاقی..... ۹
- چاقی و تعادل انرژی..... ۱۳
- چاقی و تنظیم اشتها..... ۱۴
- هورمون های روده و تنظیم اشتها..... ۱۷
- رابطه بین هورمونهای روده و چاقی..... ۲۳
- هورمون های روده در درمان چاقی..... ۲۶
- پروتئین دریافتی و چاقی..... ۳۲
- چاقی و بیماری..... ۳۳
- بافت چربی..... ۵۰
- فصل دوم..... ۵۳
- چای سبز..... ۵۳
- ترکیبات تشکیل دهنده چای سبز..... ۵۵
- دسترسی به کاتچین های چای سبز در بدن..... ۵۷
- چای سبز و سلامتی انسان..... ۵۹
- مسیرها و سازوکارهای تولید رادیکال آزاد و بروز فشار اکسایشی..... ۶۶
- مسیرهای اصلی تولید گونه های فعال اکسیژن (ROSها) حین ورزش..... ۷۰
- پراکسیداسیون لیپیدی و شاخص MDA..... ۷۷

سخن نویسنده

چاقی و اضافه وزن به عنوان یک اپیدمی و مشکل شایع در جوامع مطرح بوده و در حال افزایش است که این مسئله در مطالعاتی که در کشورهای مختلف انجام گرفته به وضوح مشخص است. این افزایش در کشورهای مختلف آسیایی و جهانی متفاوت بوده است، در واقع پیش بینی می شود چاقی در قرن ۲۱ به صورت مهمترین مشکل تهدیدکننده سلامت انسان مطرح گردد. در جوامع صنعتی، چاقی به وسیله رژیم های غذایی پرچرب و پرکالری و کاهش سطوح فعالیت بدنی ایجاد می شود که منجر به تهدید جدی سلامتی به واسطه افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطان می شود که همه آنها با مقاومت به انسولین نیز همراه هستند. از سوی دیگر، تمرینات ورزشی و استفاده از مکمل های مختلف برای افزایش سطح سلامت و نیز درمان بسیاری از اختلالات متابولیکی از جمله اضافه وزن و چاقی مورد توجه قرار گرفته است.