

ترکیب بدن و کنترل وزن

تألیف: دکتر عباس معماربانی

عضو هیات علمی دانشگاه محقق اردبیلی

سرنشانه	معماریابی، عباس، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	ترکیب بدن و کنترل وزن / تألیف عباس معماریابی.
مشخصات نشر	اردبیل: دانشگاه محقق اردبیلی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۱۶ص: مصور(رنگی).
شابک	978-600-8569-05-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه
نوع	چاقی -- پیشگیری
موضوع	Obesity -- Prevention
موضوع	کم کردن وزن
موضوع	Weight loss
موضوع	تمرین های لاغری
موضوع	Reducing exercises
شناسه افزوده	دانشگاه محقق اردبیلی
رده بندی کنگره	۹۵ / ۶۲۸ RC
رده بندی دیویی	۶۱۰ ۳۹۸
شماره کتابشناسی ملی	۱۳۹۸ / ۵۱



دکتر عباس معماریابی

ترکیب بدن و کنترل وزن

ویراستار ادبی: دکتر حسین نوین / صفحه‌آرا: فرشته خدایاری / طراح جلد: هانیه محمدی

+ چاپ اول ۱۳۹۵ + تیراژ ۵۰۰ نسخه + قیمت ۴۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8569-05-3

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف است»

«حق چاپ محفوظ است»

اردبیل، انتهای خیابان دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی، انتشارات دانشگاه محقق اردبیلی، صندوق پستی ۱۷۹

www.UMA.ac.ir/press

press@uma.ac.ir

پیشگفتار.....	۱۱
---------------	----

فصل اول

آشنایی با چاقی و اضافه وزن.....	۱۴
مقدمه.....	۱۴
تعریف چاقی.....	۱۶
پاتوفیزیولوژی چاقی.....	۱۷
فعالیت جسمی و مواد غذایی مصرفی برای تامین انرژی.....	۲۰
چاقی مادران.....	۲۰
چاقی هایپرترنریک.....	۲۱
چاقی و اضافه وزن حامله.....	۲۱

فصل دوم

پاتوفیزیولوژی چاقی.....	۲۶
مقدمه.....	۲۶
عارضه‌های پزشکی.....	۲۸
دیابت.....	۲۸
بالابودن فشار خون.....	۲۸
بیماریهای قلبی-عروقی.....	۲۹
سکته مغزی.....	۳۰
اختلالهای تنفسی.....	۳۰
بالابودن چربی خون.....	۳۱
استعداد بالا به سنگ کیسه صفرا و بیماریهای کلیه.....	۳۱
عارضه‌های دوران حاملگی مانند تولد نوزاد پروزن و دیابتیک.....	۳۱
عارضه‌های اسکلتی و مفصلی.....	۳۲
نقرس.....	۳۳
اختلالهای روحی و کاهش روابطه‌های اجتماعی.....	۳۳
ناباروری.....	۳۴
سرطان.....	۳۴
علتهای چاقی.....	۳۵

۳۶	کاهش فعالیت جسمی
۳۶	افزایش سن
۳۸	ترکیب بندی بدن
۳۸	عاملهای ژنتیکی
۳۹	عاملهای اجتماعی - اقتصادی
۳۹	شیوهی زندگی
۳۹	استرس و عاداتهای روانی
۴۱	عاملهای هورمونی
۴۱	التهاب
۴۲	خواب و ریتمهای شبانه روزی
۴۳	طعم و مزه و اسهالها به عنوان
۴۳	اندازه ی پرس های غذایی
۴۳	مواد چاقی زا
۴۴	مصرف طولانی مدت برخی از داروها
۴۴	جنسیت
۴۵	اختلال های هورمونی
۴۵	کم کاری تیروئید
۴۵	اختلالهای غده هیپوفیز
۴۵	اختلال در عملکرد غده فوق کلیوی
۴۵	بیماری تخمدان پلی کیستیک
۴۵	انسولینوما
۴۶	اختلال های هیپوتالاموس
۴۶	مصرف استروژن
۴۶	نقش میکروفلور طبیعی روده
۴۷	تغذیه غلط در روزه داری
۴۹	عاملهای پیشگیری کننده از چاقی
۵۰	راهبردهای درمانی
۵۰	راهکارهای غذایی و فعالیتی
۵۱	درمان دارویی
۵۱	جراحی به منظور کاهش وزن

فصل سوم

۵۴	ترکیب بدن و پیکرسنجی
۵۴	مقدمه
۵۵	وزن مطلوب
۵۶	جدول‌های وزن و قد
۵۷	شاخص‌های رشد و مفهوم صدک
۶۳	آشنایی با ترکیب بدنی و چگونگی توزیع چربی در بدن
۶۳	آب
۶۴	یافته‌های چربی
۶۴	بافت چربی سفید
۶۵	بافت چربی قهوه‌ای (BAT)
۶۶	بافت عضلانی
۶۷	بافت همبند
۶۸	نمایه‌ی توده بدنی (BMI)
۶۹	دور کمر (Waist circumference)
۶۹	نسبت دور کمر به دور باسن (WHR)
۷۲	برآورد درصد چربی با معادله Deurenberg
۷۴	وزن کردن هیدروستاتیک
۷۶	اندازه‌گیری دور (پیرامون) اندام‌ها
۷۸	درصد چربی بدن
۷۹	ضخامت چین پوستی
۸۳	تعیین و ارزیابی درصد چربی بدن
۸۳	استفاده از فرمول برای تعیین درصد چربی بدن
۸۷	پیکرشناسی ورزشی
۹۲	ارزیابی توده عضلانی

فصل چهارم

۹۶	انرژی مصرفی در فعالیت‌های بدنی
۹۶	انرژی مصرفی در فعالیت‌های بدنی آشنایی با برآورد انرژی دریافتی و مصرفی
۱۰۱	روش کالری‌متری با استفاده از قدم‌شمارها و شتاب‌سنج‌ها
۱۰۴	شتاب‌سنج
۱۰۸	آشنایی با مصرف انرژی هنگام فعالیت جسمانی

۱۰۹	سنجش انرژی مصرفی
۱۱۰	کالری متری مستقیم
۱۱۰	کالری متری غیرمستقیم
۱۱۱	هزینه انرژی روزانه ورزشکاران
۱۱۳	روشهایی از برآورد فعالیت جسمانی و هزینه انرژی
۱۱۵	اندازه گیری هزینه انرژی

فصل پنجم

رژیم غذایی و ورزش

۱۱۸	مقدمه
۱۱۸	نحوه ارزشیابی غذاها
۱۱۹	شیوهی کاهش وزن در ورزشکاران
۱۲۱	تغذیه در مسابقات ورزشی
۱۲۱	روشهای مورد استفاده برای سوزن چربی
۱۲۳	راهکارهای رایج کاهش وزن
۱۲۳	کاهش ذخیرههای آب بدن (دهیدراتاسیون)
۱۲۳	رژیم غذایی
۱۲۴	برنامه های غذایی کم کربوهیدرات
۱۲۵	برنامه های غذایی بسیار کم انرژی (VLDLs)
۱۲۶	راهکارهای دیگر غذایی
۱۲۶	راهنماییهایی برای کاهش چربی بدن
۱۲۷	تأثیر محدودیت غذایی بر تودهی استخوانی
۱۲۷	تودهی استخوانی

فصل ششم

آشنایی با روشهای کاهش و افزایش وزن

۱۳۲	کاهش وزن در افراد غیرورزشکار
۱۳۲	نکتههای مهم تغذیهای در کنترل وزن
۱۳۵	کربوهیدرات رژیم غذایی و کنترل وزن
۱۳۵	لبنیات و کنترل وزن
۱۳۷	تأثیر گیاهان دارویی در کاهش وزن
۱۳۸	روش افزایش وزن در افراد غیرورزشکار

۱۴۱	کاهش وزن ورزشکاران
۱۴۲	پیش بینی حداقل مقدار وزن
۱۴۲	کاهش وزن در ورزشکاران
۱۴۳	عاملهای موثر بر دستیابی به وزن و ترکیب مطلوب بدن در ورزشکاران
۱۴۳	عاملهای ژنتیکی
۱۴۳	تاثیر ورزش بر اشتها
۱۴۶	رابطه‌ی بین تغذیه، ترکیب بدن، کنترل وزن بدن و انجام فعالیت‌های ورزشی
۱۴۹	روش کاهش وزن در ورزشکاران (عمومی)
۱۵۱	دستورالعملهایی جهت افزایش وزن بدون چربی
۱۵۲	دستورالعملهایی جهت کاهش وزن در ورزشکاران
۱۵۴	تاثیر کاهش وزن بر ورزشکاران
۱۵۵	عارضه‌های کشته شدن، ناداست بر ورزشکاران
۱۵۶	کاهش وزن در ورزشکاران جوان
۱۵۷	کاهش وزن در ورزشکاران جوان و بالغ
۱۵۷	ورزشکاران جوان و بالغ دومیدانی
۱۵۸	کاهش وزن در ورزش کشتی
۱۶۰	کاهش وزن در کشتی گیران
۱۶۳	عارضه‌های کاهش وزن سریع

فصل هفتم

۱۷۰	تغذیه ورزشکاران
۱۷۱	سوختهای متابولیکی
۱۷۱	کربوهیدراتها
۱۷۶	پروتئین
۱۷۸	ویتامین‌ها
۱۷۹	چربی
۱۸۱	سوخت و ساز مجدد و تغذیه‌ی استراتژیک
۱۸۳	ویتامین‌ها
۱۸۴	مواد معدنی
۱۸۶	آب
۱۸۶	حمایت‌های ارگونومیک
۱۸۷	مقدار مجاز و توصیه شده مواد مغذی (RDA)

۱۸۸.....	تعیین RDA برای مواد مغذی.....
۱۸۹.....	تعیین RDA برای انرژی مصرفی.....
۱۹۰.....	هرم مواد غذایی.....
۱۹۱.....	پنج گروه اصلی مواد غذایی.....
۱۹۲.....	روشهای تنظیم رژیم غذایی.....
۱۹۳.....	روش های اندازه گیری رژیم غذایی.....
۱۹۴.....	راهنمای های رژیمی برای ورزشکاران.....
۱۹۵.....	انرژی غذا و ورزشکار.....
۱۹۶.....	تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی.....
۱۹۸.....	نیازهای فیزیولوژیک بدنهای ورزشهای تیمی.....
۱۹۹.....	فوتبال و ویژگیهای فیزیولوژیکی و تغذیه ای آن.....
۲۰۲.....	تنظیم برنامه ای غذایی ورزشکاران فوتبال.....
۲۰۴.....	فوتسال.....
۲۰۴.....	ویژگیهای فیزیولوژیکی رشته فوتبال.....
۲۰۵.....	نرم افزارهای ارزیابی غذا و تغذیه.....
۲۰۷.....	منابع.....
۲۱۳.....	ضمیمه ها.....

پیش‌گفتار

در حوزه علوم ورزشی، توجه به ترکیب بدن و وزن مناسب برای رسیدن به پیشرفت‌های ورزشی و سلامتی فوق‌العاده با اهمیت است. به دلیل فقدان کتاب آموزشی برای درس ترکیب بدن و کنترل وزن، حاصل دو دهه تجارب آموزشی و تحقیقاتی خود را در یک جلد کتاب تقدیم جامعه‌ی علمی کشور می‌نمایم. این کتاب بر اساس سرفصل مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تالیف شده است تا بتواند به عنوان یک منبع آموزشی مرجع، مورد استفاده‌ی استادان و دانشجویان عزیز قرار گیرد.

دکتر عباس معمارباشی

عضو هیات علمی دانشگاه محقق اردبیلی