

مبانی ورزش و تغذیه

تألیف

خسرو رضایی

الهام غلامیان علم



خرم آباد ۷۶۴ - ۷۶۵
انتشارات شاپور خواست

۱۳۹۵

سرشناسه	: رضایی، خسرو، ۱۳۴۷.
عنوان و نام پدیدآور	: مبانی ورزش و تغذیه/ تألیف: خسرو رضایی- الهام غلامیان علم
مشخصات نشر	: خرم‌آباد: انتشارات شاپورخواست- ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص، مصور، جدول
شابک	: ISBN: 978 - 600 - 260 - 242 - 8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: رژیم غذایی
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: کم کردن وزن
شناسه افزوده	: غلامیان علم، الهام، ۱۳۵۱.
ده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ م ۲ ۶ ر / ۷۸۴ RA
ده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۴۱۰۶۹۴۴



مبانی ورزش و تغذیه

خسرو رضایی

الهام غلامیان علم

ناشر و محل نشر: خرم‌آباد، انتشارات شاپورخواست، ۰۹۱۶۳۹۸۴۰۱۱

شمار: ۱۰۰۰- نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

آمور رایانه‌ای و طرح جلد: سهیمه اسدزاده

لیتوگرافی: آفتاب- چاپ: زیتون

شابک: ۸-۲۴۲-۲۶۰-۶۰۰-۹۷۸

بها: ۸۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه

عنوان

۹

پیش‌گفتار

فصل اول: مبانی ورزش

۱۳	تعاریف
۱۴	ورزش، بازی و غیرهوازی
۱۶	گرم کردن و سرد کردن بدن
۱۷	میزان انرژی تولیدی از غذاها به روش هوازی و غیرهوازی
۱۸	انواع سیستم‌های تولید انرژی در بدن در زمان ورزش
۲۳	درمان و جلوگیری از کوفتگی با اصلاحات
۲۵	میزان انرژی لازم برای بدن در زمان استراحت و ورزش
۲۶	ورزش‌های مخصوص جهت کاهش وزن
۲۶	ورزش‌های مخصوص جهت ازدیاد وزن
۲۹	ورزش‌های مخصوص برای ثبات و کنترل وزن
۳۱	ارتباط بین سن، جنس و نوع ورزش
۳۱	انواع انقباضات عضلانی
۳۲	وزنه‌زدن برای ثبات وزن و حفظ زیبایی اندام
۳۲	مصرف آب و املاح در حین ورزش
۳۳	نقش کوهنوردی در سلامت جسم
۳۴	نقش پیاده‌روی در سلامت جسم
۳۵	طناب‌زدن

فصل دوم: رژیم غذایی

۳۹	انواع غذاها و مواد انرژی‌زا
۴۲	چه غذاهایی باعث چاقی می‌شوند؟

- ۴۳ چه غذاهایی باعث لاغری می‌شوند؟
- ۴۳ چگونه به فرزندان خود غذای مفید تجویز کنیم؟
- ۴۵ بهترین مواد غذایی برای مصرف شما کدام‌اند؟
- ۴۶ لیست مواد غذایی روزمره با ذکر مقدار انرژی لازم و مواد تشکیل‌دهنده ...

فصل سوم: کاهش وزن برای تناسب اندام

- ۵۵ چاقی چیست و چه کسانی را چاق می‌گویند؟
- ۵۶ عوامل ایجاد چاقی ...
- ۶۰ انواع تب‌های بدنی ...
- ۶۱ وزن دقیق و مناسب شما چگونه به دست می‌آید؟
- ۶۳ انواع چاقی و عوارض آن ...
- ۶۶ رژیم ورزشی - غذایی، شماره ۱ ...
- ۶۸ رژیم ورزشی - غذایی، شماره ۲ ...
- ۶۹ روش‌های حذف چربی و چاقی در کمر باسن ...
- ۶۹ روزه‌داری و کاهش وزن ...

فصل چهارم: نکات پزشکی - ورزشی

- ۷۵ ورزش‌های ویژه و توصیه‌های پزشکی برای مبتلایان به دیابت و ...
- ۷۶ مبارزه ورزشی و غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت و چربی خون ...
- ۷۷ توصیه‌های ورزشی برای بانوان حامله و دوران پس از حاملگی ...
- ۷۷ استفاده از کمربندهای الکتریکی برای رفع چربی دور شکم و کمر ...
- ۷۹ سرما و گرمادرمانی ...
- ۸۰ دوپینگ و ورزش ...
- ۱۰۱ کتاب‌نامه ...

پیش گفتار

امروزه با توجه به زندگی ماشینی و عدم تحرکات جسمی، عواملی همچون چاقی و به دنبال آن بیماری های قلبی - عروقی سلامت بشر را به مخاطره انداخته است.

در کشور عزیزمان ایران همانند سایر کشورهای دیگر، مبارزه با عوامل چاقی و عوامل خطرناک وابسته به آن ضرورت دارد. اگر چه افراد به اصطلاح پشت میز نشین و اداری با این عارضه مواجه هستند. نگرانی فراموش کنیم که متأسفانه افراد غیرکارمند نیز به نوعی دچار چاقی هستند که در این رابطه خانم ها معمولاً از آقایان بیش تر در معرض چاقی قرار دارند و این موضوع باعث نگرانی بیش تر افراد چاق می گردد.

جدا از وزن اضافی که باعث غیرادبی شدن بدن می گردد عوارضی همانند چربی خون، اوره، دیابت (قند خون)، درد معده و ستون فقرات، کوتاه شدن عمر و چندین بیماری دیگر از عوارض چاقی به شمار می رود. امروزه در اکثر شهرستان های میهن عزیزمان، مراکزی تحت عنوان مبارزه با چاقی یا مراکزهای مختلفی از قبیل: ورزش های ایروبیک، کاهش وزن با دارو و یا بدنسازی وجود دارند. ما آنچه که باعث نگرانی متخصصین علم ورزش می گردد این است که سردمداران مراکز این مراکز اکثراً از علم تربیت بدنی شامل شناخت عضلات، قلب و عروق، نوع و مقدار مواد غذایی کوچک ترین آگاهی را ندارند و غالباً مشتریان بسیار مشتاق خود را کم کم به سوی مواد شیمیایی سوق می دهند و این عملکرد در کمال تأسف عوارض زینباری را به دنبال خواهد داشت. این کتاب سعی دارد ضمن رعایت مصرف مواد غذایی خاص و تجویز تمرینات ورزشی کلاسیک بر پایه گزارش ها و یافته های آزمایشگاهی، مشکل اضافه وزن و ضعف عضلات را با کم ترین هزینه و در زمان کوتاه تر به خوانندگان عزیز ارایه دهد. باشد که محتوای این اثر برای عزیزان سودمند واقع گردد

سطح فرهنگ و دانش مردم نسبت به یک موضوع مهم همانند مبارزه با چاقی پیشرفت نمی کند جز این که نخست با پارامترها و متغیرهای مربوط به چاقی و ویژگی های

جسمی یک فرد چاق و طرق مبارزه با آن را بدانند و نسبت به عملکرد خویش آگاهی یابند.

دانشمندان و علمای تربیت بدنی و علوم ورزشی و خصوصاً پزشکان متخصص قلب و عروق بر این عقیده هستند که ورزش و رژیم غذایی هیچ کدام به تنهایی مؤثر نبوده و نه تنها برای سلامتی مفید نیست بلکه عوارض زیانباری را برای دستگاه های بدن به همراه دارد. لذا جا دارد که خوانندگان عزیز بدانند که برای کاهش وزن و رسیدن به تیپ ایده آل خود ضمن داشتن عضلاتی قوی بایستی دو عمل ورزش و رژیم غذایی را همانند دو بال یک کبوتر جهت یک پرواز سالم در نظر بگیرند.

در این کتاب سعی شده است که به تمامی سؤالاتی که در ذهن شما خوانندگان عزیز در مورد پرس چاقی و عملکرد حرکات ورزشی وجود دارد، تا حد امکان پاسخ داده شود.

وظیفه متخصصین علوم ورزشی در رابطه با سلامتی افراد ورزشکار و غیرورزشکار این است که با ارایه روش های نوین پزشکی- ورزشی مردم را به سوی غلبه بر چاقی و تقویت عضلات راهنمایی نماید، لذا این گیرودار افرادی سودجو نتوانند از طریق خواسته های غیرعملی و اهداف مادی خود مقصود برسند، زیرا در این معامله تنها افراد مراجعه کننده و یا به عبارتی افراد چاق متضرر خواهند گردید.

خرم آباد- اذره ۹۴ خ سرو رضایی- الهام غلامیان علم