

راه‌های خودآموز
تغذیه و کنترل وزن
در نیروی دریایی راهبردی

ترجمه و تالیف

دکتر ربابه شیخ‌الاسلام

دکتر سید شهرام میرزمانی

زیبا کاوه‌بی

- راهنمای خودآموز تغذیه و کنترل وزن در نیروی دریایی راهبردی
 ناشر: دفتر پژوهش‌های نظری و مطالعات راهبردی نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران
 ترجمه و تالیف: دکتر ربابه شیخ‌الاسلام، دکتر سید شهرام میرمناظری، ربابه گاوپی
 ویراستار نهایی: دکتر ربابه شیخ‌الاسلام
 مدیر هنری: منصور بلدزاده
 چاپ اول: ۱۳۹۵
 تیراژ: ۲۰۰۰ جلد
 قیمت: ۱۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸۶۰۰۶۰۹۹۲۰۰ ISBN: 9786006099200
 آدرس ناشر: تهران میدان رسالت، خیابان نیروی دریایی، انتشارات دفتر پژوهش‌های نظامی
 مطالعات راهبردی نداجا
 تلفن: ۷۷۲۲۶۱۸۸
 چاپ و صحافی: فرماندهی امداد و پشتیبانی نداجا
 تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. بهره‌برداری از تمام یا قسمتی از این اثر با ذکر منبع بلامانع
 است و در غیر این صورت پیگرد قانونی دارد.

فهرست

- < ۱۳ > بیان ناش
- < ۱۵ > دی‌اح
- < ۱۷ > پیش‌گفتا
- < ۱۹ > مقدمه
- < ۲۴ > فصل ۱ معرفی برنامه آمادگی جسمانی نیروی دریایی
- < ۲۶ > چرا کارکنان نیروی دریایی باید مراقب وزن بدنشان باشند؟
- < ۲۷ > آمادگی جسمانی دریانوردان
- < ۲۸ > اقدامات لازم برای کاهش وزن چیست؟
- < ۳۰ > نظارت فردی
- < ۳۰ > ثبت غذا
- < ۳۲ > نمونه‌ای از جدول ثبت غذای روزانه
- < ۳۲ > ثبت فعالیت بدنی
- < ۳۳ > وزن کردن یا نکردن؟
- < ۳۵ > هدف‌گذاری
- < ۳۵ > اهداف مدیریت وزن من
- < ۳۵ > کلام اختصاصی درباره‌ی آب
- < ۳۶ > سوالات آموزشی فصل ۱

فصل ۲ الفبای تغذیه و گرم چربی < ۳۸ >

- < ۴۰ > کربوهیدرات‌ها
- < ۴۲ > فیبر رژیمی
- < ۴۲ > پروتئین
- < ۴۳ > چربی
- < ۴۵ > در باب کاهش وزن
- < ۴۵ > گرم چربی
- < ۴۶ > سؤالات آموزشی فصل ۲

فصل ۳ ورزش برای کاهش چربی بدن < ۴۸ >

- < ۵۰ > متابولیسم زمان استراحت
- < ۵۲ > فعالیت بدنی
- < ۵۲ > اثر گرمایایی غذا TEF: افزایش مصرف انرژی ناشی از غذا خوردن
- < ۵۲ > مولد مغزی و نقش آنها در زمان ورزش
- < ۵۴ > انواع ورزش
- < ۵۵ > چگونه می‌توانم بگویم حد بالای شدت فعالیت ورزشی خود را تعیین کنم؟
- < ۶۰ > گرم کردن، حرکات کششی و سرد کردن
- < ۶۱ > دفتر ثبت تمرین‌های ورزشی
- < ۶۱ > مانع ورزش کردن
- < ۶۶ > سؤالات آموزشی فصل ۳

فصل ۴ کالری‌ها و سیستم جانشینی < ۶۸ >

- < ۷۰ > محاسبه کالری روزانه
- < ۷۷ > برنامه ریزی غذایی
- < ۷۷ > سیستم جانشینی
- < ۸۳ > کلامی راجع به اندازه گیری
- < ۸۴ > هرم راهنمای غذا
- < ۸۹ > کلام آخر
- < ۸۹ > سؤالات آموزشی فصل ۴

< ۹۲ > فصل ۵ اصلاح عادت غذایی

< ۹۹ > تفکرات غلط

< ۱۰۰ > پاداش

< ۱۰۱ > حمایت اجتماعی

< ۱۰۲ > خلاصه نکات فصل پنجم

< ۱۰۳ > فصل ۶ بر حسب زدن به ارقام غذایی

< ۱۰۴ > جدول ارزش غذایی

< ۱۰۵ > بهترین سرشارش غذایی برای کاهش وزن کدام هستند؟

< ۱۰۶ > تشریح اطلاعات به نسبت مواد غذایی

< ۱۰۷ > توضیح بیشتر درباره تیر روزانه

< ۱۰۸ > نکته آخر

< ۱۰۹ > سئوالات فصل ششم

< ۱۱۰ > فصل ۷ کلسترول، سدیم و فیبر

< ۱۱۱ > کلسترول

< ۱۱۲ > سدیم

< ۱۱۳ > فیبر

< ۱۱۴ > سئوالات فصل ۷

< ۱۱۵ > فصل ۸ غذا خوردن در اماکن غذایی عمومی

< ۱۱۶ > ارقام غذایی یک صبحانه سالم

< ۱۱۷ > چه ترکیبی یک رژیم غذایی کم چرب باید داشته باشد؟

< ۱۱۸ > انواع غذاهای برنامه غذایی نیروی دریایی

< ۱۱۹ > سئوالات فصل ۸

- فصل ۹ غذا خوردن در خارج از خانه < ۱۴۲ >
- < ۱۴۴ > رستوران های میز باز یا بوفه
 - < ۱۴۶ > رستوران غذاهای چینی
 - < ۱۴۷ > رستوران غذاهای مکزیکی
 - < ۱۴۹ > رستوران غذاهای ایتالیایی
 - < ۱۵۱ > رستوران غذاهای آمریکایی "نانه استیک"
 - < ۱۵۳ > رستوران غذاهای دریایی
 - < ۱۵۴ > رستوران غذاهای فست فود
 - < ۱۸۸ > ستودت فصل ۹

- فصل ۱۰ پیوست ها و ضمیمه < ۱۵۰ >
- < ۱۶۰ > الف: گرم چربی غذاهای متداول
 - < ۱۷۶ > ب: جایگزین های دستورات غذایی
 - < ۱۷۷ > پ: پاسخ سئوالات رایج
 - < ۱۸۶ > ت: پاسخ سوالات طرح شده در انتهای فصول
 - < ۱۸۹ > ث- منابع
 - < ۱۹۰ > ج: منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر

□ سخن‌ناش

تمامی انسان جهت حفظ و ارتقا سلامت خود، و همچنین دستیابی به کارایی جسمی و روانی مطلوب، نیازمند تغذیه مناسب می‌باشند. تغذیه صحیح ضمن تامین کالری و مواد مغذی مورد نیاز بدن، از افزایش یا کاهش نامناسب وزن و همچنین طیف وسیعی از اختلالات جسمی و روانی مرتبط با تغذیه جلوگیری نموده و سبب ارتقا قابلیت‌های فردی می‌گردد.

نظامیان به عنوان افرادی که زندگی فیزی و پریشی دارند نیز از این قاعده مستثنی نیستند و بنا به شرایط جسمی و روحی خاص خود، از مندر تغذیه‌های ویژه می‌باشند. نظریه اهمیت فراوان موضوع تغذیه نظامیان، در اینجا به ذکر توصیه‌هایی در خصوص این موضوع می‌پردازیم. بدیهی است که ارائه یک سیره غذایی دقیق برای نظامیان، نیازمند بررسی‌هایی جامع در خصوص سن، جنس، شرایط، انرژی و پرمتریک، نوع فعالیت نظامی و امکانات و مقتضیات موجود از یک سو، و همکاری تمامی دستگاه‌های مرتبط از سویی دیگر می‌باشد.

امید است مطالب این کتاب گامی در جهت بهبود تغذیه کارکنان و بازآموزی و تجهیز دستورالعملی استاندارد و مبتنی بر تحقیقات و یافت‌های علمی جدید در این خصوص باشد.

بدون شک کتاب حاضر منحصر به حوزه نظامی نبوده و در سایر حوزه‌های غیر نظامی بسیار سودمند خواهد بود امید است با انتشار این کتاب توسط انتشارات دفتر پژوهش‌های نظری و مطالعات راهبردی نداجا گامی مؤثر در جهت سلامتی کلیه کارکنان نداجا برداشته باشیم.

انتشارات دفتر پژوهش‌های نظری و مطالعات راهبردی
نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران



سند آرمانی چشم انداز توسعه کشور در افق ۱۴۰۴ هجری شمسی خواسته هایی را برای ملت ایران تعریف کرده است که نشان از عشق و تعهد تدوین کنندگان آن به مردم و کشور دارد. برای رسیدن به این اهداف متعالی ضروریست که اقداماتی هماهنگ و سریع توسط جامعه علمی و مجریان کشور صورت گیرد. در افق این چشم انداز، ویژگی هایی برای کشور آرزو شده است که دستيایی به آن، با جامعه ای سالم و توانمند، با تلاش پیوسته و هدفمند و عزیمت راسخ فیل حصول است. در فراز هایی، این سند ایران را کشوری توسعه یافته، و متکی بر اصول اخلاقی و ارزش های اسلامی، ملی و انقلابی، با تاکید بر: مردم سالاری دینی، عدالت اجتماعی، آزادی های مشروع، حفظ کرامت و حقوق انسان ها، و بهره مند از امنیت اجتماعی و قضایی، برخوردار از دانش پیشرفته، توانادر تولید علم و فناوری، متکی بر سهم برتر منابع انسانی و سرمایه اجتماعی در تولید ملی خواسته است. این سند، بر خورداری از سلامت، رفاه، امنیت غذایی، تامین سلامت، فرصت های برابر، توزیع مناسب درآمد و نهاد مستحکم خانواده را برای همه سوستارست و می خواهد کشور ما از فقر، فساد و تبعیض دور باشد و امن، مستقل و مقتدر و با مسئولیت دفاعی مبنی بر بازدارندگی همه جانبه باشد.

برای تحقق هر واژه این سند اسن هایی تدبیر به تعهدی پایدار و حس مسوولیت بالا باید در طول عمر خود تلاش کنند. برای داشتن پیش انسان هایی آموزش از دوران خردسالی و توجه به آموزش نسل های آینده از اهمیت ویژه برخوردار است. در حقیقت توانمندی و کارایی جامعه یکی از پیش نیازهای اصلی دستيایی به اهداف سند چشم انداز است و برای تحقق آن پرورش نسلی سالم و توانا که بتواند در دنیای امروز با تولید دانش فنی در عرصه رقابت جهانی به نیازهای جامعه پاسخ دهد؛ ضروری است.

در حقیقت سلامت یکی از پیش نیازهای اساسی برای توسعه باسار است. بنابراین ضرورت دارد همه ما در طول زندگی خود عوامل تهدید کننده سلامت پیشناسیم و بدانیم چگونه باید خود را و اطرافیان و جامعه خود را از این عوامل خطرناک دور نگه داریم. نگاهی به آنچه که در اطرافمان می گذرد ما را متوجه یک گذار اپیدمیولوژیک در کشور ایران می دهد. بیماری های که در اغلب کشور ها باارایه خدمات بهداشتی، واکسیناسیون، آب و محیط سالم و استفاده از درمان به موقع و خصوصا آنتی بیوتیک توانسته اند بیماری های واگیردار را کنترل کنند ولی در این گذار کم کم بیماری های مزمن، غیر واگیردار مانند چاقی، دیابت، افزایش فشار خون، بیماری های قلبی و عروقی، سکتته های مغزی و قلبی، و اختلالات اسکلتی استخوانی قاتل جان انسان ها شده و بار بسیاری را از نظر اقتصادی و هم از نظر منابع انسانی به کشورها تحمیل می کند.



صنعتی شدن جوامع و شهر نشینی، رقابت شدید برای کسب درآمد و استرس ناشی از آن، کم تحرکی، تغذیه نامناسب، استفاده از مواد دخانی به این مشکلات دامن می‌زند و مجموعه این عوامل بروز و شیوع بیماری‌های فوق را گسترش داده است.

دقت به این عوامل خطر ما را به این نتیجه می‌رساند که بخش عمده‌ای از این تهدیدها به شیوه زندگی ما و نگرش ما به زندگی بر می‌گردد. اگر ما مسوولیت خودمان را در قبال سلامت بدانیم و درک کنیم می‌توانیم خود را به راحتی از این عوامل دور نگه داریم. خطرات به نظر کوچک می‌رسند ولی همان وزن اضافه امکان ابتلا به خیلی از این بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. هر کیلو وزن اضافه بار زیادی را به قلب تحمیل می‌کند، مواد غذایی شور امکان ابتلا به افزایش فشار خون را افزایش می‌دهد، مواد غذایی چرب و ناسالم مصرفی ارتباط زیاد با افزایش بار بیماری‌های مزمن و تحلیل برنده دارد.

افزایش ۲۰ درصدی وزن بدن نسبت به وزن مطلوب به شکل قابل توجهی خطر ابتلا به افزایش فشار خون، بیماری‌های قلبی، دیابت، افزایش سطح کلسترول و تری گلیسیرید را بالا می‌دهد. چاقی عنوان عامل خطر برخی از انواع سرطان‌ها نیز مورد توجه قرار گرفته است و بیماری‌های مفاصل، سنگ‌های صفراوی و مشکلات تنفسی همراه است.

این توصیه‌ها به نظر خیلی ساده و گاه بی‌اهمیت می‌آیند ولی هر توصیه‌ای نتیجه‌ی تحقیقات فراوان عرصه پزشکی و پیشگیری از بیماری‌هاست.

درست است که بسیاری مردم با بالا رفتن سن، اضافه وزن پیدا می‌کنند ولی این مسئله لزوماً اتفاق نمی‌افتد. اضافه وزنی که با بالا رفتن سن ایجاد می‌شود بدون افزایش مخاطرات سلامتی نیست. بیماری‌های مرتبط با سن مثل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سکت در افراد چاق بسیار شایع‌تر نباشد به همین دلیل کارکنان نیروی دریایی اجازه ندارند که با افزایش سن، دچار افزایش وزن یا چاقی بشوند، پیرتر شدن، بهانه خوبی برای چاق‌تر شدن نیست!

کتابی که در دست دارید یک راهنمای با ارزش است. برای ارتقای سلامت کارکنان نیروی دریایی تهیه شده است. این کتاب بسیار کاربردی است و همسایه‌ی همک به کارکنان نیروی دریایی راهبردی است که چگونه با حفظ سلامت و توانمندی خود، فعال‌تر، شاداب‌تر و سالم‌تر باشند و همیشه آمادگی جسمانی خود را در سطح بالاتر نگه دارند. خواندن این راهنمای مفید را به همه شما هم‌رزمان عزیز در نیروی دریایی توصیه می‌کنم.

دریادار دکتر حبیب‌الله سیاری

فرمانده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران



□ پیش گفتار

امروزه بیماری‌های مزمن و تحلیل برنده از مهمترین علل مرگ و میر و ناتوانی‌ها در جهان بشمار می‌رود. براساس آمارهای موجود، در حدود ۶۰ درصد موارد مرگ و میر در دنیا به علت بیماری‌های مزمن و تحلیل برنده مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، چاقی و سرطان، فشارخون بالا و افزایش چربی‌های خونی است. این بیماری‌ها در طول زمان و به علت تغییر الگوی غذایی، عادات غذایی، خطای پزشکی ماشینی و عدم تحرک و نداشتن فعالیت بدنی بروز می‌کنند. در کشور ما نیز این بیماری‌ها در سال‌های اخیر روند هشداردهنده و روبه گسترشی داشته است. متأسفانه سبب ابتلا به این بیماری‌ها هم کاهش یافته است. در حال حاضر مهم‌ترین علل مرگ و میر در کشور ما بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان است.

چاقی و اضافه وزن، بالا رفتن چربی خون و فشارخون که در این سده ناسب و کم تحرکی ایجاد می‌شود، از مهمترین دلایل بروز بیماری‌های قلبی عروقی است. اضافه وزن و چاقی خود به تنهایی از عوامل مهم ابتلا به این بیماری‌هاست. براساس مطالعه بار بیماری‌ها در کشور در سال ۱۳۸۲، هر سال ۴۳۹ هزار سال زندگی مولد افراد به علت مرگ و معلولیت از دست می‌رود که زمینه‌ساز آنها چاقی است.

آمارهای ملی در زمینه چاقی و اضافه وزن متفاوت است ولی حدود ۵۰ درصد مردان و ۶۶ درصد زنان بالای ۴۰ سال در کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

اگر چه آموزش تغذیه و ایجاد مهارت‌های فردی برای توجه به شیوه زندگی خود و تغییر مناسب برای سلامت یکی از راه‌های موثر برای کاهش این بیماری‌ها و ارتقای سلامت

است ولی اقدامات دیگری نیز همزمان باید صورت گیرد تا برنامه های پیشگیرانه در کشور موفق باشد برای مثال:

● تدوین و بکارگیری یک سیاست ملی توسط دولتها در راستای آموزش عموم مردم در زمینه رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی برای کاهش بار بیماری های غیر واگیر دار با توجه به فرهنگ جامعه.

● جلب همکاری بین بخشی به منظور درگیر کردن کلیه ارگان های مرتبط از جمله بهداشت، کشاورزی، آموزش، حمل و نقل، اطلاع رسانی، تربیت بدنی، صدا و سیما، صنایع غذایی و همچنین بخش خصوصی و NGO ها در راستای این سیاست گذاری ملی.

● تدوین قوانین و مقررات در جهت اهداف راهکار ملی مانند قوانین برچسب گذاری تغذیه محصولات غذایی و کنترل تبلیغات غذایی و توجه به تغذیه در کلیه مکان های عمومی خصوصی و دولتی

● بالابردن مهارت های آموزشی رشته های تحصیلی تخصصی بهداشت با تاکید بر ارتباط بین رژیم غذایی ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی و سایر عوامل خطر با بیماری های غیر واگیر.

● توجیه صاحبان صنایع غذایی و تشویق آنها به تولید غذاهای سالم تر، کم چرب و کم نمک و درجه یک. تسهیل دسترسی به تغذیه ای حاوی اطلاعات مهم از جمله میزان کالری هر سروینگ غذا و همکاری در ترویج فرهنگ غذای سالم.

با توجه به اهمیت بسیار توانمندسازی و آشنایی جسمانی برای کارکنان شاغل در نیروهای مسلح که حافظان واقعی مرزها، استقلال و یکپارچگی کشور هستند، آموزش شیوه های زندگی و تغذیه مناسب برای این گروه از اهداف ویژه برخوردار است.

کتاب حاضر که اختصاصاً برای کارکنان نیروهای مسلح تدوین شده است یک راهنمای خودآموز تغذیه و کنترل وزن است. یک ابزار علمی است که کارکنان نیروی دریایی را قادر می سازد تا به طور گسترده سلامت فردی و تناسب اندام خود را تقویت نمایند. این راهنما اساساً یک ابزار آموزشی مدیریت وزن است که از همه جهت کاهش وزن کاملاً سالم و موثری را ایجاد می نماید. استفاده از این راهنما را که هدف سلامت و سرزندگی شما نوشته شده است به همه شما پرچم داران مرزهای آبی کشورمان توصیه می کنم.

دکتر ربابه شیخ الاسلام

متخصص سلامت عمومی و اپیدمیولوژی تغذیه

عضو هیئت علمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



□ مقدمه:

۱- کتاب راهنمای خودآموز تغذیه و کنترل وزن نیروی دریایی، یک ابزار اصلی است که کارکنان نیروی دریایی را قادر می‌سازد تا با یک دسترس گسترده سلامت فردی و تناسب اندام خود را تقویت نمایند. این راهنما اساساً یک ابزار آموزشی مدیریت وزن است که از همه جهات کاهش وزن کاملاً سالم و موثری را ایجاد می‌نماید. استفاده از این راهنما همراه با برنامه آمادگی جسمانی نیروی دریایی به شما برای رسیدن به اهداف فردی خودتان کمک خواهد کرد.

۲- این کتاب دستور کار، صرفاً برای کارکنان نیروی دریایی طراحی شده است. در آن به سؤالات احتمالی شما درباره ورزش، تغذیه مناسب، غذا خوردن در خارج خانه و استرس و غذا خوردن گروهی در سالن غذاخوری و... اشاره شده است. اطلاعات این کتاب برای پذیرش عادات صحیح و سالم غذا خوردن و ورزش ضروری است. این اصول کلی نباید صرفاً برای رسیدن به محدوده وزن ایده‌آل «تثبیت سریع و ناگهانی وزن» به کار گرفته شود.

۳- مسئولیت همه کارکنان نیروی دریایی است که استاندارد های چربی بدن و تناسب اندام خود را بعنوان یک دریانورد قوی و با اندام مناسب حفظ نمایند. این

مسئولیت را به رسمیت بشناسید، سلامتی و آمادگی و تناسب اندام باید به عنوان یک سرمایه فردی در نظر گرفته شود. منافع آن برای سال‌ها پس از دوره خدمت شما در نیروی دریایی حفظ خواهد شد.

۴- مربیان و رهبران آمادگی جسمانی نیروی دریایی باید این راهنما را مطالعه نمایند. این راهنما باید همراه با برنامه ارتقای آمادگی جسمانی (Fitness Enhancement Program) نیروی دریایی استفاده شود تا به حفظ استانداردهای چربی بدن کمک نماید. یک نسخه از این راهنما، باید بین همه کارکنان نیروی دریایی که از استانداردهای چربی بدن برخوردار نیستند، توزیع شود. این راهنما به شکل راهنمای خودآموز و خودراهنما نوشته شده است. توصیه شده که کارکنان هر فصل را در مدت یک هفته به اتمام برسانند. پرسش‌های ارائه شده در انتهای هر فصل را مطالعه نمایند.

۵- مربیان باید با اطلاعات این راهنما آشنا شوید. در حالی که انتظار نمی‌رود شما مطالعه آن به متخصص تغذیه شوید، اما شما ممکن است نیاز داشته باشید به موضوعات اصول رژیم غذایی پایه، کاهش وزن مناسب و ورزش موثر برای کاهش چربی‌های بدن دسترس داشته باشید. پیوست‌های این راهنما، حاوی اطلاعات با ارزشی در زمینه میراث چربی غذا، منابع اطلاعاتی بیشتر و پرسش‌های رایج در این مورد است. این راهنما به عنوان یکی از منابع آموزشی نباید تنها یک بار مطالعه شود، بلکه بیشتر انتظار می‌رود کارکنان نیروی دریایی نیاز داشته باشند چندین بار به این راهنما رجوع کنند و آن را در سراسر دوره خدمت در نیروی دریایی چندین بار مطالعه نمایند.

۶- هر یک از کارکنان نیروی دریایی باید مشخصات سلامتی خود، شامل وزن و نمایه توده بدنی (BMI)، فشار خون، چربی بدن، میزان بافت چربی بدن و... را داشته باشند تا تغییرات لازم را با استفاده از کتاب و توصیه‌های آن به وجود آورده و تلاش کنند که خود را به استانداردهای سلامت نزدیک نگه دارند. مربیان، باید این راهنما را به تعداد مورد نیاز بین کارکنان خود توزیع نمایند.

۷- مربیان و رهبران آمادگی جسمانی نیروی دریایی باید اطلاعات مورد نیاز خود را درباره برنامه آمادگی جسمانی، هنگامی که استفاده از برنامه کنترل وزن را شروع می‌کنند، کسب نمایند. این اطلاعات برای ارزیابی برنامه و مستندات مشارکت شما در فرایند آموزش مدیریت وزن استفاده خواهد شد. اندازه‌های قد/وزن/چربی بدن

شما در نرم افزار سامانه مدیریت اطلاعات آمادگی جسمانی ثبت خواهد شد و قبل از شروع برنامه ارتقای آمادگی جسمانی برای فرمانده کارکنان نیروی دریایی ارسال می شود. ممکن است زمانی دیگر با شما برای کمک به ارزیابی اثربخشی راهنمای کنترل وزن تماس گرفته شود.

۸- کلیه کارکنان نیروی دریایی باید فرم زیر را با همکاری مربی آمادگی جسمانی خود تکمیل نمایند. مقامات رسمی می توانند این اطلاعات را درخواست نمایند. هدف از این اطلاعات تعیین سطح سودمندی اجرای این برنامه و کمک به بازایی اطلاعات برای اطلاعات آینده می باشد. این اطلاعات در تعرفه کارکنان در نیروی انسانی نیروی دریایی نگهداری می شود و ممکن است برای تماس با کارکنان شرکت کننده در این برنامه در زمان دیگر استفاده شود. تکمیل این فرم تنها مستند سازی است که شرکت فعال شما در فرآیند آموزش مدیریت وزن نیز تایید می نماید.

مطالعه این راهنما گام مهمی برای غذا خوردن سالم و عادت به ورزش است. کاهش وزن و حفظ وزن سالم می تواند یک چالش دشوار باشد که نیاز به هوشیاری پایدار، تعهد، و خودارزیابی مستمر دارد.

شما ممکن است در هر زمان اشتباهاتی داشته باشید، اما تشخیص و تایید آنها و برگشت به برنامه خودتان نیمی از بارزده شدن می باشد.

فصول مختلف و پیوست های ضمیمه ای این راهنما، جزیی اطلاعات ارزشمندی است که شما اغلب ممکن است آن را در سراسر زندگی حرفه ای خود در نیروی دریایی استفاده نمایید. شما باید به طور منظم به آن مراجعه کنید. هر متاهل هستید، شما باید اطلاعات این راهنما را در اختیار همسر و یا سایر اعضای خانواده خود قرار دهید. اگر چه عادات غذا خوردن سالم با شما شروع می شود، ولی در کنار آن به خود از تغذیه صحیح سفره سالم تری را برای همه اعضای خانواده و از جمله شما فراهم می کند. اگر شما مجرد هستید، اطلاعات مربوط به غذا خوردن در سالن های غذاخوری عمومی، و غذا خوردن دور از خانه را در اختیار دوستان و یا همکاران خود در واحد خود قرار دهید.

اگر شما نیاز به کمک های اضافی در ارتباط با اطلاعات ارائه شده در این راهنمای دارید با کارشناسان تغذیه و رژیم های غذایی واحد طب پیشگیری بهداشت و درمان یگان خود صحبت کنید. برای دریافت راهنمایی غذایی خاص می توانید با متخصصین تغذیه نزدیکترین بیمارستان نیروی دریایی تماس بگیرید. موفق باشید و غذای سالم بخورید!

