

فعالیت ورزشی

تمرین دیابت

(با رویکرد اثرات فعالیت بدنی بر پیشگیری و کنترل دیابت)

دکتر سحر دانشور ☐

زهره هاشم آبادی ☐

امیر عباسقلی پور ☐

مرضیه فتخانی ☐

الهه محرابی زاده ☐

نشر علوم ورزشی

ناشر کتابهای تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۹۴

[عنوان کتاب: فعالیت ورزشی تمرین دیابت (با رویکرد اثرات فعالیت بدنی بر پیشگیری و کنترل دیابت)]

[مولف: دکتر سحر دانشور، زهره هاشم آبادی، امیر عباسقلی پور، مرضیه فتخانی، الهه محرابی زاده]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیس: محمود رضا لطیفی] + [طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفاً پابه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی
مق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: فعالیت ورزشی تمرین دیابت؛ با رویکرد اثرات فعالیت بدنی بر پیشگیری و کنترل دیابت

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۶ ص:، مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۳۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فپای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است

یادداشت: مولفان سحر دانشور، زهره قاسم‌آبادیری، امیر عباسقلی پور، مرضیه فتخانی، الهه محرابی زاده.

شناسه افزوده: دانشور، سحر، ۱۳۶۰ -

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۹۹۴۸۷

فهرست مطالب

۴	فصل اول: تلخی دیابت شیرین
۳۸	فصل دوم: تغذیه دیابتی‌ها
۸۴	فصل سوم: ورزش برای افراد دیابتی
۹۵	فصل چهارم: اثرات ورزش بر دیابت
۱۱۸	فصل پنجم: ورزش‌های مفید برای کودکان و سالمندان دیابتی
۱۳۵	فصل ششم: دیابت و بارداری

بیشگفتار

به دلایل گوناگونی دیابت در بین ایرانی‌ها حتی در میان جوانان درحد هشداردهنده‌ای در حال گسترش است. اکثر صاحب نظران علت را اضافه‌وزن و چاقی همراه با شیوه زندگی غیرفعال می‌دانند. دیابت بیماری خطرناکی است که در آن هورمونی تحت عنوان انسولین یا تولید نمی‌شود یا به شکل مناسبی عمل نمی‌کند. انسولین برای تبدیل قند موجود در خون و غذاها به انرژی ضروری است. در فرد دچار دیابت بدلیل اینکه انسولین کمبود دارد یا بخوبی عمل نمی‌کند، قند (گلوکز) تا سطوح خطرناکی در خون بالا می‌رود. دو نوع دیابت وجود دارد: نوع ۱ که تحت عنوان دیابت جوانان نیز خوانده می‌شود و نوع ۲ که شایع‌ترین شکل آن است و بدن در آن به شکل موثری نمی‌تواند از انسولین تولید شده استفاده کند (این حالت مقاومت به انسولین نامیده می‌شود). گرچه در این حالت با گذشت زمان، پانکراس (لوزالمعده) شروع به نارسا شدن می‌کند و توانایی خود جهت تولید کافی انسولین به منظور غلبه بر مقاومت به انسولین را از دست می‌دهد. با بروز این پدیده سطح قندخون تا مقادیر غیرسالمی افزایش می‌یابد. امروزه بروز دیابت در کشورهای جهان به موازات کاهش میزان فعالیت مردم و افزایش چاقی به طور فزاینده‌ای بیشتر شده است. با توجه به نقش ورزش در افزایش سطح فعالیت و کاهش وزن می‌توان به اهمیت آن در پیشگیری و درمان دیابت پی‌برد. اکثر افرادی که دیابت خود را کنترل می‌کنند کسانی هستند که به طور منظم ورزش می‌نمایند؛ در واقع ورزش یکی از سه پایه اصلی درمان دیابت را علاوه بر رژیم غذایی و داروها تشکیل می‌دهد.

فعالیت بدنی نقش مهمی را در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ بازی می‌کند. از آنجا که بیش از ۹۰ درصد دیابتی‌های نوع ۲ از چاقی رنج می‌برند، کاهش وزنی معادل با ۵ تا ۷ درصد، می‌تواند در پیشگیری و نیز بهبود علائم دیابت نوع ۲ موثر باشد. هدف کتاب حاضر آشنایی بیشتر افراد جامعه با دیابت و اثرات مفید فعالیت بدنی در پیشگیری و کنترل این بیماری خاموش خطرناک که روز به روز به تعداد افراد مبتلا به آن در کشور و جهان بصورت گسترده و خوشه‌ای در حال افزایش است می‌باشد. حال در این راه خود را دچار خطا و اشتباه نمیدانیم و امیدواریم که خوانندگان محترم در صورت وجود کمی و کاستی در این اثر، ما را از انتقادات و پیشنهادات سازنده‌ی خود برای رفع کاستی‌ها با خبر نمایند و نظرات ارزشمند خود را به آدرس الکترونیکی (A.Abasqolipour@ut.ac.ir) ارسال نمایند. در خاتمه نیز از مسئول محترم انتشارات حتمی جناب آقای رضا حتمی بابت پیگیری‌های دقیق و خردمندانه خود که در چاپ هرچه بهتر این اثر مبدول داشتند کمال تقدیر و تشکر را داریم.

و من الله التوفیق

مولفان