

چگونه با ورزش و تغذیه بیماری‌ها را از پای دریاوریم

امد خرنابی



ناشر بزرگ‌نمایی سال‌های ۷۹، ۸۵، ۸۷، ۸۹، ۹۰، ۹۲ و ۹۳

سرنساده	خورتابی، امیر، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	چگونه با ورزش و تغذیه بیماری‌ها را از پای در بیاوریم / امیر خورتابی.
مشخصات نشر	رشت : دهسرا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۵۲ ص. : مسمور، جدول.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۴۵۵-۰ : ۱۳۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	ورزش درمانی
موضوع	Exercise therapy :
موضوع	تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Exercise -- Physiological aspects :
موضوع	سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	Health -- Nutritional aspects :
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ چ ۸ / ۷۶۵ RM
رده بندی دیویی	۶۱۵ / ۸۴ :
شماره کتابخانه ملی	۳۶۱۰۴۱۵ :

- نام کتاب : چگونه با ورزش و تغذیه بیماری‌ها را از پای در بیاوریم
- مؤلف : امیر خورتابی
- ناشر : انتشارات دهسرا (تأسیس در بهمن‌ماه سال ۱۳۷۹، ۸۵، ۸۷، ۸۹، ۹۰، ۹۲ و ۹۳)
- دفتر مرکزی و نمایشگاه: رشت، خیابان دکانی، ابتدای خ هفده شهریور
- تلفن: ۰۳۲۲۳۰۹۷۱-۳۲۲۶۰۰۵۵-۳۲۲۴۰۰۰۹ / فکس: ۰۱۳-۳۲۲۴۱۹۷۱
- حروفچینی و صفحه آرایی : امیر خورتابی، انتشارات دهسرا
- طرح جلد : کانون تبلیغاتی دهسرا www.DEHSARA.com
- نوبت چاپ، تاریخ انتشار : چاپ اول، سال ۱۳۹۶
- شمارگان : ۱،۰۰۰ جلد
- تعداد صفحات، قطع : ۱۵۲ صفحه، وزیری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی : لیتوگرافی همراهان، چاپ تهران
- شماره استاندارد بین المللی کتاب : ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۴۵۵-۰
- قیمت در سراسر کشور : ۱۴،۰۰۰ تومان

www.DEHSARA.com

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

پیشگفتار	۱۲
فعالیت بدنی برای سلامت عمومی	۱۳
چرا ورزش می‌کنیم؟	۱۳
چرا ورزش نمی‌کنیم؟	۱۵
تعداد جلسات تمرین	۱۸
مدت فعالیت ورزشی	۱۹
شدت فعالیت ورزشی	۱۹
فعالیت ورزشی و توان بخشی به افراد	۲۱
تاثیر ورزش در شخصیت	۲۱
چاقی	۲۳
تحلیل BMI	۲۴
وزن مطلوب برای مردان ۲۵ سال و بالاتر	۲۶
وزن مطلوب برای زنان ۲۵ سال و بالاتر	۲۷
درمان چاقی	۳۰
ورزش و اشتها	۳۲
ورزش و جابجایی چربی بدن	۳۲
و اما توصیه‌ی ما برای شما	۳۳
هایپرلیپیدمی و دیس لیپیدمی	۳۴
علائم چربی خون بالا	۳۶
عوامل خطر ابتلا به چربی خون بالا	۳۷

درمان ۳۸

دارو درمانی ۳۸

اما تاثیر ورزش بر چربی خون بالا ۴۰

و اما توصیه ما برای بیماران با چربی خون بالا ۴۲

دیابت ۴۳

انواع دیابت ۴۴

اما چگونه مشکوک بر این شویم که دچار دیابت شده‌ایم؟ ۴۵

مشکلات همراه با دیابت ۴۶

درمان دیابت ۴۶

و اما تاثیر ورزش و فعالیت بدن در دیابت ۴۷

و اما توصیه ما برای شما ۴۸

کشورهای پر جمعیت جهان ۴۸

فشار خون ۴۹

علائم فشارخون ۵۱

درمان فشار خون ۵۲

و اما تاثیر ورزش و فعالیت بدنی بر پرفشاری خون ۵۳

و اما توصیه‌ی ما برای شما ۵۴

سرطان ۵۵

علائم و نشانه‌ها ۵۶

عاداتی در شیوه‌ی زندگی جهت کاهش خطر سرطان ۵۷

درمان سرطان ۵۸

- ۵۸ و اما تاثیر فعاليت بدنی و ورزش بر سرطان
- ۶۱ و اما توصیه‌ی ما برای پيشگيري از سرطان
- ۶۲ و اما توصیه‌ی ما برای بیماران مبتلا به سرطان

- ۶۴ **بیماری‌های قلبی عروقی**
- ۶۶ علايم سكته‌ی قلبی
- ۶۶ علايم حداثی دیگر که با سكته‌ی قلبی دیده می‌شود
- ۶۶ درمان سكته‌ی قلبی
- ۶۸ علايم سكته‌ی مغزی
- ۶۸ درمان سكته‌ی مغزی
- ۶۹ نارسایی قلبی
- ۶۹ علايم نارسایی قلبی
- ۷۰ درمان نارسایی قلبی
- ۷۰ و اما تاثیر ورزش بر بیماری‌های قلبی عروقی
- ۷۱ ایست‌های قلبی حین ورزش
- ۷۲ و اما توصیه‌ی ما برای بیماران قلبی و عروقی

- ۷۳ **پوکی استخوان و بیماری‌های اسکلتی**
- ۷۴ علايم و نشانه‌های پوکی استخوان
- ۷۴ درمان پوکی استخوان
- ۷۴ و اما تاثیر ورزش بر پوکی استخوان
- ۷۵ و اما توصیه ما برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان
- ۷۶ بیماری‌های اسکلتی
- ۷۷ علايم و نشانه‌های بیماری‌های اسکلتی

درمان بیماری‌های اسکلتی ۷۷

اما تاثیر ورزش بر بیماری‌های اسکلتی ۷۷

و اما توصیه‌ی ما برای بیماران اسکلتی ۷۸

ام اس ۷۹

علائم و نشانه‌های ام اس ۸۰

انواع ام اس ۸۱

درمان بیماری ام اس ۸۱

روش‌های درمانی مبتنی بر اسکالروز ۸۲

چرا مبتلایان به ام اس مجالی به ورزش و فعالیت بدنی ندارند؟ ۸۳

آیا ورزش تاثیری در بهبود وضعیت بیماران دارد؟ ۸۳

اما تاثیر ورزش بر مالتیپل اسکالروز ۸۳

و اما توصیه‌ی ما برای بیماران مبتلای به مالتیپل اسکالروز ۸۵

واریس ۸۶

چگونه می‌توان از تشکیل واریس جلوگیری کرد؟ ۸۸

علائم و نشانه‌های واریس ۸۸

واریس و تغذیه ۸۹

درمان واریس ۸۹

و اما تاثیر ورزش بر واریس و توصیه‌ی ما برای شما ۹۰

فشارهای روانی ۹۱

رفتار نوع الف و ب ۹۳

پرخاشگری، قاطعیت، خصومت و انکار ۹۴

۹۴	 اضطراب، افسردگی ترس
۹۵	 دلیل تراشی
۹۵	 واپس زنی
۹۵	 سرخوشی
۹۶	 حالت / صفت
۹۶	 پیوسته فشار روانی
۹۷	 ضربات وادرس
۹۸	 از فشار دار کردی - فشار طاقت فرسا
۹۸	 از خوشایند بدن تا خوشایند بودن
۹۸	 فشار روانی و سلامت چه از باطنی با هم دارند؟
۹۸	 فشار روانی مثبت
۹۸	 فشار روانی منفی
۹۹	 نقش فعالیت بدنی و ورزش در کاهش فشار روانی چیست؟
۹۹	 اثر کوتاه مدت ورزش
۹۹	 اثر دراز مدت ورزش
۱۰۰	 پیری و سالمندی
۱۰۲	 وزن، قد و ترکیب بدنی
۱۰۵	 ورزش های مناسب برای این دوره از زندگی
۱۰۵	 سازگاری فیزیولوژیکی به تمرین ورزشی
۱۰۶	 طول عمر و خطر آسیب دیدگی و مرگ
۱۰۸	 تغذیه و شیوه ی زندگی سالم
۱۰۹	 برنامه ی غذایی سالم چیست؟
۱۱۱	 هرم غذایی سالم

۱۱۲		قندهای ساده
۱۲۰		مواد معدنی عمده
۱۲۲		مواد معدنی کم مقدار
۱۲۷		مراحل اندازه‌گیری انرژی مورد نیاز روزانه

۱۳۰		آمادگی جسمانی
۱۳۰		آمانی چیست؟
۱۳۱		آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۱۳۱		آمادگی هوایی
۱۳۲		قدرت و استقامت عضلانی
۱۳۴		انعطاف‌پذیری
۱۳۵		تعادل
۱۳۵		ترکیب بدن
۱۳۷		آمادگی جسمانی
۱۳۷		آمادگی جسمانی و دستگاه قلب و عروق
۱۳۸		آمادگی جسمانی و دستگاه گوارشی
۱۳۸		آمادگی جسمانی و دستگاه عصبی
۱۳۸		آمادگی جسمانی و دستگاه اسکلتی عضلانی
۱۳۹		آمادگی جسمانی و کنترل وزن

۱۴۰		ورزش در خانه
۱۴۹		حرف آخر
۱۵۰		منابع

پیشگفتار

با درک شرایط حال و توسعه‌ی بیماری‌هایی که هر روز بیشتر از روز گذشته نامش به گوش می‌رسد در این فکر رفتیم که اگر هر کسی به وظایفی که بر عهده دارد عمل کند هم شاهد این اخبار خواهیم بود؟

به عنوان کسی که فارغ التحصیل رشته‌ی فیزیولوژی ورزش بودم بر خود دانستم که مجموعه‌ای را با عنوان «چگونه با ورزش و تغذیه بیماری‌ها را از پای در بیاوریم» جمع‌آوری و سپس در بین عزیزان هموطن نشر دهم که در گام نخست اول به فکر سلامت خریش باشند تا در دام بیماری‌ها طعمه نشوند و در گام بعد اگر این اتفاق افتاد بتوانند با معجزه‌ای با نام «علم ورزش» خود را به سلامتی نزدیک کنند و با سلامت کامل ادامه‌ی حیات دهند. شناسایی مکانیسم و چگونگی رفتار با بیماری‌ها در غالب ورزش در طول دوره‌ی بیماری و پس از درمان اساس و پایه‌ی علم فیزیولوژی ورزش بالینی می‌باشد که فیزیولوژیست ورزشی بر این اساس تسلط داشته باشد و به نشر موضوع اشاره شده برای هر چه سالم‌تر بود در جامعه علاقه نشان دهد. از سوی دیگر علم کافی راجب به چگونگی صرف غذا در طول دوران درمانی راهی دیگر برای داشتن جسمی سالم و آرامشی پایدار در زندگیست. جامعه‌ی سالم تأثیر زندگی همگانی می‌گذارد که در آن هوا نفس می‌کشند و مبارزه با هرگونه عامل خطرزایی که سلامت را تهدید کند وظیفه‌ی نفر به نفر افرادی است که خود را در آن جامعه عضو می‌دانند. از تحقیقات علمی این واقعیت را ثابت کرده است که افکار مریض و حال بد روحی و جسمی منجر به نفس و تن به تن انتقال می‌یابد. پس امید بر این است که کتابی را که در دستانتان دارید بتواند شما را به فکر سلامتی و مصون ماندن از بیماری‌ها و درمان هر چه سریع‌تر پس از در معرض بیماری قرار گرفتن رهنمود سازد.