

به نام خداوند بخشنده مهربان

کنترل وزن و چاقی

(بار و بکر دورزش)

دکتر حسین شیروانی
دانشگاه علوم پزشکی بقیةالله (عج)

داور خاکسار بلداجی

نشر آونگ

سرشناسه	: شیروانی، حسین، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: کنترل وزن و چاقی (با رویکرد ورزش) / حسین شیروانی، داور خاکسار بلداجی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر آونگ، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۷۹ ص. : جدول.
شابک	: ISBN 978-600-93968-3-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: چاقی
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: چاقی -- ورزش درمانی
موضوع	: رژیم غذایی درمانی
شناسه افزوده	: خاکسار بلداجی، داور، ۱۳۵۹ -
زده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ش ۹ ج ۲ / RA۶۴۵
زده‌بندی دیوپی	: ۶۱۶/۳۹۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۲۰۰۴



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۲ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیک: nashre.avang@gmail.com

کنترل وزن و چاقی (با تأکید بر ورزش)

دکتر حسین شیروانی، داور خاکسار بلداجی

حروف نگار، نمونه‌خوان: رنیا شاهوردی

صفحه‌آرا و طراح جلد: واگرایک شاهوردی

ناشر: نشر آونگ - ناشر همکار: نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۳، تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۵۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-93968-3-2

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۶۸-۳-۲

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	چاقی
۷	چاقی چیست؟
۸	روش‌های مختلف اندازه‌گیری وزن ایده‌آل
۱۳	علل چاقی
۱۵	تفاوت چاقی در زنان و مردان
۱۵	انواع چاقی از نظر سلولی
۱۷	فیزیولوژی تغذیه در انسان
۱۷	ترکیبات بدن انسان
۱۸	تغذیه در انسان
۱۸	غذا و گوارش آن
۱۸	جذب
۱۹	دفع
۱۹	مواد سازنده غذاها
۲۰	انرژی موجود در غذاها
۲۱	تمریف ضریب هضم یا جذب غذا
۲۱	چگونگی استفاده بدن از انرژی غذایی
۲۲	انرژی مورد نیاز بدن
۲۲	متابولیسم پایه
۲۵	درمان چاقی
۲۹	روش صحیح کاهش وزن
۳۱	توصیه‌های کلی برای کاهش وزن
۳۵	فعالیت‌های هوازی مناسب

۴۴	۶ راهکار اساسی برای کاهش وزن
۴۷	جدول وزن مطلوب بر حسب قد و استخوان بندی بدن در مردان
۴۸	جدول وزن مطلوب بر حسب قد و استخوان بندی بدن در زنان
۴۹	کالری چیست؟
۵۰	جدول کالری انواع گوشت و مواد پروتئینی
۵۲	جدول کالری انواع لبنیات
۵۴	جدول کالری انواع نان، غلات، حبوبات و آردها
۵۶	جدول کالری سبزیجات
۵۸	جدول کالری میوه‌ها
۶۲	جدول کالری نوشیدنی‌ها و آب میوه
۶۴	جدول کالری انواع خشکبار
۶۶	جدول کالری تنقلات و شیرینی
۷۲	کالری مصرفی در فعالیت‌های مختلف
۷۳	جدول کالری مصرفی در فعالیت‌های مختلف روزانه
۷۴	شاخص گلا یسمیک (نمایه قندی)
۷۵	کارکردهای گلوکز و انسولین
۷۶	جدول شاخص گلا یسمیک غذاهای مختلف به ترتیب حروف الفبا
۷۹	فهرست منابع

مقدمه

زندگی مدرن شهری و استفاده از تکنولوژی اگرچه راهگشای بسیاری از معضلات گذشته بوده اما خود راینده بی حرکتی در جوامع شده به گونه ای که بیشتر پزشکان و متخصصین علوم ورزشی، شیوع بیماری فقر حرکتی را گوشزد کرده و آن را از دلایل اصلی بیماری های کشنده قرن اخیر دانسته اند. اولین علامت هشدار دهنده بی تحرکی افراد، اضافه وزن و چاقی است.

امروزه مشخص شده بسیاری از بیماری های متابولیکی و غیر متابولیکی مثل فشار خون، دیابت، افزایش چربی خون، کبد چرب، آرتروز و... که نرخ ابتلا به آنها در کشورمان ایران نیز هر روز رو به فزونی است، به طور قطع ریشه در غیر فعال بودن افراد دارند. بنابراین وظیفه خطیر بسیاری از متخصصان این است که برای بالا بردن شاخص های تندرستی و کاهش هزینه های هنگفت درمان به این عرصه وارد شوند. به نظر می رسد اولین قدم در جهت پیشگیری از اختلالات مذکور شناخت اضافه وزن و درجات مختلف چاقی است، این مهم من را بر آن داشت تا کتابی با این عنوان به زبانی ساده تدوین کنم تا برای عموم جامعه قابل استفاده باشد. در این کتاب تلاش شده تا با استفاده از یکسری فرمول های ساده، افراد بتوانند به راحتی از درجات چاقی، اضافه وزن، نوع جثه و در نهایت وزن ایده آل خود آشنایی پیدا کنند. همچنین در این کتاب تعاریف مختلف چاقی و توصیه هایی برای کاهش وزن و برنامه های مختلف غذایی ارائه شده است و نقطه عطف کتاب توجه به نسخه معجزه آسای ورزش و فعالیت های ورزشی است؛ بنابراین انواع مختلفی از تمرینات ورزشی برای کاهش چربی از قسمت های مختلف بدن آورده شده است. امیدوارم این کتاب مختصر و مفید، بتواند نگرشی عمیق در افراد در مورد کنترل وزن و سلامتی آنها فراهم سازد.

حسین شیروانی

Shirvani.h2006@gmail.com