

تعدیه و ورزش برای سلامت و لاغری

گرد آوری و تالیف:

مهدی شکروی (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

معصومه دهقان (مربی آمادگی جسمانی و کار با دستگاه)

سرشناسه: شکروی، مهدی، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و ورزش برای سلامتی و لاغری/ گردآوری و تالیف
مهدی شکروی، معصومه دهقان.
مشخصات نشر: اصفهان: یاقوت سپاهان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.: مصور (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۳۷-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: تغذیه
موضوع: سلامتی
موضوع: سلامتی — تأثیر تغذیه
شناسه افزوده: دهقان، معصومه، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده: زیدی، فرزاد
رده بندی کنگره: ۷۷۶/ش/۷۸۴/RAV
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۴۴۶۸۳

گردآورندگان: مهدی شکروی، فرزاد زیدی، معصومه دهقان

ناشر: یاقوت سپاهان

نوبت چاپ: اول/ پاییز ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قطع/ تعداد صفحات: رقعی ۱۴۴ ص

مدیر تولید: مهدی شکروی

طرح جلد و صفحه آرای: محمدعلی نوبختانی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۳۷-۱

بهاء: ۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۳	فصل اول: نکات برگرفته از فرمایشات ائمه در باب تغذیه
۱۳	فصل دوم: توصیه های عمومی برای تغذیه
۳۵	فصل سوم: چاقی و تغذیه
۴۹	فصل چهارم: چاقی و فعالیت های جسمانی
۱۱۹	فصل پنجم: بررسی چند ماده غذایی
۱۲۶	پیوست ۱: وزن ایده آل و BMI
۱۲۹	پیوست ۲: وزن و قد متناسب
۱۳۱	پیوست ۳: نحوه محاسبه انرژی مورد نیاز
۱۳۴	پیوست ۴: جدول ارزش غذایی
۱۳۷	پیوست ۵: ویتامین ها و منابع غذایی
۱۳۹	پیوست ۶: جدول ریسکو
۱۴۲	پیوست ۷: یازده قانون سلامتی

مقدمه

خوردن، آشامیدن و فعالیت بدنی مهمترین نیاز انسان می باشد، که با توجه به اهمیتش در اولین سطح از هرم مازلو قرار دارد لذا نسبت به رفع این نیازها باید با حساسیت خاصی برخورد نمود. در همین راستا در ذیل به آیاتی از قرآن کریم و سخنان بزرگانی مانند سعدی و سقراط اشاره می نمائیم.

« کُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا؛ بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید . »

سوره اعراف آیه (۳۱)

« فليَنظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ آدمی باید به فوٹ و غذای خود به

چشم خود بنگرد . »

سوره عبس آیه (۲۴)

نه چندان بخور کز دهانت برآید

نه چندان که از ضعف جانت برآید

«سعدی»

میانۀ روی در تمام موارد زندگی، امساک در تغذیه، ورزش و تحرک کافی مهم‌ترین نسخه برای بدست آوردن طول عمر همراه با سلامت تن و روان است.

«سقراط»

همیشه پیروی از رژیم‌های غذایی و برنامه‌های ورزشی غیر اصولی عوارض فراوانی برای افراد جامعه به همراه دارد به همین دلیل سعی نمودیم در این کتاب مطالبی جهت ایجاد تغییرات مفید در رژیم غذایی و فعالیت‌های بدنی جمع آوری نموده و در اختیار شما قرار دهیم. امید است با مطالعه این کتاب، دریچه‌ای رو به سلامتی برای شما باز گردد.

مهدی شکروی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و مربی عالی بدنسازی