

پاسخ به ۷۷ پرسش کلیدی درباره کاهش و افزایش وزن مطلوب

REPLAY TO 77 KEY QUESTIONS
ABOUT
OPTIMAL WEIGHT LOSS & GAIN

گردآوری و تألیف:

دکتر حمید اراضی (استادیار دانشگاه گیلان)

با همکاری بهمن عسگری



دفتر مرکزی: تهران- میدان انقلاب، خیابان امیرآباد شرقی، بعد از گوی دانشگاه،
دانشکده ی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، جنب ساختمان ظفر
مرکز پخش: مرکز پخش: تهران- فلکه دوم تهرانپارس، خیابان جشنواره (شهید ناهیدی)،
خیابان امین (شهید زهدی)، خیابان زمره، پلاک ۲۶ - تلفکس ۷۷۹۶۵۵۴۵ - ۷۷۹۶۵۵۴۵ - ۰۲۱
فروشگاه مرکزی: تربیت بدنی و علوم ورزشی حتمی - تهران - انقلاب،
بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۴
طبقه اول- فکس ۰۲۱-۶۶۴۰۳۱۷۰ - تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۳۱۶۲

Sms: ۳۰۰۰۲۵۷۶

<http://www.Hatmiss.com>

اولین سایت تخصصی کتب تربیت بدنی و علوم ورزشی

پاسخ به ۷۷ پرسش کلیدی درباره کاهش و افزایش وزن مطلوب
انتشارات عصر انتظار

(تربیت بدنی و علوم ورزشی حتمی)

گردآوری و تألیف: دکتر حمید اراضی (استادیار دانشگاه گیلان)، با همکاری بهمن عسگری

صفحه آرای و طراحی جلد: مهرداد سید حسین حسینی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۰ چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۲۸-۴ ISBN: 978-600-5751-28-4

دفتر مرکزی: تهران- میدان انقلاب، خیابان امیرآباد شرقی، بعد از کوی دانشگاه، دانشکده ی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، جنب ساختمان ظفر

مرکز پخش: مرکز پخش: تهران- فلکه دوم تهرانپارس، خیابان جشنواره (شهید ناهیدی)، خیابان امین (شهید

زهدي)، خیابان زمرد، پلاک ۲۶ - تلفکس ۷۷۹۶۵۴۵ - ۰۲۱

فروشگاه مرکزی: تربیت بدنی و علوم ورزشی حتمی - تهران - انقلاب،

بین خیابان ۱۳ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴،

طبقه اول- فکس ۰۲۱-۶۶۴۰۳۱۷۰ : تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۳۱۶۲

Sms: ۳۰۰۰۲۵۷۶

<http://www.Hatmiss.com>

اولین سایت تخصصی کتب تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه

اراضی، حمید

عنوان و نام پدیدآور : پاسخ به ۷۷ پرسش کلیدی درباره کاهش و افزایش وزن مطلوب/ گردآوری و تألیف حمید اراضی.

با همکاری بهمن عسگری

موضوعات نشر : تهران: عصر انتظار ۱۳۹۰

موضوعات ظاهری : ۱۲۰ صفحه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۲۸-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : رژیم غذایی

موضوع : کم کردن وزن

موضوع : رژیم لاغری

موضوع : رژیم غذایی کم کالری

شناسه افزوده : عسگری، بهمن

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ : ۲ پ ۱۴ الف / ۲ / ۲۲۲ RM

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۴۴۲۸



فهرست

- ۷ پیشگفتار مؤلفان
- ۹ نظام غذایی سالم چیست؟
- ۱۱ به چه مقدار کالری در روز نیاز داریم؟
- ۱۳ چه میزان آب باید در روز مصرف کرد؟
- ۱۴ به چه مقدار پروتئین در روز نیازمندیم؟
- ۱۶ چگونه انرژی مورد نیاز روزانه را محاسبه کنیم؟
- ۱۷ چرا اندازه گیری چربی بدن اهمیت دارد؟
- ۱۸ چگونه میزان چربی بدن خود را محاسبه کنیم؟
- ۲۰ آیا برای محاسبه وزن مطلوب فرمول و جدول خاصی وجود دارد؟
- ۲۲ چربی در چه نقاطی از بدن ذخیره می‌شود؟
- ۲۳ انواع سه کانه شکل بدن کدام‌اند؟
- ۲۶ آیا همیشه با کاهش وزن می‌توان بر کارآیی ورزشی افزود؟
- ۲۶ حداقل میزان چربی بدن ورزشکاران مرد و زن چقدر است؟
- ۲۶ میزان مطلوب کاهش وزن در هفته چقدر است؟
- ۲۷ علل چاقی چیست؟
- ۲۸ عوارض اصلی چاقی کدام است؟
- ۳۰ انواع چاقی کدام است؟
- ۳۰ معیار تشخیص چاقی چیست؟
- ۳۲ چه میزان فعالیت جسمانی برای پیشگیری از چاقی مؤثر است؟
- ۳۲ آیا فعالیت جسمانی با شدت متوسط برای پیشگیری از چاقی کافی است؟

- ۷۹ پیاده روی چه تأثیری بر تندرستی و کاهش وزن دارد؟
- ۸۱ سرکه سیب چه تأثیری بر کاهش وزن دارد؟
- ۸۲ غذاهای آماده چه تأثیری بر وزن می گذارد؟
- ۸۳ مردم چرا وزن خود را کاهش یا افزایش می دهند؟
- ۸۳ چاقی به دلیل افزایش تعداد سلول های چربی است یا اندازه آن ها؟
- ۸۴ ژنتیک و محیط چه نقشی در شیوع چاقی دارند؟
- ۸۴ آیا عوامل روانی در چاقی نقش دارند؟
- ۸۵ آیا به صورت هم زمان می توانید چربی بدن را کاهش و توده عضلانی را افزایش دهید؟
- ۸۷ محدوده وزن ایده آل و وزن عادی چقدر است؟
- ۸۸ برای افزایش وزن افراد لاغر ورزش بهتر است یا پر خوری؟
- ۸۹ برای حجیم کردن عضلات باید به چه نکاتی توجه کنیم؟
- ۹۲ آیا نوع کربوهیدرات در چاقی مؤثر است یا میزان آن؟
- ۹۳ علل لاغری چیست و چگونه می توان بر آن غلبه کرد؟
- ۹۴ چگونه می توانید وزن بدن خود را افزایش دهید؟
- ۹۶ دستورالعمل فعالیت ورزشی ویژه افزایش وزن کدام است؟
- ۹۷ در جمع بندی کلی باید چه نکاتی را در مورد کاهش وزن، فعالیت بدنی و رژیم غذایی به خاطر داشته باشیم؟
- ۱۰۳ پیوست ها
- ۱۱۴ منابع



پیشگفتار مؤلفان

همواره تعادل وضعیت جسمانی به مفهوم عدم چاقی و لاغری، یکی از عوامل مؤثر حفظ و بهبود سلامت بشر بوده است که متأسفانه در حال حاضر به سبب بی توجهی، بیش از پیش مغفول مانده است. بیش تر مردم جهان، به ویژه مردم کشور در گروه های سنی مختلف به اضافه وزن و چاقی مبتلا شده اند. به گونه ای که می توان گفت چاقی به عنوان معضلی همه گیر، گریبان گیر پیکره وسیعی از جامعه شده است و در ابعاد گوناگون جسمانی، روان شناختی، فرهنگی و اجتماعی اثرات نامطلوبی بر افراد داشته است. از سوی دیگر، شمار قابل ملاحظه ای از افراد نیز به کم وزنی و لاغر پیکری دچار شده اند و از عملکرد و کارایی پایین بدنی رنج می برند. لذا، جهت رهایی از این وضعیت، افرادی که در دو انتهای پیوستار تعادل وزن قرار دارند، باید توجه ویژه ای به علل اساسی عوارض مورد نظر داشته باشند. پر واضح است که رشد علم و فن آوری موجب تسهیل جابه جایی و اجرای امور یدی را نسبت به گذشته فراهم آورده است و تبعات آن به شکل چاقی و لاغری (ناشی از ضعف عضلات) نمود یافته است. بر این اساس، فعالیت بدنی و تغذیه مناسب به عنوان عوامل تنظیم کننده تعادل انرژی و پیامدهای جسمانی آن حائز اهمیت بسیاری هستند و دستکاری آن ها به شکل علمی و کاربردی می تواند راه گشای افراد مبتلا باشد و به ارتقای کیفیت زندگی آنی آن ها کمک شایان توجهی نماید. اما نکته مهم این جاست که تغییر روند غذایی و فعالیت به صورت دقیق نیازمند اطلاعات و دانش کافی می باشد و اغلب افراد ناآگاه یا کم اطلاع در این زمینه پاسخ پرسش های خود را در محافل و اماکن غیر علمی جستجو می کنند که ممکن است علاوه بر نتایج بی اثر، آسیب های جسمانی و چه بسا روحی نیز در پی داشته باشد.

تاکنون، کتاب های متعددی پیرامون تغذیه و فعالیت بدنی به رشته تحریر در آمده است، اما عمده آن ها راهبردهای کلی را به گونه تنوریک و مبسوط ارائه کرده اند که امکان استفاده و نتیجه گیری را برای مخاطبان مربوطه دشوار می سازد. لذا، گسترده وسیع پرسش های مطروحه در این زمینه و عدم پاسخگویی مناسب مؤلفین را بر

آن داشته است که در مجالی محدود، اما کاربردی و جزئی مهم‌ترین پرسش‌هایی را که ممکن است بر ذهن افراد نیازمند کاهش و افزایش وزن نقش ببندد، مطرح کرده و پاسخ‌های در خور و مناسب را ارایه نمایند. مزیت این اثر کوچک این است که خوانندگان گرامی بدون مطالعه حجم وسیعی از منابع اطلاعاتی به‌آسانی و در زمان کوتاه می‌توانند به پاسخ پرسش‌های احتمالی مکتوب دست یابند. سعی شده است متن به زبانی ساده و شیوا بیان شود تا همه اقشار جامعه بتوانند از آن بهره ببرند. با وجود تلاش مؤلفین و دست‌اندرکاران انتشار اثر، ممکن است لغزشهای احتمالی وجود داشته باشد که در صورت تجدید چاپ با ارایه پیشنهادات و نظرات مخاطبین فرهیخته مرتفع خواهد شد. در پایان، ضمن آرزوی تندرستی، بزرگ‌ترین نعمت هستی برای تمامی زحمتکشان و خادمین به خلق، مطالعه این مجموعه پرسش‌های کلیدی به افراد خواهان کاهش و افزایش وزن مطلوب توصیه می‌گردد. امید است مفید واقع شود. ان شاء الله

حمید اراضی

بهار ۱۳۹۰