

فرهنگ تندرستی

فعالیت بدنی، تغذیه، پیشگیری از بیماریها، تجویز تمرین ورزشی

مؤلف

نیما قره داغی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

سرشناسه	: قره‌داغی، نیما، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: فرهنگ تندرستی: فعالیت بدنی، تغذیه... / مؤلف نیما قره‌داغی
مشخصات ناشر	: تهران: سیمین، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۵ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۴۵-۰۰-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیفا
موضوع	: ورزش - اثر فیزیولوژیکی
موضوع	: سلامتی -- تأثیر تغذیه
موضوع	: ورزش - بهداشت
رده‌بندی کننده	: RC ۱۲۳۵ / ق ۴ ف ۴ ۱۳۹۱
دهبندی دبیری	: ۰۳۴ / ۶۱۲
نسخه و شابک‌های دیگر	: ۲۹۱۳۳۳۶



انتشارات سیمین

فرهنگ تندرستی: فعالیت بدنی، تغذیه...

مؤلف: نیما قره‌داغی

ناشر: انتشارات سیمین

چاپ و صحافی: سیمین ۶۶۵۶۵۰۶۹

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۴۵-۰۰-۳

تهران، خ کارگر جنوبی، لبافی‌نژاد غربی، بن‌بست دوم جنوبی، پلاک ۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۳۳۷۳۲-۶۶۵۶۵۰۶۹

فکس: ۶۶۴۳۳۵۸۷

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱.....	متدنه مولف
۳.....	مقدمه
۳.....	تندرستی چیست؟
۸.....	فصل اول: کیفیت زندگی و تندرستی
۹.....	(۱-۱) کیفیت زندگی موضوعی چالش برانگیز
۱۴.....	(۱-۲) شیوه زندگی سالم
۱۶.....	(۱-۳) رابطه ریتم شبانه روزی با ویژگی های فیزیولوژیکی
۱۹.....	(۱-۳-۱) ریتم خواب چه اهمیتی دارد؟
۲۴.....	(۱-۴) تاثیر فشار عصبی (استرس) بر تندرستی
۲۸.....	فصل دوم: تغذیه و تندرستی
۲۹.....	(۲-۱) چگونه میتوانم تغذیه خود را مناسب با نیازها برنامه ریزی کنیم؟
۳۱.....	(۲-۱-۱) موازنه انرژی
۳۷.....	(۲-۱-۲) موازنه مواد غذایی
۳۹.....	(۲-۱-۳) موازنه مایعات
۴۴.....	(۲-۱-۴) موازنه ویتامینها
۴۶.....	(۲-۱-۵) موازنه مواد معدنی
۴۹.....	(۲-۲) رابطه تغذیه با رشد و تکامل حرکتی در طول عمر
۵۱.....	(۲-۳) عوامل تهدید کننده سلامتی و راههای جلوگیری از آنها
۵۲.....	(۲-۳-۱) فقدان تحرک
۵۳.....	(۲-۳-۲) اختلالات تغذیه ای (پر خوری و کم خوری)

۳-۳-۲) چرا باید استفاده از مواد غیر ضروری (تفریحی) را تا حد امکان محدود ساخت؟ ۶۱

فصل سوم: زندگی اجتماعی-بیماریها و تندرستی ۷۳

۳-۱) تدابیر فیزیکی قابل استفاده در شیوه زندگی سالم ۷۴

۳-۲) قابلیت هماهنگی ۷۸

۳-۳) توانایی تنش زدایی ۷۹

۳-۴) توانایی برقراری ارتباط ۸۰

۳-۵) میزان فشار کار ۸۱

۳-۵-۱) فشار جسمانی ۸۱

۳-۵-۲) فشار روانی در رابطه با شغل افراد ۸۲

۳-۵-۳) بهترهای ارتباطی در رابطه با شغل افراد ۸۵

۳-۶) موقعیت های زندگی فردی ۸۵

۳-۷) مقابله با بیماری های زندگی ماشینی ۸۷

۳-۷-۱) حرکت درمانی در چه زمینه هایی می تواند به شما بازی رساند؟ ۸۸

فصل چهارم: فعالیت بدنی و تندرستی ۱۰۴

۴-۱) انجام فعالیت بدنی با ورزش منظم جزئی از شیوه زندگی سالم ۱۰۵

۴-۲) دلایل ضرورت فعالیت ورزش ۱۰۶

۴-۲-۱) اجتماع و ورزش ۱۰۶

۴-۲-۲) تعلیم و تربیت و ورزش ۱۰۸

۴-۲-۳) بعد روانی و ورزش ۱۰۹

۴-۲-۴) ارگانهای جسمانی و ورزش ۱۱۱

۴-۳) بهانه های برای ورزش نکردن ۱۲۳

- ۱۲۴..... (۴-۳-۱) بالا بودن سن و پیری
- ۱۲۵..... (۴-۳-۲) ورزشکار نبودن
- ۱۲۶..... (۴-۳-۳) کمبود وقت
- ۱۲۶..... (۴-۳-۴) عدم وجود زمینه ورزشی
- ۱۲۷..... (۴-۳-۵) عدم نیاز به ورزش بدلیل فعالیت کافی در محل کار و خانه
- ۱۲۸..... (۴-۳-۶) عدم داشتن انگیزه و حوصله کافی برای ورزش
- ۱۲۸..... (۴-۳-۷) لاغر بودن و ظاهر متناسبی داشتن
- ۱۳۰..... (۴-۴) انتخاب ورزش متناسب با سن
- ۱۳۱..... (۴-۵) راهنمای راهنمایی به ورزش شخصی
- ۱۳۴..... (۴-۶) پیش شرط های لازم جهت انجام فعالیت های روزانه (ویژگی آمادگی جسمانی)
- ۱۳۵..... (۴-۶-۱) آمادگی قلبی - عروقی (قلبی - تنفسی)
- ۱۳۷..... (۴-۶-۲) قدرت
- ۱۳۹..... (۴-۶-۳) انعطاف پذیری
- ۱۴۰..... (۴-۶-۴) سرعت
- ۱۴۱..... (۴-۷) روش های آزمون میزان آمادگی جسمانی
- ۱۴۳..... (۴-۷-۱) آزمون بازدهی استقامتی
- ۱۵۶..... (۴-۷-۲) بررسی قابلیت های قدرتی
- ۱۶۵..... (۴-۷-۳) آزمون های انعطاف پذیری
- ۱۷۲..... (۴-۸) برنامه های ورزشی انفرادی
- ۱۷۳..... (۴-۸-۱) توسعه ی استقامت
- ۱۸۷..... (۴-۸-۲) توسعه قدرت
- ۲۰۴..... (۴-۸-۳) توسعه ی انعطاف پذیری
- ۲۱۴..... (۴-۸-۴) توسعه قابلیت هماهنگی

۴-۸-۵	توسعه قابلیت تنفس زردایی و آرام سازی	۲۱۷
۴-۸-۶	توسعه ی توانایی برقراری ارتباط	۲۲۳
۴-۹	معرفی چهار بستر مختلف ورزشی	۲۲۶
۴-۹-۱	فعالیت ورزشی در محل کار	۲۲۶
۴-۹-۲	فعالیت ورزشی در منزل	۲۳۵
۴-۹-۳	فعالیت ورزشی در مراکز ورزشی خصوصی	۲۴۳
۴-۹-۴	فعالیت ورزشی در تعطیلات	۲۴۶
فصل پنجم: پیشگیری از آسیب های ناشی از انجام فعالیت های ورزشی ۲۵۰		
۵-۱	چگونگی پیشگیری از اضطراب فعالیت های ورزشی	۲۵۱
۵-۱-۱	راهکارهای سنجش فرایند های سازگاری	۲۵۲
۵-۱-۲	فعالیت ورزشی متناسب	۲۵۴
۵-۱-۳	اهمیت احساس و علاقه فردی	۲۵۴
۵-۱-۴	عوامل محیطی مؤثر بر قابلیت تحمل افراد	۲۵۵
۵-۱-۵	فعالیت ورزشی متناسب با تغییرات فشار محیطی	۲۶۰
۵-۲	چگونگی سازماندهی جلسه تمرین و برگشت به حالت اولیه	۲۶۲
۵-۲-۱	نمونه برنامه گرم کردن	۲۶۳
۵-۳	راه های پیشگیری از آسیب های سیستم حرکتی	۲۶۴
۵-۴	تشخیص عدم توازن عضلانی	۲۶۵
۵-۵	کاهش دادن خطر آسیب های ورزشی	۲۶۹

مقدمه مولف

وقتی سخن از موضوعات مرتبط با سلامتی به میان می آید به ظاهر می توان توضیح ساده ای برای آن یافت و راهکارهای ساده ای نیز برای حفظ و ارتقاء آن ارائه کرد. ولی باید اذعان داشت که امروزه مسائل و مشکلات مربوط به کیفیت زندگی آنچنان پیچیده شده اند که به راحتی مسائل مربوط به سلامتی را نمی توان به این سادگی توضیح داد. متأسفانه به دلیل گستردگی این موارد، بسیار دور از انتظار است که بتوان به راحتی تمامی مشکلات مربوط به سلامتی افراد جامعه را عنوان و راه حل های آنها را نیز بررسی کرد. به عنوان مثال شما در طول زندگی خود حتماً به کسانی برخوردیده اید که از اضافه وزن رنج می برده اند و مدام به دنبال جواب این سوال در ذهن خود بوده اند که "من چه چیزی می خورم تا لاغر شوم؟" و بدین گونه است که احتمالاً بر اساس توصیه های نه چندان علمی و غیر مسئولانه اطرافیان شما به سراغ مصرف مواد گوناگون از جمله مکمل ها می روند و یا تن به رژیم های غذایی افراطی می دهند و سلامت خود را که هدیه ای بس ارزشمند است را به صورت بسیار تأسف باری به خطر می اندازند. سوال اصلی در مورد این افراد این است که شما به واسطه خوردن دچار اضافه وزن و چاقی شده اید و آیا به راحتی باز هم به دنبال چیزی برای خوردن هستید که مشکلات را حل کند؟ آیا راه حل هایی به مانند این، عقلانی و امکان پذیر است؟ آیا فکر نمی کنید در این معادله جای فعالیت خالص نیست؟

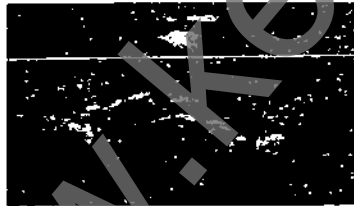
متأسفانه این گونه مسائل و مشکلات، که بیشتر آنها ریشه در عادات نادرست دارد، روز به روز افراد بیشتری از جامعه ما را در سیطره خود می گیرد. مولفان این کتاب امید دارند که این کتاب کمکی باشد تا افراد با راههای حفظ سلامتی و البته راه حل های بازگرداندن سلامت و در نهایت افزایش کیفیت زندگی خود بیش تر آشنا شده و از این طریق، گامی هر چند کوچک در راه افزایش سطح سلامت جامعه بردارند.

نیما قره داغی

تابستان ۱۳۹۱

مقدمه

تندرستی چیست؟ آیا به راستی می توان برای بهبود و حفظ آن اقدامی انجام داد؟



در منشور سلامتی اوتاوا، که در کنفرانس بین المللی سال ۱۹۸۶ تصویب شد، چنین آمده

است:

«تندرستی را خود انسان با در محیط زندگی روزمره خود خالق و تجربه می کند. سبایی که ما آنها

یاد می گیرند، کار می کنند، بازی می کنند و دوست می دارند. تندرستی در نتیجه ی توجه به خود و

دیگران، در نتیجه ی توانایی تصمیم گیری فردی و توانایی کنترل شرایط زندگی فردی و در نتیجه -

ی ایجاد شرایط مناسب برای تمامی شهروندان حاصل می شود.»

با در نظر گرفتن جواب دیگر ما فرض می‌کنیم که تندرستی عبارت است از احساس آسایش جسمانی، فکری، روانی و اجتماعی. یعنی تندرستی چیزی بیشتر از بیمار نبودن است. افراد مختلف برداشت‌های مختلفی از تندرستی دارند. کسی که اغلب از سر دود رنج می‌برد، زمانی احساس سلامتی می‌کند که سردردش دفع شده باشد. فرد دیگری که روزانه ورزش می‌کند هر گاه روزهای متعددی تواند ورزش کند ممکن است احساس بیماری کند. افراد مختلف ممکن است درباره وجود یا کیفیت بیماری نظرات متفاوتی داشته باشند. موثر در کمندی جالب خود به نام «بیمار خیالی» نقطه نظرات متفاوت پزشکان و بیماران را درباره کیفیت بیماری‌های مختلف را نشان داده است. چنین بیمارانی فقط در ادبیات داستانی وجود ندارند. از طرف دیگر افراد «سالم خیالی» هم کم نیستند. تعداد افرادی که دستورات پزشکی را نادیده می‌گیرند تا ساعت کاری خود را از دست ندهند کم نیستند. کارگران و کارفرمایان هم در این باره نقطه نظرات کاملاً متفاوتی دارند و بالاخره در چارچوب خانوادگی هم می‌بینیم که والدین و بچه‌هاشان نظرات متفاوتی درباره وضعیت سلامتی دارند.

در بررسی سلامتی، فرض بر این است که عوامل زیادی در تندرستی نقش دارند. در این باره کافی است فقط به محیط کار و منزل، میزان و ریتم کار، محتوا و ساختار اوقات فراغت، عادات زندگی، تغییرات محیط طبیعی و غیره فکر کنیم تا مشخص شود عوامل مؤثر بر تندرستی چقدر گسترده‌اند. تندرستی موضوعی اجتماعی و فردی است. بدون شک کشورهای استان‌ها، مجامع بهزیستی، اتحادیه‌ها، انجمن ورزشی و سازمان‌های وابسته به آن و سایرین، مسئولیت عظیمی را در خصوص تندرستی شهروندان دارند. اما ما می‌خواهیم در اینجا بر مسئولیت افراد نسبت به تندرستی خود تکیه کنیم و ورزش در این باره بدون شک نقش انکار ناپذیر دارد. بنابراین سؤالی که باقی می‌ماند این است که ما نسبت به تندرستی خود چه کاری باید انجام دهیم: بر آینده خود چگونه تأثیر

گذاریم و از عواملی که به عنوان تهدید کننده تندرستی مطرح هستند، چگونه اجتناب کنیم. نباید بگذاریم یک سری اظهار نظرها و تجربیاتی که ممکن است برای ما سودمند نباشد، ما را به انحراف بکشانند. ممنوعیت های مطلق، دستورالعمل های غیر قابل اجرا یا انتظارات اغراق آمیز به کسی کمک نمی کند. فعال شدن هرگز دیر نیست. طبیعی است که شروع به ورزش از سنین پایین بهتر از اقدام به ورزش در سنین بالاست. آنچه مهم است عمل مثبت آگاهانه برای حفظ و ارتقاء تندرستی است. لذا ورزش را شروع کنید. توصیه های ما را دنبال کنید و خواهید دید که اقدام به خوردن، اشتها را برمی تازاند لذت بخش نیز باشد. توجه داشته باشید که هر کس به منظور حفظ سلامت خویش، دوره پیش روی خود دارد؛ می توانید گرگشتگی بکشید و خود را از خوردن بسیاری از مواد غذایی که مضار برای دندان مفید است محروم کنید و فعالیتی نداشته باشید و یا اینکه راه دیگر آن است که می توانید همراه با فعالیت از خوردن لذت ببرید. به نظر می رسد انتخاب مسیر درست نمی تواند چندان مشکل باشد.

اما باید نسبت به نتیجه گیری انحرافی، مبنی بر سالم بودن خود کار فعالیت ورزشی، هشدار داده شود. ورزش با خود خطرانی را نیز به همراه دارد. این منحصر به ورزش حرفه ای نیست برای مثال تیم های فوتبال و بازیکنان تفریحی را در نظر بگیرید که برای مدت طولانی غیرفعال بوده اند و هنوز اعتماد به نفس بالایی دارند و گویا ۲۰ ساله هستند. تقریباً آسیب دیدگی در این موارد از پیش برنامه ریزی شده است. گرم نکردن و یا گرم کردن ناقص به همراه سرد نکردن اصولی و کافی قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی نیز مشکل ساز است. این مثال ها نباید شما را از انجام فعالیت ورزشی به منظور حفظ و ارتقاء سلامتی بازدارد. توجه داشته باشید که حتی بهترین پزشکان و بهترین داروها هم، که در واقع اوزان هم نیستند، نمی توانند جایگزین تلاش ها و فعالیت های فردی برای حفظ سلامتی باشند. بنابراین نتیجه می گیریم که صرف هزینه برای حفظ سلامتی ضروری و

۶/ همگت تدرستی (فعالیت بدنی، تغذیه، بستگیری از بیمه‌ها، تجویز تمرین ورزشی)

ارزشمند است (رفتن به سونا و استخر، خرید وسایل ورزشی، استفاده از مواد غذایی مناسب به لحاظ فیزیولوژی تغذیه، استفاده از پوشش‌های ورزشی مناسب و غیره). البته ورزش داروی تمامی بیماری‌ها نیست، صرف نظر از فواید زیاد فعالیت ورزشی و جسمانی راه‌های متنوعی را برای حفظ سلامتی در اختیار داریم.