

سالارکيا، ناهيد، ۱۳۴۱ _
کنترل وزن و حفظ سلامت بدن / تأليف ناهيد سالارکيا، آزاده امين پور _ تهران:
شرکت سهامی انتشار، ۱۳۸۴ .
۲۰۰ ص. جدول.

ISBN 964-325-153-5

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فيبا.
کتابنامه . ص ۱۹۷ .
۱. کم کردن وزن . ۲. کم کردن وزن _ رژيم غذايي . ۳. تمرينهاي لاغري . ۴. رژيم
لاغري . الف _ امين پور، آزاده، ۱۳۳۰ _ ب. عنوان.
۹ ک ۱۵ س / ۲ / ۲۲۲ RM
محل نگهداري: کتابخانه ملي ايران
۶۱۳/۲۵
۲۵۴۱۰ - ۸۳ م

کنترل وزن و حفظ سلامت بدن

تألیف

ناهید سالار کیا، آزاده امین پور

اعضای هیئت علمی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور
و دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی





WWW.ENTESHARCO.COM

E- mail: info@entesharco.com

○ دفتر مرکزی: خیابان جمهوری اسلامی، نرسیده به میدان بهارستان، جنب خیابان ملت،
شماره ۱۰۲، کدپستی: ۱۱۴۳۹۶۵۱۱۸ _ تلفن: ۳۳۱۱۴۰۴۴ _ ۳۳۹۰۴۵۹۲ _ فاکس ۳۳۹۴۸۸۶۲
○ فروشگاه: تهران، میدان انقلاب، بازارچه کتاب _ تلفن ۶۶۴۱۳۶۸۴

کنترل وزن و حفظ سلامت بدن
مؤلفان: ناهید سالار کیا _ آزاده امین پور
ناشر: شرکت سهامی انتشار
چاپ اول _ ۱۳۸۴
چاپخانه حیدری _ ۲۰۰۰ نسخه
۲۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
- پیشگفتار.....	۹

فصل اول - ورزش و سلامت بدن

- نکات کلیدی.....	۱۱
- اهمیت و نقش ورزش در حفظ سلامت بدن.....	۱۲
- انواع فعالیت‌های ورزشی.....	۱۳
- انتخاب ورزش مناسب.....	۱۴
- آمادگی جسمانی و اجزاء تشکیل دهنده آن.....	۱۸
- استقامت و کاربرد آن در ورزش و سلامت بدن.....	۱۸
- انعطاف پذیری و کاربرد آن در ورزش و سلامت بدن.....	۱۹
- سایر اجزاء تشکیل دهنده آمادگی جسمانی.....	۲۰
- انقباض عضلانی و نقش آن در اجرای حرکات ورزشی.....	۲۳

فصل دوم - تعادل انرژی

- نکات کلیدی.....	۲۷
- انرژی مصرفی در بدن و عوامل مؤثر بر آن.....	۲۹
- متابولیسم پایه.....	۳۰
- نقش هورمون‌ها در میزان متابولیسم پایه.....	۳۲
- انرژی دریافتی و عوامل مؤثر بر آن.....	۳۵
- تأثیر دریافت غذا بر کنترل انرژی مصرفی بدن.....	۳۹
- سیستم‌های تولید انرژی در بدن.....	۴۰
- طبقه بندی فعالیت‌های ورزشی بر اساس سیستم‌های تولید انرژی.....	۴۳

۴۳ انرژی مورد نیاز در فعالیت‌های مختلف ورزشی

فصل سوم - تغذیه و سلامت بدن

- ۴۷ نکات کلیدی
- ۴۹ اهمیت و نقش تغذیه در سلامت بدن
- ۴۹ تعادل غذایی
- ۵۰ راهنماهای غذایی
- ۵۰ هرم راهنمای غذایی
- ۵۱ فهرست جانشینی مواد غذایی
- ۵۳ توصیه‌های تغذیه‌ای برای حفظ سلامت بدن
- ۵۶ تغذیه و فعالیت ورزشی
- ۵۶ نیازهای غذایی در فعالیت‌های ورزشی
- ۵۹ کربوهیدرات مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های ورزشی
- ۶۳ پروتئین مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های ورزشی
- ۶۳ چربی مورد نیاز در فعالیت‌های مختلف ورزشی
- ۶۵ مواد معدنی مورد نیاز برای فعالیت ورزشی
- ۶۹ آب و الکترولیت‌ها در طی تمرینات ورزشی

فصل چهارم - ترکیب بدن و روش‌های اندازه‌گیری آن

- ۷۱ نکات کلیدی
- ۷۲ اهمیت و نقش ترکیب بدن در سلامت بدن
- ۷۲ چربی کل بدن
- ۷۳ توده بدون چربی
- ۷۳ املاح استخوان
- ۷۴ آب بدن
- ۷۵ روش‌های اندازه‌گیری ترکیب بدن
- ۷۷ روش توزین زیر آب
- ۷۷ روش آنالیز امپدانس بدن
- ۷۸ روش اندازه‌گیری ضخامت چربی زیر پوستی
- ۷۹ روش تن سنجی

- وزن و مقدار چربی مناسب بدن ۷۹
- کنترل طبیعی وزن بدن ۸۱

فصل پنجم - کنترل وزن بدن و حفظ آن

- نکات کلیدی ۸۳
- اهمیت و نقش کنترل وزن در سلامت بدن ۸۶
- ۱- وزن ایده‌آل یا مطلوب بدن ۸۷
 - روش‌های تعیین وزن مطلوب برای حفظ سلامت بدن ۸۷
 - روش تعیین وزن مطلوب بر اساس جدول وزن - قد ۸۸
 - روش تعیین وزن مطلوب بر اساس نمایه توده بدن ۹۰
 - روش تعیین وزن مطلوب بر اساس درصد چربی بدن ۹۱
 - روش ارزیابی توزیع چربی مطلوب ۹۳
- ۲- کاهش وزن و حفظ آن ۹۴
 - برنامه جامع کنترل وزن ۹۴
 - رژیم غذایی و کاهش وزن ۹۵
 - پیش‌بینی برنامه رژیم غذایی ۹۶
 - تغییرات کاهش وزن در طول دوره رژیم غذایی ۹۷
 - علل کاهش سرعت وزن ۹۸
 - کنترل وزن و یک رژیم غذایی صحیح ۱۰۰
 - نکات لازم برای تنظیم رژیم غذایی ۱۰۰
 - راهنمای انتخاب غذا برای کاهش انرژی دریافتی ۱۰۲
 - توصیه‌های رژیمی برای وزن‌گیری ۱۱۰
 - اهمیت استفاده از رژیم‌های کم‌کالری برای کاهش وزن بدن ۱۱۲
 - مضرات پرخوری به دفعات ۱۱۲
 - تأثیر ورزش بر اشتها ۱۱۵
 - نکات کلیدی یک برنامه ورزشی هوازی ۱۱۸
 - ورزش‌های قدرتی و کاهش وزن ۱۲۳
 - طراحی برنامه ورزشی برای کاهش وزن ۱۲۳
 - رعایت نکات لازم قبل از شروع یک برنامه ورزشی ۱۳۱
 - تغییرات بافت چربی بدن و کاهش وزن ۱۳۲

- ۱۳۲ - شدت ورزش و سوخت چربی بدن.
- ۱۳۴ - دلایل عدم موفقیت در کاهش وزن با ورزش.
- ۱۳۵ - ورزش با کاهش سریع وزن.
- ۱۳۶ - برنامه‌های جامع کنترل وزن.
- ۱۳۷ - روش‌های اصلاح رفتار در کنترل وزن.
- ۱۴۲ - روش‌های متداول کاهش وزن و عوامل آن.
- ۱۴۸ - اختلالات خوردن.
- ۱۵۱ - ارتباط مشکلات خوردن با انواع ورزش.
- ۱۵۲ - وزن‌گیری یا افزایش وزن.
- ۱۵۳ - لزوم تشخیص علل پایین بودن وزن قبل از شروع برنامه وزن‌گیری.
- ۱۵۵ - نقش استفاده از هورمون‌ها و داروها.
- ۱۵۸ - برنامه تمرینی قدرتی یا تمرینات با وزنه.
- ۱۵۹ - اهداف تمرین قدرتی.
- ۱۵۹ - اصول کلی تمرینات قدرتی.
- ۱۶۲ - یک نمونه برنامه تمرینی قدرتی برای افزایش وزن بدن به شکل توده بدنی چربی.
- ۱۶۳ - چگونگی افزایش وزن با انجام یک برنامه تمرین قدرتی.
- ۱۶۵ - مصرف انرژی در تمرینات قدرتی.
- ۱۶۶ - مضرات انجام تمرینات قدرتی برای سلامت بدن.
- ۱۶۸ - نقش تمرینات قدرتی در حفظ سلامت بدن.
- ۱۷۰ - اصول یک برنامه ورزشی ترکیبی هوازی - قدرتی.
- ۱۷۰ - مقدار انرژی مورد نیاز برای شکل‌گیری نیم کیلوگرم عضله.
- ۱۷۱ - راهنمای تعیین مقدار انرژی مورد نیاز روزانه برای افزایش نیم کیلوگرم وزن در هفته.
- ۱۷۲ - استفاده از مکمل‌های پروتئینی در طی یک برنامه افزایش وزن.
- ۱۷۲ - استفاده از مکمل‌های غذایی در طی یک برنامه افزایش وزن.
- ۱۷۳ - نمونه رژیم غذایی متعادل برای افزایش وزن.
- ۱۷۷ - پیوست‌ها.
- ۱۷۷ - پیوست ۱.
- ۱۸۹ - پیوست ۲.
- ۱۹۱ - پیوست ۳.
- ۱۹۶ - منابع.

پیشگفتار

امروزه در دنیا توجه زیادی به تناسب اندام و وزن مناسب می‌شود زیرا وزن بدن به عنوان یک معیار سلامت در طول زندگی شناخته شده است. کاهش یا افزایش وزن نشانه‌ای از برهم خوردن تعادل یا سلامت بدن است و هرگونه انحراف از وزن مطلوب زنگ خطر برای ابتلا به بیماریها از جمله بیماریهای قلب و عروق، پرفشاری خون، دیابت، استئوپروز، سرطان و سوء تغذیه می‌باشد. عادات بد و شیوه ناسالم زندگی مثل کشیدن سیگار، رژیم‌های نامناسب غذایی و عدم تحرک و ورزش علت حدود ۶۰ درصد مرگ و میرهای بیماریهای مزمن را به خود اختصاص می‌دهد. امروزه در اغلب شهرهای بزرگ بیشتر زنان و مردان در تلاش برای کنترل وزن می‌باشند. کنترل وزن از جمله روش‌هایی است که سلامت بدن هر فرد را در طول دوره زندگی تضمین می‌کند و خود نشانه‌ای از سلامت تلقی می‌شود. امروزه روشهای متفاوتی در کاهش یا افزایش وزن وجود دارد که حتی به عنوان یک صنعت چند میلیون دلاری تلقی شده و عواید بسیاری برای افراد و بسیاری از حرفه‌ها ایجاد کرده است. مراکز کاهش وزن، تندرستی و آمادگی جسمانی افراد را تشویق می‌کنند و به آنان قول می‌دهند که در مدت زمان کوتاهی آنها را به تناسب دلخواه و وزن مطلوب خواهند رساند. بی‌تردید روشهای بسیاری وجود دارد که برخی مفید و برخی مضر هستند.

در این کتاب وزن مطلوب، تناسب بدن و روش‌های تشخیصی آن ارائه شده است. در فصول و بخش‌های کتاب حاضر راهها و یا روش‌های کاهش وزن و وزن‌گیری با استفاده از رژیم غذایی و ورزش که دو پدیده رفتاری در حفظ سلامت و کنترل وزن می‌باشند به تفصیل توضیح داده شده است. عوارض و خطرات ناشی از روش‌های غلط در کنترل وزن نیز ارائه

شده است. دیگر بخش‌های کتاب عبارت است از ارائه برنامه جامع کنترل وزن، روش‌های تعیین وزن مطلوب، اصلاح رفتار خوردن و نقش آن در کنترل وزن همراه با انجام فعالیت‌های ورزشی که به طور کاربردی و همراه با تازه‌ترین توصیه‌های مراکز ذی صلاح علمی در زمینه تغذیه و ورزش ارائه شده است. در پیوست کتاب مقادیر تقریبی کالری مصرفی در فعالیت‌های مختلف ورزشی، میزان درصد چربی بدن در زنان و مردان و فهرست ترکیبات و روش‌های ممنوع مورد استفاده ورزشکاران بر اساس آخرین منابع خارجی و داخلی تهیه و تألیف گردیده است.

ناهید سالار کیا - آزاده امین پور

بهار ۱۳۸۴