

رژیم غذایی و تناسب اندام

تالیف و ترجمه: زهره هنری

کاشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

کارشناس مواد غذایی معاونت غذا و دارو، روی دانشگاه علوم پزشکی ایران

رژیم غذایی و تناسب اندام

تألیف: نرجس: زمره هندی - کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه
(کارشناس مواد غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

خارج اول: ۱۳۹۷

طراح صفحات: مصطفی گلزار

طراح جلد و مدیریت چاپ: مهندس سپهر انصاری - ۰۹۱۲۵۲۷۰۹۶۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۱۹

شابک: ۹۶۰-۳۳-۳۹-۸-۹۱

ارزش: ۱۲۰۰۰ تومان

نشانی: تهران - پاسداران - اختیاریه - یزدانیان یکم پ ۱ - تلفکس: ۰۲۱-۲۲۵۶۹۲۷۴
نشانی زاهدان: امیرالمومنین ۲۷ - مجتمع قصر - ۳۳۲۵۲۳۳ - ۵۴

سرشناسه: هنری، زهره، ۱۳۴۰ -

عنوان و نام پدیدآور: رژیم غذایی و تناسب اندام/ تألیف و ترجمه زهره هنری.

مشخصات نشر: تهران: پرنیان اندیش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۹۷ ص. : مصور (رنگی)؛ ۱۱×۱۷ س.م.

شابک: ۹-۲۳-۸۲۳۹-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: نمایه.

موضوع: رژیم لاغری

موضوع: Reducing diets

موضوع: کم کردن وزن

موضوع: Weight loss

موضوع: رژیم غذایی

موضوع: Diet

موضوع: تمرین های لاغری

موضوع: Reducing exercises

موضوع: سلامتی

موضوع: Health

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۴/۵۹۹/۲۲۲/۲ RM

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۰۲۹۶۰

فهرست

درآمد	۱۱
تناسب اندام چیست؟	۱۴
چرا مجبورم از لحاظ جسمی فعال باشم؟	۱۶
استقامت قلبی و عروقی	۱۸
قدرت ماهیچه	۲۰
اعتماد به نفس	۲۲
حفاظت پذیری	۲۴
کیفیت بدن	۲۶
زیبایی	۲۸
ذهن سالم	۳۰
دفع بیماری	۳۲
تمریناتی که به درد می خورد	۳۴
به آب سلام کنید	۳۶
بهترین دوست و همراه خود را در برنامه بسازید	۳۸
روی این موارد سرمایه گذاری کنید	۴۰
عضلات دردناک را تسکین دهید	۴۲
علاقه به شیرینی را محدود کنید	۴۴
کفش های راحت بخرید	۴۶
گام های موزون بردارید	۴۸
خود را وزن کنید	۵۰
سهم های غذایی خود را پایش نمایید	۵۲
چه بخورید و از چه چیز فرار کنید	۵۴

- تاریخ روزی که رژیم غذایی خود را زیر پا گذاشته اید ثبت کنید ۵۶
- روش دویدن ۵۸
- قربان آخر هفته باشید ۶۰
- از غذای خود لذت ببرید ۶۲
- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید ۶۴
- یک بستنی بخورید ۶۶
- شش ها خود را عوض کنید ۶۸
- نکات ریز را به یاد بگیرید ۷۰
- از دست کشیدگی اجتناب کنید ۷۲
- تغییری در شیوه ی لاغری خود ایجاد کنید ۷۴
- سوخت برای تناسب اندام ۷۶
- با فشارهای شخصی خداحافظی کنید ۷۸
- از کربوهیدرات های مصرفی لذت ببرید ۸۰
- در محل کار ناهار بخورید ۸۲
- برخیزید! ۸۴
- میان وعده های خود را کوچک کنید ۸۶
- بدون عرق کردن و مشکلات ناشی از آن بدوید ۸۸
- غذاهای آماده ی سالم را پیدا کنید ۹۰
- یک وزن نگهدار قوی باشید ۹۲
- دریافت فیبر خود را بالا ببرید ۹۴
- صبح ها ورزش کنید ۹۶
- یک صبحانه ی دلپذیر بخورید ۹۸

درآمد

امروزه زندگی در جوامع شهری موجب کم تحرکی و استفاده از غذاهای آماده مصرف و یا فست فودها شده است. این موضوع موجب افزایش وزن و پافوی دیگروه های سنی مختلف و شیوع بیماری های غیر واگیر در سطح جامعه شده است.

از دست دادن وزن، عنوان بخشی از مدیریت وزن مهم است؛ زیرا وزن بیش از حد برای سلامتی شما مناسب نیست. داشتن اضافه وزن، خطر ابتلا به بیماری هایی مانند مشکلات قلبی، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و نوع خاصی از سرطان را افزایش می دهد.

داشتن اضافه وزن می تواند خطر ابتلا به استئوآرتریت (بیماری مفصلی)، آپنه خواب (تنفس غیر طبیعی در شب) و سایر مشکلات تنفسی را نیز افزایش دهد. اضافه وزن همچنین ممکن است باعث شود فرد احساس غم و ناراحتی کند یا با دیگران رفتار نامناسبی داشته باشد.

بهترین راه برای از دست دادن وزن، خوردن کالری کم و ورزش منظم است. کالری انرژی است که بدن شما از غذا به دست می آورد. خوردن کالری بیش از نیاز، باعث افزایش وزن می شود. سعی کنید کالری خود را به میزان ۵۰۰ کالری در روز کاهش دهید.

به عنوان مثال، یک نوشابه حدود ۱۵۰ کالری، یک کیسه کوچک حبس معمولی حدود ۱۵۰ کالری و یک قالب شکلات حدود ۲۵۰ کالری دارد. برای اکثر مردم، این تغییر باعث کاهش وزنی در حدود نیم کیلو در هفته خواهد شد. اگر برنامه ی ورزشی منظمی دارید، کالری اضافه دریافت می کنید.

برای مثال، برای ورزشی مانند پیاده روی، شنا یا دوچرخه سواری، اگر دست کم ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته انجام شود. اگر روش های همیشگی زندگی خود در ۱۰۰۰ کالری را تغییر دهید، امکان بیشتری برای کاهش وزن خواهید داشت.

هدف از کاهش وزن، کاهش وزن کم و ثابت است. از دست دادن حتی مقدار کمی وزن می تواند خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش دهد.

تاکنون اهمیت تناسب اندام به حد کافی توسط متخصصان سلامتی و کسانی که سبک زندگی خود را به دلیل اثرات مثبت آن تغییر داده اند بیان نشده است.

بدانید که باید تناسب اندام را در نظر داشته باشید. تناسب اندام برای حفظ سلامتی ضروری و حیاتی است. تناسب اندام نه تنها یکی از مهم ترین

فاکتورها برای داشتن بدنی سالم است، بلکه پایه و اساس فعالیت ذهنی پویا و خلاق نیز هست.

دقت کرده اید افرادی که مراقب سلامتی خود هستند، به فعالیت‌های مهم ورزشی، غذایشان توجه بسیار می‌کنند؟ اگر شما به توصیه‌ی دیگران در مورد اهمیت تناسب اندام بی‌توجهی کرده‌اید و به ترک سبک زندگی بی‌تحرک و عادات غذایی ناسالم خود بی‌میل هستید، وقت آن است که به خود آییند.