



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان
معاونت توسعه ورزش همگانی



نهایت و ورزش

تألیف:

دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه پیام نور
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

دکتر محمد رضا اسد
مهدیه علیزاده

سرشناسه	:	اسد، محمدرضا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	دیابت و ورزش/ تألیف محمدرضا اسد، مهدیه علیزاده؛ [برای] سازمان ورزش شهرداری تهران، وزارت ورزش و جوانان، معاونت توسعه ورزش همگانی.
مشخصات نشر	:	تهران: آرویح ایرانیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۵۰ ص.: مصور(رنگی).
شابک	:	978-964-504-406-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
پانداخت	:	کتابنامه: ص. ۴۸ - ۴۹.
موضوع	:	دیابت -- ورزش درمانی
موضوع	:	Diabetes -- Exercises therapy
موضوع	:	دیابت
موضوع	:	Diabetes
موضوع	:	دیابت -- درمان
موضوع	:	Diabetes -- Treatment
شناسه افزوده	:	علیزاده، مهدیه، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	:	سازمان ورزش شهرداری تهران
شناسه افزوده	:	ایران. وزارت ورزش و جوانان. معاونت توسعه ورزش همگانی
رده بندی کلاسیک	:	۶۶۱RC / ۴الف ۵ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۷۶۲۰۶۲
شماره کتابشناسی ما	:	۴۹۲/۴۲۶

انتشارات آرویح ایرانیان

دیابت و ورزش

محمدرضا اسد و مهدیه علیزاده

چاپ و نشر: آرویح ایرانیان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۶

شابک: 978-964-504-406-8

آدرس دفتر: خیابان شریعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، خیابان جواد کارگر، پلاک ۱۴، واحد ۷

تلفن: ۷۷۵۳۷۰۷۶

آدرس چاپخانه: خیابان شریعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، پلاک ۱۸۱

تلفن: ۷۷۵۰۰۵۶۵

مقدمه

امروزه مقوله سلامت در اکثر کشورها به عنوان مهمترین مسئله قلمداد می شود و دولت ها تلاش می کنند با بهره گیری از تمامی امکانات و ظرفیت ها عوامل مؤثر بر سلامت مردم را کنترل نمایند.

رژیم های ناسالم غذایی و فقر حرکتی در کشور ایران از چالش های سلامت اکثر مردم و خصوصاً قشر نوجوان و جوان است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی (WHO) کشور ایران جزء ۱۰ کشور چاق دنیاست و به طبع چاقی بیماری های گوناگونی گریبان مردم را گرفته است. انواع بیماری های دیابت و سرطان ها و سکت های قلبی را می توان از عوارض چاقی بیان کرد، (WHO) کم تحرکی را عامل مرگ بیش از ۱/۹ میلیون نفر در جهان می داند و دولت ها سرمایه گذاری های کلانی برای توسعه زندگی فعال و جلوگیری از مشکلات سلامت دارند به طوری که کشور آمریکا با سرمایه گذاری یک میلیون دلاری در ورزش، ۳/۲ میلیون دلار در هزینه های درمان صرفه جویی کرده است.

حال با توجه به نقش مهم و حیاتی فعالیت بدنی و تحرک در زندگی که هم به سلامت جسمی افراد منتهی شده و هم در سلامت روانی و بهره وری شغلی تاثیر گذار است، وزارت ورزش و جوانان با همکاری سازمان ورزش شهرداری تهران اقدام به چاپ و توزیع کتاب های همراه با محوریت نقش فعالیت های بدنی منظم - پیگیری از بیماری ها و در نهایت افزایش سلامت مردم کرده است. آگاهی رسانی و افزایش دلس مردم در خصوص احساس نیاز به فعالیت بدنی در روز و پاسخ به نیاز حرکتی بدن می تواند تا حد زیادی سلامت، آسودگی و جامعه را تضمین کرد. امیدواریم این مجموعه مورد توجه شما ریزان قرار گیرد.

وزارت ورزش و جوانان
دفتر توسعه ورزش همگانی

سازمان ورزش شهرداری تهران

فهرست مطالب

فصل اول : شیوع دیابت در ایران و جهان

فصل دوم: انواع دیابت، علایم و عوارض ناشی از آن

فصل سوم: ورزش و فعالیت‌های روزانه

منابع

www.ketab.ir