

چاقی

اشتها و

فعالیت بدنی

مؤلفان:

دکتر اعظم ملانوروزی

(استادیار دانشگاه کوثر بجنورد)

دکتر محمود حصارکوشکی

(استادیار دانشگاه اترک قوچان)

دکتر میترا خادم الشریعه

(استادیار دانشگاه کوثر بجنورد)

سرشناسه: ملانوروزی، اعظم، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور: چاقی، اشتها و فعالیت بدنی / مولفان اعظم ملانوروزی، محمود حصارکوشکی،
میترا خادم الشریعه.

مشخصات نشر: میاندوآب: انتشارات مبانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۶۷-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: چاقی -- پیشگیری

موضوع: Obesity -- Prevention

موضوع: تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی

موضوع: Exercise -- Physiological aspects

شناسه افزوده: حصارکوشکی، محمود، ۱۳۵۴ -

شناسه افزوده: خادم الشریعه، میترا، ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگره: RC۵۵۲

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۳۹۸۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۷۰۴۲۷

ISBN 978-622-6882-67-5



9 786226 882675

قیمت: ۶۹۰،۰۰۰ ریال

چاقی، اشتها و فعالیت بدنی

مؤلفان: دکتر اعظم ملانوروزی، دکتر محمود حصارکوشکی، دکتر میترا خادم الشریعه

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا و طراح روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

ناشر: انتشارات مبانی

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی: www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز با عضویت در وبسایت انتشارات مبانی از تازه های نشر مطلع شوید.

فهرست

مقدمه ۱

فصل اول: چاقی

- همنوستازانرژی ۳
- تعریف چاقی ۴
- اپیدمیولوژی چاقی ۶
- اپیدمیولوژی چاقی در زنان ۷
- مشکلات و عوارض اضافه وزن و چاقی ۸
- دلایل اضافه وزن و چاقی ۹
- شواهد پژوهش های انجام شده در خصوص شیوع چاقی و عوامل مرتبط با آن ۱۱

فصل دوم: چاقی و فعالیت ورزشی

- ارتباط بی تحرکی با چاقی ۱۹
- فعالیت ورزشی ۱۹
- تأثیر شدت فعالیت ورزشی ۲۱
- تأثیر مدت فعالیت ورزشی ۲۴
- پاسخ های جبرانی ناشی از فعالیت ورزشی ۲۵
- انواع پاسخ های جبرانی و مکانیزم های بالقوه ۲۵
- دلایل رفتاری ۲۵
- دلایل فیزیولوژیکی ۲۶
- آیا کالری دریافتی با هزینه ی کالری مطابقت دارد؟ ۲۶
- شواهدی در مورد تغییرات جبرانی در کالری دریافتی در افراد دارای اضافه وزن یا چاق ۲۹

مقدمه

«قال امیرالمومنین علی علیه السلام: الصحه افضل النعيم، تندرستی برترین نعمت ها است».

با تمام وجود پروردگار مهربان را می ستایم که به ما نعمت سلامتی و تندرستی عطا نمود چرا که معتقدیم پرورش جسم و حفظ سلامتی و تندرستی، از یک سو تقدیری شایسته در برابر الطاف بی کران الهی و از سوی دیگر زمینه ای مناسب برای رشد و تعالی معنوی انسان ها است. خداوند متعال ظرفیت ها، توانایی ها و استعداد های بسیاری به اشرف مخلوقات هدیه کرده است و اینک بر ماست که قدر فرصت ها را بدانیم و در شرایط کنونی که فعالیت بدنی از ضروریات اجتناب ناپذیر زندگی افراد محسوب می شود.

با این دید فعالیت ورزشی ارزش و اهمیت خاصی پیدا می کند، چون ورزش با تندرستی و پیشگیری از بیماری هایی مانند چاقی پیوند می خورد. موضوع اشتها، چاقی، تنظیم وزن، همئوستاز انرژی، رفتار تغذیه ای و هزینه انرژی همواره از مباحث مهم و مورد علاقه محققین حوزه فیزیولوژی ورزش در دهه های گذشته بوده و هم اکنون نیز مورد توجه بسیاری از پژوهشگران می باشد. در این میان چاقی، به عنوان بحران سلامت عمومی شناخته می شود و نشانگر بزرگ ترین مشکل سلامتی در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بوده که در دو دهه گذشته به سرعت شایع شده است. به این دلیل تالیف این کتاب مورد توجه ما قرار گرفت.

فصل اول این کتاب به موضوع چاقی می پردازد. هنگامی که تعادل انرژی از بین می رود منجر به مشکلاتی نظیر چاقی و اضافه وزن می گردد. چاقی یک بیماری چند عاملی است که بر اساس وجود چربی اضافی بدن توصیف می شود.

در **فصل دوم** ارتباط چاقی و فعالیت ورزشی مورد توجه قرار گرفته است. بر اساس مطالعات انجام شده، افراد چاق و دارای اضافه وزن، تحرک کمتری داشته، فعالیت بدنی نیز در زندگی آن ها جای اندکی دارد. فعالیت بدنی به عنوان یک استراتژی برای مقابله با اضافه وزن استفاده می شود، زیرا فعالیت بدنی، وزن بدن را به وسیله افزایش هزینه ی انرژی، کاهش بافت چربی و بهبود متابولیسم چربی و کربوهیدرات تحت تاثیر قرار می دهد. چاقی می تواند با افزایش سطح فعالیت بدنی پیشگیری یا درمان شود. شرکت منظم در فعالیت های ورزشی و در نتیجه هزینه ی انرژی بیشتر، به کاهش خطر مرگ و میر بسیاری از بیماری های مزمن مرتبط با چاقی منجر می شود.