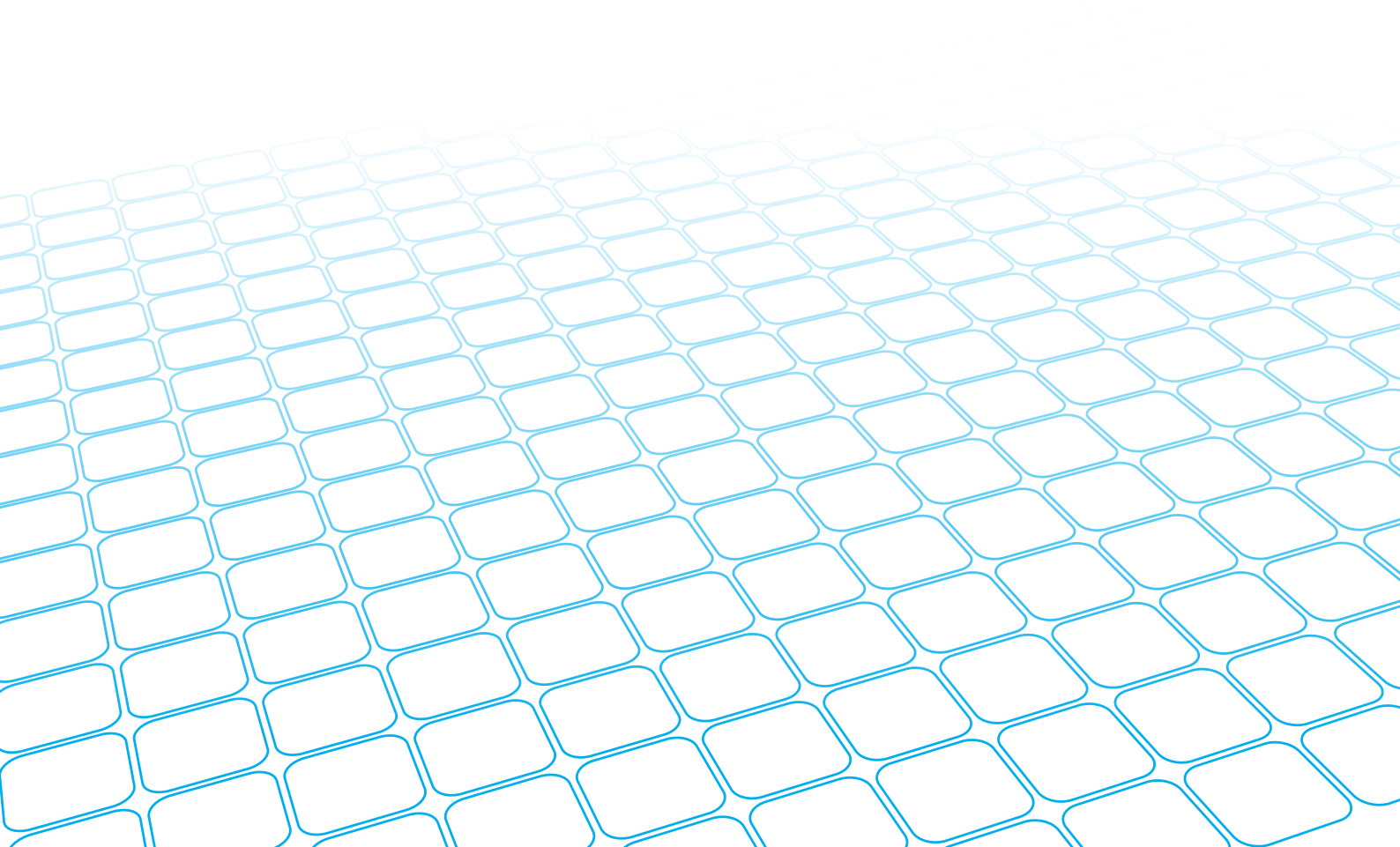


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۹-۴	شابک
شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۶۰۲۵۴	شماره کتابشناسی ملی
عنوان و نام پدیدآور : راهنمای خودمراقبتی جوانان/مولفان مسعود احمدزاداصل... [و دیگران]؛ زیر نظر محمداسماعیل مطلق... [و دیگران] ؛ ویرایش علمی - اجرایی سیدتقی یمانی... [و دیگران].	عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر : تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۵.	مشخصات نشر
مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی).؛ ۲۰/۵×۲۸/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
موضوع : جوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی	موضوع
موضوع : Young adults -- Life skills guides	موضوع
موضوع : نوجوانان و جوانان -- سلامتی و بهداشت	موضوع
موضوع : Youth -- Health and hygiene	موضوع
موضوع : نوجوانان و جوانان -- بهداشت روانی	موضوع
موضوع : Youth -- Mental health	موضوع
موضوع : جوانان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی	موضوع
موضوع : Young adults -- Iran -- Life skills guides	موضوع
موضوع : نوجوانان و جوانان -- استعمال دخانیات -- پیشگیری	موضوع
موضوع : Youth -- Tobacco use -- Prevention	موضوع
موضوع : جوانان -- ایران -- استعمال دخانیات -- پیشگیری	موضوع
موضوع : Young adults -- Tobacco use -- Iran -- Prevention	موضوع
رده بندی دیویی : ۳۰۵/۲۳۵	رده بندی دیویی
رده بندی کنگره : HQ۷۹۶/ر۲ ۱۳۹۵	رده بندی کنگره
شناسه افزوده : احمدزاد اصل، مسعود، ۱۳۵۶ -	شناسه افزوده
شناسه افزوده : مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۴ -	شناسه افزوده
وضعیت فهرست نویسی : فیپا	وضعیت فهرست نویسی



راهنمای خودمراقبتی جوانان

مولفان: دکتر مسعود احمدزاداصل، دکتر فرنوش داودی، عالمه حریری‌فر، دکتر فاطمه هادی، دکتر مرتضی ناصرپخت، دکتر کوروش کبیر

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

لیتوگرافی و چاپ:

شمارگان: ۳,۰۰۰ نسخه

قیمت:

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۹-۴

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۶۰۹۲۲ فکس: ۴۴۲۱۰۲۶۹

parsahealth@gmail.com

راهنمای خودمراقبتی جوانان

زیر نظر

دکتر محمد اسماعیل مطلق
دکتر شهرام رفیعی فر
دکتر محمد مهدی گویا
دکتر احمد کوشا
دکتر خسرو صادق نیت
دکتر احمد حاجبی
دکتر زهرا عبدالحی

ویرایش علمی-اجرایی

دکتر سید تقی یمانی
دکتر محمد اسلامی
دکتر گلایل اردلان
دکتر علیرضا مغیثی
دکتر علیرضا مهدوی
علی اسدی
مهندس بهزاد ولی زاده
دکتر مینوالسادات محمود عربی
دکتر منا سادات اردستانی
لیلا رجایی
معصومه افسری
دکتر محمد مرادی
صدیقه خادم
طاهره زیادلو
سید سپهر هاشمیان
دکتر آتوسا سلیمانیان
دکتر فاطمه سربندی
امیر نصیری
مژگان جوادی
اکرم پیگرد
ملک آفاق شکر الهی
دکتر حمیرا فلاحی
دکتر پروین افسر کازرونی
زهرا رجب پور

۹	فصل اول: معرفی گروه‌های غذایی و هرم غذایی
۲۱	فصل دوم: بیماری‌های مرتبط با کمبود ریزمغذی‌ها
۳۱	فصل سوم: چاقی و کنترل وزن
۳۶	فصل چهارم: اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن
۴۱	فصل پنجم: رفتارها و عادت‌های غذایی
۴۵	فصل ششم: بهداشت مواد غذایی

بخش اول

تغذیه

۷

۵۳	فصل اول: اعتیاد چیست؟
۵۵	فصل دوم: گروه‌های مختلف مواد و اثرات آن
۶۴	فصل سوم: وضعیت اختلالات مصرف مواد در ایران و جهان
۶۷	فصل چهارم: آشنایی با قوانین مربوط به مواد در کشور ایران
۷۰	فصل پنجم: سیر گرفتار شدن در دام اعتیاد
۷۴	فصل ششم: مهارت‌های فردی و شخصیتی برای پیشگیری از اعتیاد
۸۰	فصل هفتم: کمک به دیگران برای ترک اعتیاد

بخش دوم

اعتیاد

۵۲

۸۵	فصل اول: مواد دخانی
۸۸	فصل دوم: اثرات دخانیات بر سلامت
۹۱	فصل سوم: دخانیات و جوانان
۹۵	فصل چهارم: ترک دخانیات
۹۸	فصل پنجم: جامعه و کاهش مصرف دخانیات

بخش سوم

مهارت‌های مواجهه با دخانیات و مواد آلوده

۸۴

۱۰۱	فصل اول: ورزش و سلامتی
۱۰۸	فصل دوم: آمادگی جسمانی
۱۱۴	فصل سوم: چگونه به آمادگی جسمانی دست پیدا کنیم؟
۱۲۱	فصل چهارم: اصول انجام فعالیت‌های بدنی
۱۳۶	فصل پنجم: ترکیب بدن و کنترل وزن
۱۴۱	فصل ششم: آمادگی‌های لازم برای شروع و ادامه برنامه آمادگی جسمانی در تمام عمر
۱۴۷	فصل هفتم: ایمنی در فعالیت‌های ورزشی

بخش چهارم

ورزش و فعالیت بدنی

۱۰۰

۱۶۳	فصل اول: تعاریف
۱۶۷	فصل دوم: حوادث ترافیکی
۱۷۰	فصل سوم: حوادث خانگی
۱۷۲	فصل چهارم: آسیب های عمدی و خشونت خانگی



۱۸۲	فصل اول: سلامت روان در دوره جوانی
۱۸۴	فصل دوم: علل ایجادکننده اختلالات روانی – رفتاری
۱۸۶	فصل سوم: اختلالات روانی – رفتاری شایع در دوره جوانی
۱۹۹	فصل چهارم: مراقبت و شیوه های درمان
۲۰۲	فصل پنجم: راه های پیشگیری از اختلالات روانی – رفتاری در دوره جوانی



۲۱۱	فصل اول: اچ آی وی / ایدز
۲۲۳	فصل دوم: بیماری های آمیزشی



زاهنمای
خودمراقبتی
جوانان



بخش اول

تغذیه سالم



پیش گفتار

برای زندگی خود برگزینند. اغلب آنچه افراد در این مقطع سنی به عنوان شیوه زندگی انتخاب می کنند تا پایان عمر ثابت می ماند و سود یا زیان آن، سال های میانسالی و پیری ایشان را تحت تأثیر قرار می دهد. از این رو بسیار مهم است که جوانان با فراگیری اصول مربوط به رفتارهای تغذیه ای، آخرین فرصت باقی مانده برای دستیابی به وضعیت جسمانی مطلوب را دریابند و به میزان زیادی از داشتن سلامتی در باقی عمر خود مطمئن شوند!

می دانیم که وضعیت تغذیه ای افراد، فقط به وجود مواد غذایی در سبد تغذیه خانواده بستگی ندارد، بلکه به میزان قابل توجهی تحت تأثیر فرهنگ تغذیه افراد یا خانواده ها است. به همین خاطر در این مجموعه سعی شده با معرفی موضوعات مختلف در زمینه تغذیه و مشکلات فعلی مرتبط با این امر گامی کوچک در بهبود دانش خوانندگان و به ویژه جوانان برداشته شود. مطالب این بخش به گونه ای طراحی شده که ابتدا در مورد اصول تغذیه ای صحیح و نحوه استفاده از گروه های مختلف مواد غذایی صحبت می کنیم. سپس در مورد مهم ترین بیماری های تغذیه ای، شامل کمبود ریزمغذی ها و چاقی مطالبی را بیان خواهیم کرد. بعد از آن اطلاعات مختصری در مورد اختلالات خوردن (بیماری های روانی مرتبط با تغذیه) در اختیار خوانندگان قرار می گیرد؛ و سپس در پایان، مطالبی درباره عادت های غذایی و بهداشت مواد غذایی مطرح خواهد شد.

بدن ما به مواد غذایی برای رشد، حفظ و ترمیم بافت ها نیاز دارد. به علاوه مواد غذایی انرژی لازم را برای فعالیت های حیاتی و روزانه ما فراهم می کنند. کمبود دریافت مواد غذایی و یا استفاده بیش از حد از آنها، می تواند موجب بروز مشکلات و بیماری های خاصی مانند فقر آهن و یا مسمومیت با ویتامین آ شود. علاوه بر تأثیر مستقیم یاد شده، بسیاری از بیماری ها نیز در ارتباط نزدیکی با مسایل تغذیه ای هستند. چنان که مصرف مقادیر زیاد نمک و چربی نقش مهمی در بروز بیماری فشارخون بالا دارد. از سوی دیگر مصرف برخی مواد غذایی نقش پیشگیری کننده از برخی بیماری ها را دارا هستند. برای مثال استفاده منظم از شیر و لبنیات مانع بروز پوکی استخوان می شود. از این رو می توان گفت که وضعیت تغذیه افراد، ارتباط تنگاتنگی با وضعیت سلامت ایشان دارد. رژیم غذایی سالم و منظم در کنار فعالیت فیزیکی از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. تقریباً رابطه پرفشاری خون، افزایش قندخون، اختلال چربی خون، چاقی و اضافه وزن، به عنوان عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، سرطان ها و دیابت همگی با نحوه تغذیه افراد مرتبط هستند. برآورد می گردد که ۲۷ میلیون مرگ در سال به علت مصرف میوه و سبزی کم است.

گرچه دوران کودکی مهم ترین دوران رشد جسمانی انسان محسوب می شود؛ اما بسیاری از ارگان های بدن مراحل تکمیلی و نهایی رشد خود را در سنین ۱۵ تا ۲۵ سالگی طی می کنند. به علاوه افراد در این مقطع سنی قادرند تا با کسب اطلاعات و فراگیری مسایل، رفتارها و روش های صحیح را





فصل اول

معرفی گروه های غذایی و هرم غذایی

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ نقش مواد غذایی مختلف را در تأمین و حفظ سلامت بدن بشناسد.
- ۲ نقش گروه های غذایی مختلف را در تأمین و حفظ سلامت بدن بشناسد.
- ۳ میزان مصرف روزانه از گروه های غذایی مختلف را با ذکر مثال بیان کند.
- ۴ به رعایت نسبت مناسبی از اجزای هرم غذایی در رژیم غذایی خود تمایل پیدا کند.
- ۵ نکات مطرح در مورد مصرف گروه های غذایی مختلف را رعایت کند.



مقدمه

همه ما در طول روز غذاهای مختلفی را می خوریم که هر کدام از آنها تاثیر مثبت یا منفی بر سلامت ما دارند. اگر می خواهید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید و از این راه برای حفظ و بهبود سلامت خود تلاش کنید، لازم است تا ابتدا خواص هر کدام از مواد غذایی و میزان مصرفی لازم هر کدام از آنها را بدانید.

وضعیت تغذیه افراد در زمینه مصرف گوشت قرمز، تخم مرغ، پنیر، پرنج و ماکارونی، مصرف پیترزا و ساندویچ نسبتاً قابل قبول است، در حالی که درصد بیشتری از افراد در زمینه مصرف سبزی، میوه، نوشابه گازدار، شکلات و مصرف نمک وضعیت مطلوبی ندارند. در زمینه مصرف گوشت سفید، شیر، کره و خامه نیز عملکرد بخش قابل توجهی از افراد نامطلوب است.

در این فصل شما را با انواع مواد غذایی و ویژگی های آنها، گروه های غذایی و میزان مصرفی لازم هر کدام از آنها آشنا خواهیم کرد.

مواد غذایی

مواد غذایی لازم برای بدن، شامل: پروتئین ها، هیدرات های کربن، چربی ها، ویتامین ها و مواد معدنی است. غذاهایی که به طور روزانه مصرف می کنیم از مواد غذایی که به آن ها اشاره شد، تشکیل شده اند. تغذیه صحیح به معنی خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی از هر کدام از این مواد غذایی است. این مقدار لازم و کافی یا همان نیازهای تغذیه ای در افراد مختلف با یکدیگر تفاوت دارد. سن، جنس، میزان فعالیت فرد، شرایط محیطی و سلامت یا بیماری از عواملی هستند که موجب بروز این تفاوت ها می شوند. برای مثال میزان نیاز تغذیه ای یک مرد ۲۵ ساله جنوبی که شغل وی ماهی گیری است و در سلامت کامل به سر می برد، با یک زن ۵۸ ساله شمالی خانه دار که به علت جراحی قلب بستری است، با یکدیگر تفاوت بسیار دارد. بنابراین باید نیازهای تغذیه ای هر فرد را متناسب با خود او تعیین و تأمین کرد.

هیدرات های کربن یا کربوهیدرات ها

هیدرات های کربن مهم ترین منابع تأمین انرژی برای بدن ما هستند و به طور معمول بالاترین درصد مصرفی را در مجموع غذاهای روزانه دارا هستند. نان و غلات از شناخته شده ترین منابع غذایی هیدرات کربن هستند. جالب است که بدانید که گروه هیدرات های کربن فقط شامل موادی چون نان و برنج نیست. انواع قندها مانند ساکاروز یا شکر (هیدرات های کربن ساده)، نشاسته (هیدرات کربن پیچیده) و سبزی (هیدرات کربن غیرقابل هضم یا فیبر) همگی از دسته هیدرات های کربن هستند.

پروتئین ها

پروتئین ها مسؤول رشد و حفظ ساختار بدن ما هستند. پروتئین ها از اجزایی به نام اسید آمینه تشکیل شده اند. بدن ما قادر به ساخت برخی از انواع اسیدهای آمینه نیست و لازم است که آنها را از طریق مواد غذایی پروتئینی دریافت کند که به این اسیدهای آمینه، اسیدهای آمینه ضروری می گویند. تخم مرغ، گوشت قرمز و سفید شناخته شده ترین منابع پروتئین هستند.

چربی ها

چربی ها در ساختمان غشای سلول ها به کار می روند و نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند. به علاوه چربی ها تنها منبع تأمین کننده دسته ای از ویتامین ها موسوم به ویتامین های محلول در چربی هستند. روغن و کره، شناخته شده ترین منابع چربی هستند. چربی ها را بر حسب این که چه تعداد از کربن موجود در ساختمان آنها با هیدروژن ترکیب شده باشد، به ۳ دسته اشباع (همه کربن ها با هیدروژن ترکیب شده)، با یک کربن غیراشباع و با چند کربن غیراشباع تقسیم بندی می کنند.



ویتامین ها و مواد معدنی

وجود ویتامین ها و مواد معدنی برای برقراری مسیرهای سوخت و ساز بدن ضروری است. مقادیر ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن، کمتر از مقادیر هیدرات کربن، چربی و پروتئین است، اما همین مقدار اندک برای بدن کاملاً ضروری و غیر قابل حذف است. ویتامین ها به دو دسته محلول در آب (مانند ویتامین C و ویتامین های گروه B) و محلول در چربی (مانند ویتامین A, D, E) تقسیم می شوند.

هرم غذایی

هرم غذایی ابزار ساده ای است که گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد. به طور کلی انواع غذاها در ۶ گروه اصلی غذایی طبقه بندی می شوند. این گروه ها به شکل هرم غذایی در شکل شماره ۱ (صفحه بعد) نمایش داده شده است.



۱ گروه نان و غلات

۲ گروه سبزی ها

۳ گروه میوه ها

۴ گروه شیر و لبنیات

۵ گروه گوشت و تخم مرغ

۶ گروه حبوبات و مغزا

گروه های غذایی

هر یک از غذاهایی که ما مصرف می کنیم، دارای مقادیر مختلفی از مواد غذایی (هیدرات کربن، چربی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی) هستند. اما نسبت این مواد در غذاهای مختلف، متفاوت است. از این رو غذاهای مختلف بسته به اینکه چه نسبتی از کدام یک از مواد غذایی را دارا هستند، نقش خود را در تأمین انرژی، رشد و حفظ سلامت بدن ایفا می کنند.

علاوه بر ۶ گروه غذایی اصلی، گروه قندها و چربی ها هم در راس هرم غذایی وجود دارد که همواره توصیه می شود کم مصرف شوند.

بر اساس شکل هرم غذایی، غذاهایی که داخل یک گروه قرار می گیرند، از ارزش غذایی تقریباً مشابهی برخوردارند و می توان در صورت لزوم آنها را جایگزین یکدیگر کرد. برای مثال می توان برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن از شیر، ماست و یا پنیر به جای یکدیگر استفاده کرد. اما باید توجه داشته باشید که هیچ کدام از این گروه ها را نمی توان جایگزین دیگری کرد. یعنی نمی توان مصرف سبزی ها را جایگزین مصرف گوشت و تخم مرغ و یا برنج و غلات

کرد. چرا که هر کدام از این گروه ها فقط قادرند بخشی، و نه تمامی نیازهای غذایی بدن را برآورده سازند. به علاوه نمی توان گفت کدام یک از این گروه ها مهم تر از بقیه است. برای تأمین سلامت کامل، بدن ما به تمام این گروه ها نیازمند است.

لذا در یک رژیم متعادل روزانه، باید نسبت مناسبی از غذاهای موجود در هر کدام از گروه های غذایی وجود داشته باشد. همان گونه که در شکل شماره ۱ دیده می شود، هر یک از قسمت های موجود در هرم به یک گروه غذایی تعلق دارد. به عبارت دیگر هرم غذایی، نسبت تقریبی هر کدام از گروه های غذایی را در یک رژیم متعادل روزانه نشان می دهد. به این ترتیب بالاترین سهم به نان و غلات و کمترین آن مربوط به چربی ها است. سبزی ها، میوه ها و لبنیات در مقام های بعدی و سپس گوشت ها و حبوبات و در آخر گروه چربی ها قرار می گیرند. مقیاس سنجش مقدار مورد نیاز مواد غذایی «واحد» (سروینگ^۱) است، که دارای اندازه تعریف شده معینی است. مثلاً ۱ واحد شیر یعنی ۱ لیوان شیر، ۱ واحد گوشت یعنی ۶۰ گرم گوشت (معادل ۲ تکه متوسط خورشتی)، ۱ واحد نان یعنی برش ۳۰ گرمی (معادل ۱ کف دست یا یک قطعه ۱۰ × ۱۰ سانتی متر از نان های سنگک، بربری و تافتون و

1. Serving

۴ برش به اندازه فوق از نان لواش)، و یک واحد میوه یعنی یک عدد سیب یا پرتقال متوسط. در این قسمت در مورد مقدار و نحوه مصرف گروه های غذایی مختلف توضیحاتی ارائه می شود.

گروه نان و غلات

مواد غذایی مانند نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می گیرند. چنان که گفته شد مواد غذایی این گروه بیشترین سهم را در تأمین انرژی بدن دارا هستند. علاوه بر این، غذاهای گروه نان و غلات از مهم ترین منابع ویتامین های گروه B هستند. این غذاها حاوی آهن و پروتئین هم هستند. بدن ما روزانه به ۶ تا ۱۱ واحد از غذاهای این گروه نیاز دارد. مقدار مصرف غذاهای این گروه به فعالیت روزانه فرد بستگی دارد. یعنی هر چه فعالیت ما بیشتر باشد باید از مقادیر بیشتر و هر چه فعالیت مان کمتر باشد، باید از مقادیر کمتری از این غذاها استفاده کنیم. جدول شماره ۱ مقدار غذاهای این گروه را که معادل ۱ واحد هستند، نشان می دهد.

جدول شماره ۱: مقادیر یک واحد از گروه نان و غلات

وزن	مقدار معادل یک واحد	ماده غذایی	
۳۰ گرم	۱ کف دست (۱۰ * ۱۰ سانتی متر)	نان های سنتی ضخیم مانند سنگک و تافتون	انواع نان ها
۳۰ گرم	۴ کف دست (۱۰ * ۱۰ سانتی متر)	نان لواش	
۳۰ گرم	نصف نان	نان همبرگری	
۳۰ گرم	۱ برش (طول ۷ سانتی متر)	نان فانتزی ساده	
-	یک سوم لیوان	برنج خام	سایر
-	۵ قاشق غذاخوری یا یک سوم لیوان	برنج پخته	
-	۳ قاشق غذاخوری	جوانه گندم	
-	نصف لیوان	انواع ماکارونی پخته	
-	نصف لیوان	شیربرنج یا فرنی کم شیرین	
-	۶ تا ۸ عدد	چیپس سیب زمینی	تنقلات
-	۳ لیوان	ذرت بوداده بدون چربی	
-	۶ عدد	بیسکویت ترد یا کراکر نمکی	
-	۲ عدد	بیسکویت معمولی ساده یا سبوس دار	



شکل شماره ۱ - هرم غذایی



لازم را ندارند و میزان جذب آنها از پروتئین های حیوانی کمتر است. لذا برای تأمین پروتئین با کیفیت بالا برای بدن، لازم است تا حداقل ۲ نوع از پروتئین های گیاهی با هم مصرف شوند. مثلاً عدس پلو یا باقالا پلو ترکیبی از دو نوع پروتئین گیاهی (هم در برنج و هم در عدس و باقالا) است. مصرف عدسی به همراه نان نیز از دیگر روش های ترکیب دو نوع پروتئین گیاهی است. علاوه بر این، برای افزایش ارزش پروتئین های گیاهی دریافتی، می توان ترکیبی از یک پروتئین گیاهی و یک پروتئین حیوانی را مصرف کرد. غذاهای ساده و در دسترس مانند نان و ماست، نان و پنیر، شیربرنج و یا ماکارونی با پنیر از جمله این موارد هستند.

بدن، به طور متوسط، روزانه به ۲ تا ۳ واحد از غذاهای این گروه نیاز دارد. ۱ واحد از غذاهای این گروه می تواند شامل ۶۰ گرم گوشت (۲ قطعه متوسط خورشتی)، یک ران مرغ، ۶۰ گرم ماهی و یا دو عدد تخم مرغ باشد. جدول شماره ۲ میزانی از غذاهای این گروه را که معادل یک واحد است نشان می دهد.

برای مثال، اگر فردی بخواهد روزانه ۷ واحد از گروه نان و غلات را مصرف کند می تواند معادل ۳ کف دست نان سنگک در صبحانه، ۲ کفگیر پلو در وعده ناهار و ۲ کفگیر ماکارونی در وعده شام بخورد.

گروه گوشت، تخم مرغ

انواع گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ و ماهی)، اعضای داخلی بدن (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز) و تخم مرغ در این گروه قرار دارند.

این گروه مهم ترین نقش را در تأمین پروتئین مورد نیاز بدن دارد. به علاوه از منابع مهم تأمین آهن و روی برای خون سازی محسوب می شود.

گروه حبوبات و مغزها:

این گروه شامل انواع حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقالا، لپه و ماش) و مغز دانه ها (گردو، بادام، پسته، فندق و...) هستند. حبوبات منبع خوبی برای تأمین پروتئین، املاح و برخی ویتامین ها هستند. یک واحد این گروه برابر است با نصف لیوان حبوبات پخته و یا یک سوم لیوان مغز دانه ها. پروتئین ها براساس منبع تهیه، به دو دسته حیوانی (انواع گوشت و تخم مرغ) و گیاهی (حبوبات و مغزها) تقسیم می شوند. پروتئین های حیوانی تمام اسیدهای آمینه لازم برای بدن را دارا هستند و از قابلیت جذب خوبی برخوردارند. این پروتئین ها را «پروتئین های با ارزش بیولوژیک و یا کیفیت بالا» می خوانند. پروتئین موجود در تخم مرغ بالاترین کیفیت را داشته و پس از آن پروتئین های موجود در شیر و گوشت قرار دارند. پروتئین های گیاهی، تمام اسیدهای آمینه

جدول شماره ۲: مقادیر معادل ۱ واحد از گروه گوشت، تخم مرغ و حبوبات

وزن	مقدار ماده غذایی	ماده غذایی	
۳۰ گرم	۲ قطعه خورشتی یا کبابی	گوسفند / گوساله	گوشت قرمز
	دو سوم یک قطعه همبرگر	همبرگر	
	یک عدد ۵۰ گرمی	سوسیس	
۳۰ گرم	۱ عدد ساق مرغ	ران مرغ	گوشت سفید
۳۰ گرم	نصف سینه مرغ	سینه مرغ	
۶۰ گرم	۱ قطعه متوسط	ماهی	
	نصف لیوان بدون روغن	ماهی تن	تخم مرغ
۳۰ گرم	۵ عدد متوسط	میگو	
	۱ عدد	تخم مرغ کامل	
	۲ عدد	سفیده تخم مرغ	حبوبات
	نصف لیوان یا یک کاسه ماست خوری	پخته شده	



گروه شیر و لبنیات

برای مثال اگر فردی بخواهد ۳ واحد مورد نیاز خود را از این گروه تأمین کند، می تواند یک عدد تخم مرغ در وعده صبحانه، ۳ قطعه گوشت خورشتی (۹۰ گرم) در وعده ناهار و به اندازه یک کاسه ماست خوری عدسی و یا خوراک لوبیا را در وعده شام مصرف کند.

گروه میوه ها

میوه ها منبع خوبی از انرژی، املاح معدنی، ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها هستند.

این گروه از مواد غذایی برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت ها، ترمیم زخم ها، دید در تاریکی و سلامت پوست ضروری هستند. از نظر ارزش غذایی، میوه ها نیز مانند سبزی ها در دو گروه قرار می گیرند.

الف) میوه های سرشار از ویتامین A که به رنگ سبز تیره یا نارنجی هستند. شامل طالبی، زردآلو، شلیل، هلو، آلو، طالبی، موز، انبه.

ب) میوه های سرشار از ویتامین C مانند مرکبات و توت ها.

هر واحد از گروه میوه ها، برابر با یک عدد میوه متوسط مانند: پرتقال، سیب، نارنگی و یا نصف گریپ فروت یا سه چهارم لیوان آب میوه تازه یا یک چهارم لیوان میوه خشک است. علاوه بر میوه های تازه، کمپوت ها (میوه های کنسرو شده) و خشکبار (میوه های خشک شده) و آب میوه ها را نیز می توان جزء این گروه به حساب آورد.

بدن ما روزانه به ۲ تا ۴ واحد از غذاهای این گروه احتیاج دارد.

هر ۱ عدد از میوه هایی که به اندازه یک سیب متوسط هستند، ۱ واحد حساب می شود. مثلاً گلابی، پرتقال، هر کدام یک واحد محسوب می شوند. هر ۱۲ عدد گیلان، ۱ واحد و یا ۱ خوشه کوچک انگور، ۱ واحد به حساب می آیند.

جدول شماره ۳، مقادیر هر واحد از گروه میوه ها را نشان می دهد.

غذاهای این گروه منبع اصلی تأمین کلسیم و فسفر بدن هستند. کلسیم ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان ها است، لذا مصرف غذاهای این گروه برای رشد و استحکام استخوان ها (جلوگیری از پوکی و نرمی استخوان) و دندان ها ضروری هستند. علاوه بر کلسیم و فسفر، غذاهای این گروه حاوی ویتامین های A و B نیز هستند. لذا در سلامت بینایی و پوست نیز مؤثرند. شیر، ماست، کشک، پنیر و بستنی از نمونه های غذاهای این گروه هستند. بدن ما به طور متوسط، روزانه به ۲-۳ واحد از غذاهای این گروه نیاز دارد. یک واحد از غذاهای این گروه می تواند شامل هر کدام از موارد زیر باشد: ۱ لیوان شیر، ۱ لیوان ماست، ۶۰ گرم پنیر (معادل یک ونیم قوطی کبریت)، یک لیوان کشک مایع یا ۱/۵ لیوان بستنی. برای مثال، اگر فردی بخواهد ۳ واحد روزانه خود را از این گروه دریافت نماید، می تواند برای صبحانه ۱ لیوان شیر و یک ونیم قوطی کبریت پنیر (معادل ۶۰ گرم) مصرف کرده و با وعده ناهار خود معادل یک لیوان ماست بخورد. مصرف ۱ لیوان شیر در صبح و یک لیوان ماست با ناهار و یک لیوان ماست با شام هم همین نتیجه را خواهد داشت.



جدول شماره ۳: مقادیر هر واحد از گروه میوه‌ها

وزن	مقدار معادل یک واحد	ماده غذایی	
۳۰۰ گرم	۱ لیوان	خربزه، طالبی، گرمک، تمشک	میوه‌های تازه
	سه چهارم لیوان	آلبالوی تازه، آناناس تازه، شاتوت	
-	نصف لیوان	آب پرتقال، انار، انواع کمپوت‌ها، توت تازه	
-	۱ عدد متوسط	هلو، پرتقال، سیب، کیوی، شلیل، موز کوچک	
-	نصف یک میوه	انبه، گریپ فروت، گلابی بزرگ	
-	یک و یک چهارم لیوان	توت فرنگی، هندوانه	
۹۰ گرم	۱۷ عدد کوچک	انگور	
-	۲ عدد	آلو، انجیر تازه، خرمالو، نارنگی	
۹۰ گرم	۲ تا ۳ عدد	انجیر متوسط	میوه‌های خشک
-	۴ عدد یا ۸ نیمه	برگه زردآلو	
-	۴ عدد	برگه سیب	
-	۳ عدد	خرما	
	قاشق غذاخوری	کشمش	

گروه سبزی‌ها

تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها مصرف شود. هر واحد سبزی، به طور متوسط حدود ۵ گرم قند، ۲ گرم پروتئین، ۲۵ کیلوکالری انرژی، ۱۵ میلی گرم سدیم و ۲۰ میلی گرم فسفر دارد.

هر واحد سبزی تقریباً برابر ۱۰۰ گرم سبزی یا ۱ لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته است.

جدول شماره ۴ مقادیر هر واحد از گروه سبزی‌ها را نشان می‌دهد.



سبزی‌ها تأمین کننده ویتامین‌ها و برخی مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند. این گروه از مواد غذایی از پروتئین و انرژی کمتری برخوردارند، اما منابع اصلی تأمین فیبر، ویتامین و مواد معدنی بدن ما هستند. سبزی‌ها موجب افزایش مقاومت در برابر بیماری‌ها، ترمیم زخم، سلامت پوست و نیز کمک به سوخت و ساز بدن می‌شوند. علاوه بر این حاوی مقادیر بالا و متنوعی از انواع آنتی اکسیدان‌ها هستند و به همین خاطر در پیشگیری از سرطان نقش مهمی دارند. فیبر موجود در سبزی‌ها به سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از سرطان کولون کمک می‌کند. همچنین با جلوگیری از جذب مواد قندی و چربی از اضافه وزن و چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری می‌کند. سبزی‌ها از نظر نوع ویتامین و املاح با یکدیگر متفاوت هستند. سبزی‌های با رنگ سبز دارای منیزیم بالایی هستند و به همین خاطر در تنظیم فشارخون و در نتیجه کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار اهمیت دارند. همچنین سبزی‌هایی که به رنگ زردتیره، نارنجی یا قرمز هستند، منابع اصلی ویتامین‌های A و C هستند. سبزی‌های برگ‌گی، اسفناج، هویج، کدو حلوائی و گوجه‌فرنگی از نمونه‌های این گروه هستند. توصیه می‌شود روزانه ۳

جدول شماره ۴: مقادیر هر واحد از گروه سبزی ها

ماده غذایی	مقدار معادل یک واحد	وزن
سبزی ها	سبزی خوردن	۱ لیوان
	آب سبزی	نصف لیوان
	هویج، خیار، گوجه فرنگی	۱ عدد متوسط
	رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
سبزی های نشاسته ای	سبزی پخته	نصف لیوان
	سیب زمینی	۱ عدد متوسط
	دانه ذرت	نصف لیوان
	باقلا سبز	نصف لیوان
	ذرت	نصف لیوان
	کدو تنبل	۱ لیوان

اسیده های چرب اشباع هستند. بخشی از چربی های حیوانی از شیر به دست می آیند، مانند خامه و کره و بخشی از چربی های حیوانی نیز از گوشت حیوانات به دست می آیند که شامل دنبه و روغن ماهی هستند. چربی های گیاهی: این چربی ها مایع بوده و کلسترول ندارند و بیشتر حاوی اسیده های چرب غیر اشباع هستند. مانند روغن ذرت، آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، هسته انگور، زیتون و ...

روغن های جامد نیز در حقیقت همان روغن های مایع گیاهی هستند که به منظور افزایش مدت زمان نگهداری در کارخانه های روغن نباتی تحت عمل هیدروژناسیون قرار می گیرند. در طی این عمل، اسیده های چرب ترانس تولید می شوند که باعث تولید و رشد سلول های سرطانی و بیماری های قلبی-عروقی می شوند. مصرف این گروه از مواد غذایی باید با احتیاط باشد. متخصصین علم تغذیه توصیه می کنند، روزانه حداکثر ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز باید از این گروه از مواد غذایی تأمین شود. هر سهم یا واحد چربی معادل ۵ گرم است که ۴۵ کیلوکالری انرژی تأمین می کند. جدول شماره ۵ میزان هر واحد از این مواد غذایی را نشان می دهد.



گروه چربی ها و قندها

در این گروه، انواع روغن های خوراکی و چربی گوشت ها قرار دارد. چربی ها تأمین کننده انرژی مورد نیاز بدن هستند و از نظر ویتامین یا املاح معدنی و قند یا پروتئین فقیر هستند.

منشأ چربی ها دو دسته هستند؛ چربی های حیوانی و چربی های گیاهی. چربی های حیوانی: این دسته از چربی ها حاوی کلسترول و

جدول شماره ۵: میزان یک واحد از گروه چربی ها

ماده غذایی	میزان هر واحد	ماده غذایی	میزان هر واحد
زیتون سبز	۱۰ عدد بزرگ	روغن ذرت	۱ قاشق مرباخوری
زیتون سیاه	۸ عدد بزرگ	مارگارین	۱ قاشق مرباخوری
روغن زیتون	یک قاشق مرباخوری	خامه	۲ قاشق غذاخوری
دانه کنجد	یک قاشق غذاخوری	کره	۱ قاشق مرباخوری
بادام	۶ عدد	روغن جامد	۱ قاشق مرباخوری
بادام زمینی	۱۰ عدد	مایونز معمولی	۱ قاشق مرباخوری
گردو	۲ عدد	مایونز کم چرب	۱ قاشق غذاخوری
تخمه (کدو، آفتابگردان)	۱ قاشق غذاخوری		

قندهای ساده

قند ساده در برگیرنده هر ماده غذایی است که شیرین مزه باشد. شیرین کننده‌های مصنوعی نیز ترکیبات غیرقندی دارند، اما جزو قندهای ساده به‌شمار می‌آیند.

توصیه متخصصین تغذیه برای مصرف قندهای ساده، کمترین اندازه و حداکثر ۱۰ درصد کالری مورد نیاز روزانه است.

این گروه از مواد غذایی از طریق سایر گروه‌ها مانند میوه‌ها و نان و غلات و لبنیات به بدن ما می‌رسند و بدن ما نیاز ضروری به مصرف قندهای ساده ندارد. در گروه‌های سنی در حال رشد برای تأمین انرژی مورد نیاز روزانه کودک می‌توان از غذاهای مفید در این گروه مانند عسل، خرما، شیر، خرما یا انگور یا توت استفاده کرد. جدول شماره ۶ میزان هر واحد از غذاهای این گروه را نشان می‌دهد. به‌طور کلی توصیه می‌شود از گروه قندها و چربی‌ها کمتر استفاده شود.

جدول شماره ۶: میزان یک واحد از شیرینی‌ها و مواد قندی

ماده غذایی	معادل یک واحد	ماده غذایی	معادل یک واحد
مربا	۱ قاشق غذاخوری	شربت	۱ قاشق غذاخوری از مایع یا ۱/۴ لیوان مایع رقیق شده
مارمالاد میوه	۱ قاشق غذاخوری	شیرینی دانمارکی	۱ عدد
عسل	۱ قاشق غذاخوری	کیک یزدی	۱ عدد
ژله	نصف لیوان	بیسکویت کرم‌دار	۲ عدد

توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه مصرف گروه‌های غذایی

تا این‌جا با گروه‌های مختلف غذایی و نقش هر یک در سلامت بدن و میزان مورد نیاز هر کدام آشنا شدیم. حال باید بدانیم که برای مصرف این گروه‌ها و حفظ تنوع و تعادل بین آنها در برنامه غذایی روزانه چه راه‌کارهایی را می‌توانیم انجام دهیم. در این قسمت با برخی از این پیشنهادات آشنا می‌شویم:

توصیه‌های خودمراقبتی برای مصرف نان و غلات

۱ تا جایی که می‌توانید برنج را به صورت کته مصرف کنید. ویتامین‌های گروه B موجود در برنج در آب حل می‌شوند. در صورت آبکش کردن برنج، این ویتامین‌ها عملاً از غذا جدا شده و دور ریخته می‌شوند.

۲ بهتر است از نان‌هایی استفاده کنید که از آرد سبوس‌دار تهیه شده‌اند. سبوس (پوست رویی غلات) منبع مهمی از ویتامین‌ها محسوب می‌شود. برای تهیه آرد سفید، سبوس غلات از آنها جدا شده و دور انداخته می‌شود. اما در تهیه آرد سبوس‌دار، غلات همراه با سبوس خود آسیاب می‌شوند. نان سنگک و نان جو

سبوس‌دار از بهترین نان‌های سبوس‌دار در دسترس هستند.

۳ از نان‌هایی استفاده کنید که در تهیه آنها از جوش‌شیرین استفاده نشده است. در تهیه نان باید از خمیر مایه یا خمیر ترش استفاده کرد. نانی که با جوش شیرین تهیه می‌شود، حاوی ماده‌ای به نام اسیدفیتیک است. این ماده مانع جذب آهن، کلسیم و روی می‌شود. در نتیجه کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن، کمبود روی و کلسیم در مصرف‌کنندگان رخ می‌دهد.

۴ از غلات بو داده مانند برنجک، گندم برشته و ذرت بو داده، می‌توانید به عنوان میان وعده استفاده کنید.

۵ برای جذب بهتر پروتئین موجود در غلات می‌توانید آنها را با یک پروتئین حیوانی (مانند گوشت و تخم‌مرغ) و یا یک پروتئین گیاهی دیگر (مانند عدس و لوبیا) مصرف کنید. مصرف بسیاری از غذاهای معمول ایرانی مانند عدس‌پلو و لوبیاپلو و یا غذاهایی مانند خوراک عدسی که به همراه نان خورده می‌شوند، این هدف را تأمین می‌کنند.

توصیه های خودمراقبتی برای مصرف گوشت ها و حبوبات



۱ گوشت ها به ویژه گوشت قرمز حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. کلسترول یکی از عوامل ایجادکننده فشارخون و بیماری های قلبی-عروقی است. پس در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید.

۲ گوشت باید به خوبی مغزپخت شود. در صورتی که گوشت، خام یا نیمه خام بماند احتمال دارد که مصرف کننده دچار بیماری های انگلی شود.

۳ چربی های قابل رویت را از گوشت قرمز جدا کرده و سپس آن را طبخ کنید.

۴ پوست مرغ را پیش از طبخ جدا کنید.

۵ سعی کنید، بیشتر از گوشت سفید (مرغ و ماهی)، استفاده کنید. به خصوص مصرف بیشتر ماهی را مدنظر داشته باشید. ماهی کیلکا که با استخوان خورده می شود، علاوه بر تأمین پروتئین حاوی مقادیر قابل توجهی از کلسیم است. لذا منبع غذایی با ارزش اما ارزان قیمتی به حساب می آید.

۶ تا جای ممکن مرغ و ماهی را به صورت آب پز یا کبابی مصرف کرده و از سرخ کردن آن خودداری کنید.

۷ مغز و زبان علاوه بر پروتئین، حاوی مقادیر زیادی کلسترول هستند، لذا در مصرف آنها افراط نکنید.

۸ زرده تخم مرغ نیز حاوی کلسترول فراوان است. حداکثر ۳ تا ۴ عدد تخم مرغ در هفته مصرف کنید.

۹ از ترکیب حبوبات و غلات برای تأمین پروتئین با کیفیت بالا استفاده کنید.

۱۰ از حبوبات بو داده شده (مانند عدس برشته شده یا نخودچی) و مغزها (مانند پسته، بادام و گردو) می توانید به عنوان میان وعده های مناسب استفاده کنید. البته بهتر است این مواد کم نمک بوده و مغزها را به صورت خام (بونداده) مصرف کنید.

۱۱ مواد افزودنی به سوسیس و کالباس (به ویژه نیتريت) سرطان زا هستند. لذا مصرف روزانه این مواد توصیه نمی شوند. البته مصرف کم این مواد در حد یک بار در ماه بلامانع است. در صورت مصرف سوسیس، آب پز کردن یا کباب کردن آن بهتر از مصرف سوسیس سرخ شده است.

۱۲ از مصرف گوشت های دودی شده یا نمک سود شده (مثل ماهی دودی یا ماهی شور) خودداری کنید. این مواد حاوی عوامل سرطان زا هستند.

توصیه‌های خودمراقبتی برای مصرف شیر و فرآورده‌های آن

- ۱ تا آنجا که ممکن است از محصولات پاستوریزه، در بسته‌بندی‌های بهداشتی مناسب استفاده کنید.
- ۲ در صورت نبودن شیر پاستوریزه، شیر تازه را بجوشانید. شیر در حال جوشیدن را به مدت ده دقیقه هم بزنید.
- ۳ کشک مایع را به مدت ۵ دقیقه پیش از مصرف بجوشانید.
- ۴ از پنیر کهنه استفاده کنید (پنیرهای تازه را فقط هنگامی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشند مصرف کنید)
- ۵ فقط از بستنی‌هایی استفاده کنید که از شیر جوشیده شده یا پاستوریزه شده تهیه شده باشند.
- ۶ ماست مطمئن‌ترین غذا در گروه لبنیات است. اگر از سلامت سایر فرآورده‌ها مطمئن نیستید، از ماست استفاده کنید.
- ۷ اگر دچار بیماری نیستید که به خاطر آن باید از چربی پرهیز کنید، می‌توانید از لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی استفاده کنید. چربی موجود در شیر و لبنیات، منبع تأمین ویتامین آ برای بدن شما است.
- ۸ اگر چه بستنی حاوی کلسیم است، ولی مصرف بی‌رویه آن می‌تواند منجر به چاقی شود.



توصیه‌های خودمراقبتی برای مصرف میوه‌ها

- ۱ سعی کنید روزانه از میوه‌های خام در برنامه غذایی خود مصرف کنید.
- ۲ میوه‌های خشک یا منجمد و کمپوت شده نیز همانند میوه‌های تازه ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند.
- ۳ بیشتر از میوه به جای آب‌میوه استفاده کنید، به این ترتیب فیبر بیشتری نیز دریافت خواهید کرد.
- ۴ در خرید کمپوت‌ها، آنهایی را انتخاب کنید که بیشتر از آب‌میوه طبیعی یا کنسانتره به جای شربت استفاده کرده باشند.
- ۵ در حین خرید یا نگهداری میوه‌ها، دقت کنید از مواد غذایی دیگر نظیر گوشت، مرغ و غذاهای دریایی جدا نگهداری شود.
- ۶ در هنگام خرید میوه به سالم بودن و نداشتن فساد آن دقت کنید. از خرید میوه‌هایی که بیش از حد نرم شده‌اند یا پوست ناسالم دارند، پرهیز کنید.
- ۷ در شستن میوه‌ها نهایت دقت را داشته باشید و پس از شستن و پیش از مصرف خشک کنید.
- ۸ سعی کنید میوه‌های خرد شده یا پوست گرفته شده را سریع مصرف کنید و یا حتی‌الامکان تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. پوست کردن یا قطعه قطعه کردن میوه سبب آسیب رساندن به بافت آن شده و با گذشت زمان ارزش ویتامینی میوه کم خواهد شد.
- ۹ سعی کنید روزانه از میوه‌های متنوع و با رنگ‌های گوناگون استفاده کنید. هر گروه از میوه‌ها مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های ویژه خود را دارد که در سایر میوه‌ها کمتر است.
- ۱۰ در انتخاب میوه‌ها، آنهایی را برگزینید که پتاسیم بیشتری دارند. مانند موز، آلو و آب آلو، برگه هلو و برگه زردآلو، طالبی، خربزه شیرین و پرتقال.
- ۱۱ در صورتی که به بیماری‌های کلیوی مبتلا هستید یا تحت درمان دیالیز قرار دارید و یا از داروهایی که ادرارآور هستند، استفاده می‌کنید، باید در مورد مصرف میوه با مشاور رژیم غذایی خود مشورت کنید. بهتر است در این موارد میوه‌هایی را انتخاب کنید که پتاسیم کمی دارند. مانند؛ لیمو، خیار، کاهو، ذغال‌اخته.
- ۱۲ تا آنجا که ممکن است میوه‌هایی را که پوست آنها قابل مصرف است، با پوست بخورید.
- ۱۳ همیشه ظرف میوه را روی میز یا در معرض دید قرار دهید. به این ترتیب تشویق خواهید شد که به جای مصرف تنقلات پرکالری، میوه بیشتری مصرف کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای مصرف سبزی ها

- در برنامه غذایی روزمره خود حتماً از سبزی ها متناسب با فصل و به صورت متنوع استفاده کنید.
- حتی الامکان از سبزی های تازه و خام به جای یخ زده و منجمد استفاده کنید.
- از سرخ کردن سبزی ها خودداری کنید.
- در صورتی که می خواهید سبزی هایی مثل لوبیا سبز نخود فرنگی یا باقلا را منجمد کنید، قبل از انجماد آنها را با اندکی آب حرارت دهید و سپس از آب خارج کرده و پس از خشک کردن منجمد کنید. این روش سبب از بین رفتن موادی می شود که سبب تخریب سبزی می شوند و در نتیجه ماندگاری آن ها را بیشتر می کند.
- گوجه، خیار، هویج و پیاز برای تهیه سالاد فصل ترکیب مناسبی است. زیرا دارای تمام ویتامین هایی است که ما روزانه از سبزی ها نیاز داریم.
- برای شستشوی سبزی، در هنگام عدم دسترسی به مواد ضد عفونی کننده، آن را در آب نمک (به ازای هر لیتر آب، یک قاشق مرباخوری نمک) به مدت یک ربع قرار دهید.
- هنگام پختن سبزی ها، در ظرف را ببندید.
- برای پخت سبزی های تازه، آنها را بلافاصله بعد از خرد کردن بپزید.
- سبزی ها را با آب کم بپزید، به صورتی که در پایان پخت، بیشتر آب به بافت سبزی رفته باشد و آب کمی باقی مانده باشد.
- سبزی هایی مانند اسفناج را بدون آب و با حرارت ملایم بپزید.
- نگهداری سبزی های یخ زده بیش از دو ماه سبب کم شدن ارزش غذایی آنها می شود.
- از سبزی های کنسرو شده کمتر استفاده کنید. در صورت مصرف، حتماً ابتدا آنها را بجوشانید و سپس آبکشی کنید تا نمک موجود از بین برود.
- برای این که دریافت سبزی های خود را افزایش دهید، همراه با غذا از سبزی های پخته مانند هویج، کدو، لوبیاسبز و کرفس در کنار مرغ یا کتلت و ماست (بورانی) و یا جوانه ماش و گندم و ... همراه با سالاد استفاده کنید.
- حتی الامکان سالاد وعده های غذایی را با فاصله کمی پیش از سرو غذا آماده کنید. به این ترتیب ویتامین های آن بیشتر حفظ خواهد شد.
- در صورتی که مصرف سبزی های خام سبب ایجاد مشکلات گوارشی می شود، آن را از برنامه غذایی روزانه خود حذف نکنید، بلکه سبزی پخته را جایگزین خام کنید.
- مصرف زیاد سبزی های خانواده کلم مانند انواع کلم بنفش، قمری، بروکلی و پیچ و ...، شلغم و سویا به دلیل برخی مواد موجود در آنها سبب کم کاری غده تیروئید می شوند. حرارت دادن سبب تخریب این مواد و در نتیجه از بین رفتن این مشکل شود.

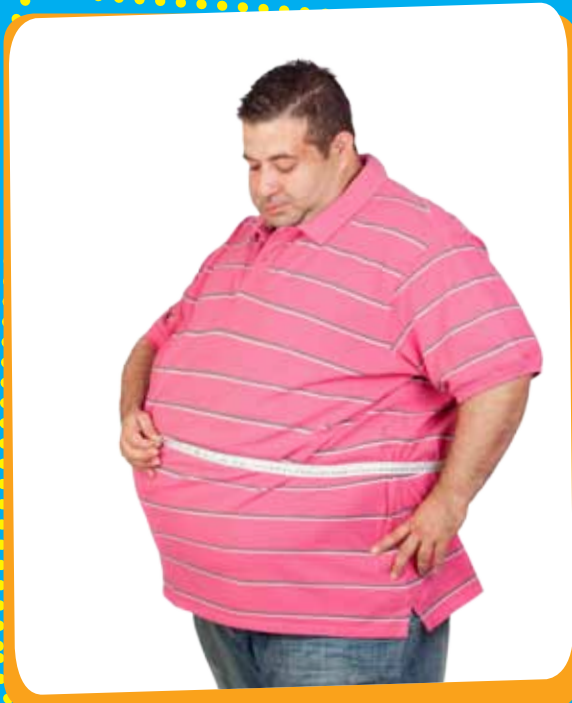
توصیه های خودمراقبتی برای مصرف گروه چربی ها و قندها

- مصرف چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها را محدود کنید.
- روغن ها را در مقابل نور یا در رطوبت و دمای بالا قرار ندهید.
- روغن استفاده شده را مجدداً مصرف نکنید.
- از حرارت دادن بیش از حد روغن ها بپرهیزید.
- در مصرف چربی ها سعی کنید که از چربی هایی که یک یا چند کربن غیراشباع دارند استفاده کنید. مصرف کم چربی های غیراشباع در سلامت شما مؤثر است. ولی چربی های اشباع در ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان نقش دارند.
- کسانی که اضافه وزن دارند، بهتر است مصرف موادقندی و نوشابه ها را به حداقل برسانند.
- افرادی که به تری گلیسیرید بالا مبتلا هستند، یا از اضافه وزن رنج می برند، بهتر است به جای مصرف محصولات قندی و چربی ها از خشکبار، عسل، خرما و میوه ها استفاده کنند.
- گاز موجود در نوشابه های گازدار، درصد قند آنها و نیز سایر مواد افزودنی که در ساخت آن ها به کار رفته است، در درازمدت بر سلامت شما تأثیر گذار است. بنابراین مصرف آنها را محدود کنید.
- بهترین نوشیدنی، آب سالم است.
- از آب میوه های تازه می توانید به عنوان نوشیدنی مناسب استفاده کنید.
- مصرف چیپس را در رژیم غذایی خود به حداقل برسانید. اگرچه چیپس از سیب زمینی تهیه می شود و می توان آن را در گروه نان و غلات قرار داد اما به دلیل چرب بودن و نمک زیاد استفاده شده در آن، در درازمدت ضرر آن بیش از سودش خواهد بود.
- به خاطر داشته باشید مصرف یک نوبت از این مواد اثر منفی آشکاری بر سلامت شما نمی گذارد. اما اثرات منفی آن با هر بار استفاده، با یکدیگر جمع شده و در نهایت به سلامت شما آسیب می زند.



فصل سوم

چاقی و کنترل وزن



مقدمه

زندگی صنعتی و شهرنشینی امروز، به دنبال تغییراتی که در نحوه زندگی ایجاد کرده مانند کاهش فعالیت و مصرف غذاهای آماده پر چرب، موجب اضافه وزن و چاقی در بسیاری از افراد جامعه شده است. سازمان بهداشت جهانی در طی مطالعه‌ای نشان داد که یکی از مهم‌ترین عوامل خطر جهانی مرگ‌ومیر، اضافه وزن و چاقی است. این عامل خطر به همراه مواردی مانند پرفشاری خون، قند خون بالا، مصرف دخانیات و نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب، باعث افزایش بیماری‌های غیرواگیر و مزمن از قبیل بیماری‌های قلبی و دیابت و انواع سرطان‌ها می‌شود که تمام کشورهای مختلف دنیا اعم از با درآمد بالا، متوسط و پایین را درگیر کرده است.

چاقی و اضافه‌وزن در دوران نوجوانی و جوانی از اهمیت خاصی برخوردار است. چرا که اغلب افراد چاق، در بزرگسالی هم چاق خواهند بود و در معرض بیماری‌های متعدد قرار خواهند گرفت. از سوی دیگر چاقی تأثیر منفی بر ظاهر افراد دارد. از آنجا که در سنین جوانی افراد به ظاهر خود توجه خاص نشان می‌دهند، داشتن ظاهر نامناسب سبب می‌شود تا درگیر مشکلات روحی شده و یا با استفاده از رژیم‌های نامناسب برای کاهش وزن، به سلامت خود لطمه بزنند. از سوی دیگر چاقی با ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان در ارتباط است. آمارها نشان می‌دهند، سال ۲۰۱۰ عارضه چاقی سه برابر بیش از سوءتغذیه افراد را به کام مرگ کشانده است. از این رو لازم است تا تعریف چاقی را بدانید، از علل و عوارض آن مطلع باشید، راه‌های مقابله با آن را بشناسید و از اصول صحیح کنترل وزن پیروی کنید.

اهداف

در پایان این فصل، فراگیر باید:

۱. علل عمده چاقی را بداند.
۲. مهم‌ترین عوارض چاقی را بداند.
۳. الگوهای چاقی را بشناسد.
۴. نحوه محاسبه اضافه‌وزن و چاقی را بیان کند.
۵. اصول کنترل و کاهش وزن را شرح دهد.
۶. نکات مطرح در زمینه اصول کنترل و کاهش وزن را شرح دهد.



چاق ۳ برابر شایع‌تر از زنان هم‌سال است
۵ سرطان پستان، کلیه، رحم و روده بزرگ: در افراد چاق شایع‌تر است.



تعریف چاقی

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، چاقی عبارتست از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

نمایه توده بدنی نیز معیار ساده‌ای برای ارزیابی نسبت وزن به قد است و برای طبقه‌بندی اضافه‌وزن و چاقی برای افراد بزرگسال بیشتر کاربرد دارد.

علل چاقی

علل ژنتیک: بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ژنتیکی چاقی دارد.

علل محیطی: نحوه زندگی به ویژه عادات‌های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه‌وزن و چاقی محسوب می‌شود.

علل روانی: برخی بیماری‌های روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. به علاوه برخی افراد در شرایط نامناسب روانی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا می‌خورند.

بیماری‌های جسمی: برخی بیماری‌ها نظیر کم‌کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیه) موجب بروز چاقی می‌شوند.

داروها: برخی داروها مثل بعضی داروهای ضد افسردگی و کورتون موجب چاقی می‌شوند.

عوارض چاقی

۱ بروز فشارخون بالا و خطر سکته مغزی: افراد چاق ۲ برابر افراد عادی به این عوارض مبتلا می‌شوند.

۲ دیابت: این عارضه در افراد میان‌سال چاق ۴ برابر بیشتر از افراد میان‌سال با وزن طبیعی است.

۳ سکته قلبی: این عارضه در مردان چاق کمتر از ۴۵ سال ۲ برابر شایع‌تر از مردان هم‌سال با وزن عادی است.

۴ سنگ کیسه صفرا: بروز سنگ صفرا در زنان میان‌سال

الگوهای چاقی



اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و آن را «الگوی سیب» می‌گویند این الگو در بین مردان

شایع‌تر است. اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را «الگوی گلابی» می‌گویند. این الگو در بین زنان شایع‌تر است. چاقی با الگوی سیب (در مقایسه با الگوی گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.



نحوه محاسبه اضافه‌وزن و چاقی

وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. فردی که وزنی بیشتر از حد انتظار دارد ممکن است دچار اضافه‌وزن یا در موارد شدیدتر چاقی باشد. نظرات و روش‌های متفاوتی برای محاسبه وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است. وزن مطلوب، مرز اضافه‌وزن و چاقی در هر کدام از این روش‌ها متفاوت تعریف شده است. اما پذیرفته شده‌ترین آنها که مبنای تصمیم‌گیری‌های پزشکی نیز است شاخص توده بدنی یا Body Mass Index است که به صورت مخفف BMI خوانده می‌شود.

وزن (بر حسب کیلوگرم)

= شاخص توده بدنی

مجذور قد (بر حسب سانتی‌متر)

افراد بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه‌های زیر تقسیم‌بندی می‌شوند:



اصول کنترل و کاهش وزن

صرف نظر از این که میزان اضافه وزن یا چاقی شما چقدر باشد، باید از یک سری اصول مشخص برای کاهش وزن پیروی کنید. کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی روش صحیح کاهش وزن است.

هدف شما باید اجرای یک برنامه غذایی پیوسته و پایدار برای کاهش وزن تدریجی باشد. به علاوه، به خاطر داشته باشید که فعالیت بدنی دومین اصل کاهش وزن بدن بعد از رژیم غذایی است. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول ۱ هفته ۷۰۰-۵۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است. کاهش وزن با سرعت بیشتر از این ممکن است پایدار نباشد. به علاوه، پس از کاهش وزن سعی کنید با یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و همراه با فعالیت بدنی، وزن خود را پایدار نگه دارید.



جدول شماره ۸: طبقه بندی نمایه توده بدنی

وضعیت فرد	BMI
لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸/۵
معمولی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹
چاقی درجه یک	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی درجه دو	۳۵ - ۳۹/۹
چاقی درجه سه	مسای و بالاتر از ۴۰

البته این طبقه بندی برای افراد ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.

چه کسانی باید وزن خود را کاهش دهند؟



اگر با توجه به شاخص توده بدنی (BMI) چاق محسوب می شوید و یا وزن تان ۲۰ درصد بیشتر از وزن مطلوب تان است (مثلاً فردی که باید حداکثر ۶۰ کیلو وزن داشته باشد، ۷۴ کیلوگرم باشد)، باید وزن خود را کاهش دهید.

اگر میزان اضافه وزن شما کمتر از ۲۰ درصد وزن مطلوب باشد (مثلاً فرد مثال فوق ۶۸ کیلوگرم وزن داشته باشد)، اما سابقه خانوادگی فشارخون، دیابت، یا بیماری های قلبی دارید، یا میزان چربی خون تان بالاست، یا الگوی چاقی شما الگوی سیب است بهتر است برای کاهش وزن خود اقدام کنید.

اما اگر از نظر BMI در محدوده طبیعی قرار دارید، پس از این که رشد قدی شما کامل شده، کمتر از ۲۰ کیلو به وزن تان اضافه شده و نیز از سایر جهات سالم هستید، نیازی ندارید که وزن خود را کاهش دهید.



توصیه‌های خودمراقبتی برای کاهش و کنترل وزن



■ بهتر است مادران از دوران کودکی فرزندان خود را به مصرف غذاهای کم‌نمک، کم‌چرب و کم‌شیرین عادت دهند، به این ترتیب این عادت غذایی تا بزرگسالی پایدارتر خواهد ماند.

■ برای قضاوت در مورد وزن خود، شاخص BMI را در نظر بگیرید.

■ به اندازه دور کمر خود توجه داشته باشید. با رژیم و ورزش از تجمع بیش از حد چربی در ناحیه شکم اجتناب کنید.

■ برای کاهش وزن از رژیم‌های غذایی حاوی کربوهیدرات و چربی کم استفاده کنید، تا میزان کالری دریافتی شما کاهش پیدا کند.

■ برای کاهش وزن از دارو استفاده نکنید، مگر پزشک برای شما تجویز کند.

■ برای کاهش وزن حتماً از ورزش‌های هوازی، به مدت ۳۰ تا ۵۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز در هفته استفاده کنید.

■ حداکثر ۱۰ درصد وزن خود را در طی یک دوره ۶ ماهه کاهش دهید. سپس در صورت لزوم برنامه کاهش وزن را پیگیری کنید.

■ سعی کنید خود را به صورت منظم و هفتگی وزن کنید. این کار سبب می‌شود بتوانید به موقع افزایش وزن خود را کنترل کنید.

■ در رژیم غذایی خود تمام انواع غذاها را داشته باشید. هرگز یک گروه غذایی را به‌طور کامل حذف نکنید.

■ بشقاب غذای خود را کوچک انتخاب کنید و هنگام غذا خوردن، غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید.

■ در حین غذا خوردن، تلویزیون تماشا نکنید یا مطالعه نکنید و از شرکت در بحث‌هایی که منجر به کاهش توجه شما به غذا خوردن می‌شود، بپرهیزید.

■ به میزان کافی آب مصرف کنید. تا کاهش وزن شما مربوط به از دست دادن آب بدن نباشد.

■ با فعالیت بدنی مرتب و روزانه، انرژی مصرفی خود را افزایش داده و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.

■ غذاهایی را که سبب تحریک غذا خوردن در شما می‌شوند، از دسترس خود خارج کنید.

■ هنگامی که گرسنه هستید برای خرید به فروشگاه نروید.

■ غذا را در ظرف ریخته و در سفره قرار دهید. از گذاشتن قابلمه

یا ظرف اصلی غذا روی سفره بپرهیزید.

■ وعده‌های غذایی را در ساعات معینی از روز و به‌طور منظم مصرف کنید.

■ قبل از آن که کاملاً سیر شوید، دست از غذا خوردن بکشید.

■ بلافاصله پس از مصرف غذا، میز یا سفره را ترک کنید.

■ مصرف روغن در غذا را به حداقل برسانید. تا حد امکان از غذاهای بخارپز، کبابی و آب‌پز استفاده کنید.

■ به جای مصرف نوشابه‌های شیرین و گازدار، از آب و یا دوغ کم‌نمک بدون گاز استفاده کنید.

■ میوه‌ها را با پوست میل کنید تا فیبر بیشتری دریافت کنید.

■ به جای مصرف نوشیدنی‌ها یا شربت‌های آماده، از شربت‌های خانگی و کم‌شیرین استفاده کنید.

■ از مصرف ته‌دیگ اکیدا خودداری کنید. ته‌دیگ نمک و چربی زیادی داشته و در عین حال به‌خاطر برشته بودن زیاد می‌تواند مضر باشد.

■ روزانه آب کافی بنوشید. در هنگام گرسنگی، آب بنوشید. آب، مواد زاید را از بدن دفع می‌کند و علاوه‌بر آن، جلوی خوردن زیاد غذا را می‌گیرد. لازم به ذکر است که نوشیدنی‌های کافئین‌دار، همانند آب عمل نمی‌کنند.

■ در بین غذا از نوشیدن آب بپرهیزید.

■ مصرف چای خود را کاهش دهید یا چای کم‌رنگ بنوشید. به این ترتیب از خوردن قند و سایر شیرینی‌های همراه چای نیز کاسته می‌شود.

■ روزانه ۵ وعده میوه و سبزی مصرف کنید.

■ لبنیات کم‌چرب (شیر، ماست، پنیر و ...) را جایگزین لبنیات پرچرب کنید.

■ به جای گوشت‌های پرچرب از گوشت‌های کم‌چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را پیش از پخت تا آن‌جا که ممکن است جدا کنید. پیش از طبخ مرغ، پوست را از آن جدا کنید.

■ به‌جای مصرف گوشت قرمز از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. حتی‌الامکان ۲ تا ۳ بار در هفته ماهی مصرف کنید.

■ به جای روغن جامد از روغن مایع استفاده کنید. روغن‌های مایع و جامد از نظر کالری ارزش یکسانی دارند، اما روغن‌های مایع گیاهی بوده و کلسترول و اسیدهای چرب ترانس ندارند.

■ مصرف غذاهای آماده و بسته‌بندی شده را به حداقل ممکن برسانید.

■ به جای مصرف سس‌های پرچرب با مخلوط کردن ماست کم‌چرب، آب‌لیمو، سرکه و یا آب‌نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی‌های معطر و روغن زیتون، سالاد سالم در منزل تهیه کنید.

■ نان سبوس‌دار را جایگزین نان‌های سفید کنید.

■ استفاده از سالاد و سبزی در وعده‌های غذایی را فراموش نکنید، با این کار هم از حجم غذای مصرفی‌تان کاسته می‌شود و هم از مواد معدنی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سبزی‌ها و سالاد بهره می‌برید.





فصل چهارم

اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن

مقدمه

اختلالات غذا خوردن، شامل طیف وسیعی از مشکلات جسمی، روانی و ویژگی‌های اجتماعی است. عوارض حاد جسمی ناشی از این اختلالات سبب بروز نگرانی‌های شدیدی در سطح خانواده و کارکنان بهداشتی می‌شود. این اختلالات عوارض جسمانی بلندمدت برای فرد به جا می‌گذارند. عوارض و ناتوانی‌های اجتماعی حاصل از این مشکلات نیز عبارتند از: اثرات منفی بر اشتغال فرد، باروری، برقراری روابط با خانواده و اجتماع و ناتوانی در نگهداری از فرزندان. جوانان و نوجوانان به‌ویژه دختران، بیشتر از سایر گروه‌های سنی و جنسی به وزن و شکل بدن خود توجه دارند و اغلب در تلاش برای رویارویی با فشارهای مرتبط، نگرش‌های نادرستی نسبت به خوردن پیدا می‌کنند. اختلالات خوردن می‌توانند با تغییر الگوی غذایی و در نتیجه، دریافت نامطلوب مواد مغذی باعث ایجاد اختلالات مرتبط با تغذیه شوند و سلامتی فرد را با مکانیسم‌های متعدد و متفاوتی تهدید کنند.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ تعریف بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی را بداند.
- ۲ علل عمده ابتلا به بیماری‌های فوق را بشناسد.
- ۳ علایم این بیماری‌ها را شرح دهد.
- ۴ عوارض عمده این بیماری‌ها را بیان کند.
- ۵ به رعایت نکات موجود درباره پیشگیری از این بیماری‌ها تمایل نشان دهد.

دارند. به نظر می‌رسد ژنتیک بین ۵۰ تا ۸۳ درصد بر احتمال بروز این بیماری نقش داشته باشد. همچنین بستگان فرد مبتلا به این اختلالات ۱۰ برابر بیش از سایر افراد عادی احتمال دارد که به بیماری مبتلا شوند.

عوامل زیستی

می‌دانیم مغز بیش از ۲۰ درصد کالری دریافتی روزانه توسط فرد را برای فعالیت‌های خود بر می‌دارد. در حقیقت مغز به شدت به گلوکز موجود در خون وابسته است. بنابراین در صورت تغذیه نامناسب، عملکرد مغز و همچنین اشتها تحت تأثیر قرار می‌گیرد. سه مکانیسم در بدن اشتها را کنترل می‌کند:

- ۱ مغز که با کمک هورمون‌های دستگاه گوارش در ایجاد حس گرسنگی یا سیری نقش دارند.
- ۲ سیستم محرک که با همکاری حافظه و نیز آموزش باعث ایجاد میل به غذا خوردن می‌شود.
- ۳ سیستم خودتنظیمی اشتها که بر اساس شرایط زندگی فرد، اشتها را تنظیم می‌کند.

اختلال در هر یک از این سه مکانیسم می‌تواند باعث به وجود آمدن اختلالات خوردن شده و یا با تحریک سیستم محرک باعث به وجود آمدن اعتیاد به غذا شوند.



بی‌اشتهایی عصبی

مقدمه و تعریف

بی‌اشتهایی عصبی (Anorexia nervosa) یک اختلال رفتاری مربوط به غذا خوردن است. در این وضع، فرد به‌صورت افراطی از چاق شدن واهمه دارد و از غذا خوردن اجتناب می‌کند. چنین فردی به رغم این‌که لاغر - و گاهی بسیار لاغر - است، خود را چاق - و گاهی بسیار چاق - می‌پندارد. از این‌رو رژیم غذایی خود را روز به روز محدودتر می‌کند.

ویژگی‌های اصلی بی‌اشتهایی عصبی عبارتند از: کاهش وزن یا عدم وزن‌گیری طی یک مرحله رشدی که منجر به وزنی شود که کمتر از ۸۵ درصد وزن مناسب برای قد و سن باشد، ترس شدید از افزایش وزن، تصویر ذهنی نامناسب از بدن و حداقل سه دوره متوالی بدون عادت ماهیانه (آمنوره) در زنان و دختران است.

این محرومیت از مواد غذایی در دختران در سنین نوجوانی سبب بروز کمبودهای غذایی در آن‌ها می‌شود، از سوی دیگر مبتلایان به بی‌اشتهایی عصبی به سمت اختلالات رفتاری و روانی چون افسردگی یا اضطراب نیز پیش خواهند رفت. در برخی موارد، این محرومیت‌های غذایی منجر به مرگ‌ومیر در زنان و دختران جوان می‌شود. لذا لازم است علل و علائم این بیماری را بشناسید تا در صورت بروز آن در خود یا اطرافیان‌تان، قادر باشید برای رفع مشکل اقدام کنید.

علل ابتلا به بی‌اشتهایی عصبی

ابتلا به بی‌اشتهایی عصبی را نمی‌توان تنها به یک علت نسبت داد. ۴ دسته علل هستند که در بروز این اختلالات نقش اصلی را دارند:

عوامل ژنتیکی

زنان بیش از مردان در معرض ابتلا به چنین اختلالاتی هستند. همچنین دختران یا زنانی که یکی از افراد خانواده‌شان (مادر، خواهر و ...) مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی بوده، در معرض خطر بیشتری قرار

۷ کاهش کارایی فردی و اجتماعی

۸ استفاده از ملین و داروهای مدر و یا فعالیت‌های شدید بدنی برای کاهش وزن

عوارض بی‌اشتهایی عصبی

۱ دریافت ناکافی مواد غذایی، می‌تواند فرد را به هر یک از اختلالات کمبود مواد غذایی دچار کند.

۲ ابتلا به بی‌اشتهایی عصبی در سنین رشد می‌تواند به کوتاه قدی منجر شود.

۳ قطع عادت ماهیانه در زنان جوان، موجب اختلال در باروری ایشان می‌شود.

۴ زنان کوتاه‌قد، لگن کوچک و زایمان سختی خواهند داشت. این امر موجب صدمه به مادر و نوزاد می‌شود.

۵ جنین مادر مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی نیز دچار کمبودهای مواد غذایی و ناهنجاری‌های مربوط به آن خواهد شد.

۶ افسردگی از عوارض بی‌اشتهایی عصبی است که خود می‌تواند منجر به بروز عوارض متعدد شود.

درمان بی‌اشتهایی عصبی

برای درمان بی‌اشتهایی عصبی، مراجعه به روان‌پزشک و روان‌شناس ضرورت دارد.



عوامل محیطی

محیط نقش مهمی در پیدایش برخی از اختلالات غذا خوردن دارد. مطالعات نشان می‌دهند، کودکان مادرانی که در بارداری در معرض استرس بودند، بیشتر از سایر کودکان احتمال ابتلا به این نوع اختلالات را دارند. همچنین زایمان زودرس نیز احتمال این نوع اختلالات را در کودکان افزایش می‌دهد. برخی از عوامل محیطی ایجاد کننده اختلالات غذا خوردن عبارتند از: تجربه‌های ناشی از سوءاستفاده فیزیکی یا جنسی دیگران، رژیم گرفتن اعضای خانواده، چاقی والدین یا چاقی دوران کودکی یا نگاه انتقادی خانواده در مورد غذا خوردن کودک و فشارهای شغلی و شکل بدن فرد.

عوامل روان‌شناختی

نظریه‌های مختلفی در زمینه عوامل روان‌شناختی وجود دارد. بهترین نظریه تاکنون نظریه شناختی-رفتاری است. بر اساس این نظریه حساسیت بیش از حد روی غذا خوردن، شکل و وزن بدن، نقش اصلی را در پایداری اختلالات غذا خوردن دارد.

علائم بی‌اشتهایی عصبی

۱ کاهش وزن و لاغری

۲ نگرانی بیش از حد در مورد چاقی؛ به نحوی که فرد روزی چندین بار خود را وزن می‌کند و مرتباً در مورد وزن و تناسب اندام صحبت می‌کند.

۳ عقب افتادن یا قطع شدن دوره‌های عادت ماهیانه در دختران و زنان

۴ اجتناب از غذا خوردن در حضور دیگران

۵ اصرار بر حفظ یک رژیم غذایی بسیار کم‌کالری و محدود

۶ خلق افسرده یا مضطرب



علایم پر خوری عصبی

افراد مبتلا به پر خوری عصبی از نادرست بودن رفتار خود چه در فاز پر خوری و چه در فاز جبران پر خوری آگاه هستند. در نتیجه معمولاً این رفتارها را از دیگران پنهان می کنند، ولی در صورت بروز کم حوصلگی و خلق افسرده در افراد و مشاهده رفتارهایی مانند برخواستن ناگهانی از سر میز غذا و رفتن به دستشویی، استفراغ ها و یا اسهال مکرر، می توان به بروز پر خوری عصبی شک کرد. این علایم معمولاً در پی بحران های عاطفی و عصبی مانند ناراحتی، خشم، عصبانیت و غصه دار شدن تشدید می شود.

عوارض پر خوری عصبی

۱. القای استفراغ های مکرر و مصرف مواد مسهل موجب بهم خوردن تعادل اسید و باز بدن و بروز مشکلات متعدد می شود.
۲. در پی استفراغ های مکرر، اسید معده مرتباً در تماس با دندان ها قرار می گیرد و موجب آسیب به دندان ها می شود.
۳. نظم عادت ماهیانه در زنان و دختران مبتلا به پر خوری عصبی برهم می خورد.
۴. افسردگی عارضه شایعی در این افراد محسوب می شود.
۵. در موارد شدید، در پی استفراغ های مکرر، احتمال پاره شدن معده وجود دارد.

درمان پر خوری عصبی

برای درمان پر خوری عصبی، استفاده از دارو و مشاوره روان درمانی توصیه می شود. بنابراین، برای درمان این اختلال، به حضور روان پزشک و روان شناس نیاز است.



پر خوری عصبی مقدمه و تعریف

پر خوری عصبی (Bulimia nervosa) از اختلالات رفتاری مربوط به غذا خوردن است که طی آن فرد متناوباً ۲ دوره پر خوری و جبران پر خوری را طی می کند. در دوره پر خوری، فرد به طرزی افراط گونه مقادیر بسیار زیادی غذا می خورد، پس از آن احساس پشیمانی از این پر خوری به وی دست می دهد و وارد فاز دوم یعنی جبران پر خوری می شود. در این مرحله فرد برای جلوگیری از چاق شدن در اثر غذای مصرف شده، دست به برخی اقدامات می زند. مثلاً با تحریک حلق خود با انگشت، استفراغ می کند. از داروهای مسهل یا دیورتیک ها، آمفتامین ها و تیروکسین و سایر داروها استفاده می کند یا به شدت ورزش می کند. گاهی هم رژیم های سختی می گیرد، اما پس از چندی مجدداً فاز پر خوری را تکرار می کند که به دنبال آن فاز جبران خواهد آمد. این چرخه مرتباً تکرار می شود. استفاده از داروها و تلاش برای استفراغ کردن در مقایسه با ورزش های شدید و رژیم گرفتن رفتارهای بیمار گونه محسوب می شوند و باید درمان شوند. این اختلال در دختران و زنان جوان، به ویژه بعد از ۱۸ سالگی شایع است. در حالی که سن شروع بی اشتهایی عصبی در دختران، پایین تر و در سنین ۱۶ تا ۱۷ سالگی است. همچنین بسیاری از افرادی که به این اختلال دچار می شوند، نمایه توده بدنی بالاتر از ۱۸/۵ دارند و می توان گفت که وزن طبیعی دارند. عوارض جسمی و روانی ناشی از آن ایجاب می کند که علل و علایم این اختلال را بشناسید تا در صورت بروز آن در خود یا اطرافیان تان قادر باشید، برای رفع مشکل اقدام کنید.

علل پر خوری عصبی

ابتلا به پر خوری عصبی را نمی توان محدود به یک علت دانست. علل پر خوری عصبی نیز مانند بی اشتهایی عصبی به سه عامل ژنتیکی، زیستی، محیطی و روان شناختی بستگی دارد.

این اختلال معمولاً در افرادی دیده می شود که اعتماد به نفس شان پایین است و از قاطعیت لازم در کارها برخوردار نیستند. بروز این اختلال معمولاً پس از یک بحران عاطفی مانند بهم خوردن نامزدی یا زمانی که فرد از شکل بدن خود احساس نارضایتی دارد، آغاز می شود.

توصیه‌هایی برای خودمراقبتی در برابر اختلالات غذا خوردن

نکاتی درباره پرخوری عصبی

- ۱ وضعیت ظاهر خود را عامل اصلی عدم موفقیت، بروز مشکل و یا ناراحتی ایجاد شده برای خود ندانید.
- ۲ در صورتی که به پرخوری عصبی مبتلا هستید، به روان‌پزشک مراجعه کنید.
- ۳ اگر فکر می‌کنید کسی از اطرافیان تان به پرخوری عصبی مبتلاست، رفتارهای او را پنهانی تحت نظر بگیرید.
- ۴ در صورتی که فردی از اطرافیان تان دچار پرخوری عصبی است، او را به مراجعه به روان‌پزشک تشویق کنید.
- ۵ از گرسنه نگه داشتن بیش از حد خود بپرهیزید. زیرا در برخی مواقع این گرسنگی از کنترل خارج شده و منجر به پرخوری عصبی می‌شود.
- ۶ در صورتی که احساس بی‌اشتهایی دارید یا به خوردن تمایل ندارید، به مشاور مراجعه کنید.
- ۷ مواقعی که احساس می‌کنید دچار پرخوری شده‌اید، برای چند لحظه نفس عمیق بکشید. تصور کنید که بر پرخوری خود پیروز شده‌اید و به تندرستی خود بیندیشید.
- ۸ از نگاه کردن مداوم به اندام خود در آینه پرهیز کنید، زیرا این امر سبب بروز وسواس می‌شود.

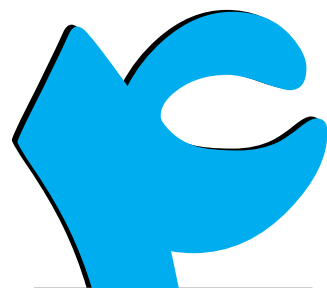
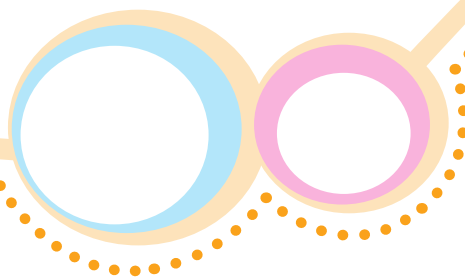


نکاتی درباره بی‌اشتهایی عصبی

- ۱ در مورد ظاهر خود بیش از حد وسواس به خرج ندهید. همین قدر که وزن شما در محدوده قابل قبول برای حفظ سلامتی تان باشد ($BMI = 18.5 - 25$)، کافی است.
- ۲ از غذا نخوردن برای ریاضت کشیدن و تسلط بر نفس خود استفاده نکنید!
- ۳ در صورتی که به بی‌اشتهایی عصبی دچار هستید، به روان‌پزشک مراجعه کنید.
- ۴ در صورتی که کسی از اطرافیان شما به بی‌اشتهایی عصبی مبتلاست، سعی کنید او را برای مراجعه به یک روان‌پزشک راهنمایی کنید.



۹ تلاش کنید بیشتر در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید تا ذهن تان درگیر مسایل و موضوعات دیگری جز غذا شود.



جوانان
خودمراقبتی
راهنمای

بخش چهارم

ورزش و فعالیت بدنی



پیش‌گفتار

در شیوه زندگی سالم برای ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، سه اولویت اصلی شامل فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب و کنترل استرس هستند. یکی از مهم‌ترین علل اولویت داشتن این سه موضوع این است که شما با یک مقدار تغییر اندک می‌توانید اثرات بزرگی در سلامت فردی و اجتماعی خود ایجاد کنید. دیگر اینکه این سه شیوه، روی جنبه مثبت سلامتی تغییرات قابل توجهی ایجاد می‌کنند و تنها معطوف به حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها نیستند.

در این راهنما برآنیم تا ضمن تشریح علل این اهمیت، اطلاعات پایه‌ای را که برای طراحی یک برنامه فعالیت بدنی اصولی، مؤثر، ایمن، مطابق با ویژگی‌های فردی و قابل ادامه در تمام عمر، مورد نیاز است، ارائه کنیم.

این راهنما یک دستورالعمل ورزشی یا کتابچه راهنمای تمرینات جسمانی نیست، بلکه راهنمایی است برای شما جوانانی که سلامت را به عنوان یک وسیله ضروری برای زندگی با کیفیت می‌نگرید؛ به منظور ترغیب و توانمندسازی شما در پیشه کردن یک روش زندگی سالم در ارتباط با

فعالیت بدنی و در اختیار گذاشتن اطلاعاتی که به شما در تصمیم‌گیری و حل مسایل احتمالی کمک خواهد کرد. تمرکز این مجموعه روی جنبه مرتبط با سلامت فعالیت بدنی است و به جنبه‌های مرتبط با مهارت نمی‌پردازد.

هدف این راهنما این نیست که به شما بگوید چه نوع حرکاتی انجام دهید یا چه نوع فعالیت بدنی را برگزینید، بلکه هدف در اختیار گذاشتن اطلاعاتی است که برای انتخاب‌های آگاهانه در زمینه فعالیت بدنی کمک کند.

در این راهنما ابتدا شما با اهمیت فعالیت بدنی منظم در ارتقای تندرستی و سلامت و نیز پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کم‌حرکی آشنا خواهید شد. سپس به تعریف مفهوم آمادگی جسمانی، جنبه‌های مختلف و اجزای آن خواهیم پرداخت. ویژگی‌های لازم برای یک برنامه آمادگی جسمانی و مقدار و نحوه فعالیت‌های لازم برای کسب هر یک از اجزای آن در فصل دوم مورد بحث قرار خواهد گرفت. در فصل سوم نکات و ملاحظات که رعایت آن‌ها برای داشتن یک برنامه ورزشی مؤثر، ایمن و قابل ادامه در تمام عمر لازم است، تشریح خواهد شد و به برخی موارد خاص و یادآوری‌های ویژه نیز در فصل چهارم به طور مختصر پرداخته خواهد شد.



فصل اول ورزش و سلامتی



اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ نقش ورزش را به عنوان راهبردی برای حفظ و ارتقای سلامت تشریح کند.
- ۲ چند دلیل برای این که چرا پرداختن به فعالیت بدنی منظم برای فرد اهمیت دارد ارائه بدهد.
- ۳ بیماری‌های ناشی از کم‌حرکی را نام برده و تشریح کند چگونه ورزش می‌تواند روی آن‌ها مؤثر باشد.
- ۴ نقش ورزش را در بهبود سلامت، تندرستی و ارتقای کیفیت زندگی به طور مختصر تشریح کند.

مقدمه

فعالیت بدنی منظم بر روی تمام ابعاد سلامت تأثیر مثبت دارد و لذا ابزاری مهم و ضروری در بهبود کیفیت زندگی و حرکت به سمت زندگی پربار و مفید محسوب می‌شود. در این فصل ابتدا به تأثیرات کلی ورزش بر سلامت اشاره می‌شود. سپس درباره ورزش و بیماری‌ها صحبت می‌شود.

ورزش و ارتقای تندرستی و سلامت

فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی خوب نه تنها به پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند، بلکه کیفیت زندگی و سلامت را بالا می‌برد. داشتن آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت به شما کمک می‌کند که هم خودتان احساس خوبی داشته باشید، هم خوب‌تر به نظر برسید و از زندگی بیشتر لذت ببرید.

آمادگی جسمانی خوب می‌تواند به شما کمک کند که از اوقات فراغت بیشتر لذت ببرید. فردی که بدنی متناسب و ورزیده دارد، مشکلات کمر ندارد، فشارخون بالا ندارد، سرزنده و بانشاط است، در مقایسه با فردی که این ویژگی‌ها را ندارد، بیشتر و بهتر می‌تواند در فعالیت‌های اوقات فراغت (نظیر کوهنوردی، سیر و سیاحت در طبیعت و بازی‌های مختلف و گروهی) شرکت کند. شاید لذت بردن از اوقات فراغت به سال‌های زندگی شما اضافه نکند، اما قطعاً باعث خواهد شد که در این سال‌ها واقعاً زندگی کنید.

آمادگی جسمانی مناسب می‌تواند به فرد کمک کند که کار مؤثرتر و با کیفیت بهتر انجام دهد. فردی که مقاومت بالایی در مقابل خستگی، درد عضلانی و مشکلات کمر دارد، توان بیشتری برای انجام کار مولد دارد و در پایان یک روز پرکار هنوز هم انرژی برای ادامه زندگی، روابط خانوادگی و اجتماعی دارد. برنامه‌های ورزش در ادارات و مؤسسات تأثیر بسیار زیادی بر علاقمندی کارکنان و کاهش غیبت از کار داشته است.

آمادگی جسمانی خوب برای زندگی مؤثر ضروری است. هر فردی برای انجام فعالیت‌های عادی روزانه بدون خستگی غیر عادی نیاز به آمادگی جسمانی دارد. کسی که آمادگی جسمانی دارد، می‌تواند کارهای روزمره از خرید، حمل بار و انجام کارهای منزل گرفته تا سایر وظایف زندگی عادی را آسان‌تر انجام داده و از آن بدون درد یا ترس از آسیب لذت ببرد.



تأثیر ورزش بر سلامت

به طور خلاصه فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی خوب می‌تواند، باعث ارتقای سلامت شود، به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند یا بخشی از درمان بیماری‌ها باشد. این سه جنبه راه‌های اصلی تأثیر ورزش و فعالیت بدنی منظم روی سلامت و عافیت هستند.

پیشگیری از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها

امروزه از هر چهار مرگی که در افراد ۱۸ سال به بالا اتفاق می‌افتد سه تای آن مربوط به بیماری‌های مزمن است. بیماری‌های مزمن بیماری‌هایی هستند که نمی‌توان آن‌ها را به یک عامل میکروبی یا ویروسی خاص نسبت داد و مرتبط با عوامل محیطی و روش زندگی فرد است. تقریباً تمام بیماری‌های مزمن، به عنوان بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی در نظر گرفته می‌شوند. متخصصان بر این باورند که فعالیت بدنی خطر بسیاری از این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

فعالیت بدنی تغییرات مثبتی در سایر عوامل خطر این بیماری‌ها نیز به وجود می‌آورد و از این راه نیز به پیشگیری از این بیماری‌ها کمک می‌کند.

از جنبه کنترل و درمان بیماری‌ها و ناتوانی‌ها بدیهی است که حتی با بهترین روش‌های پیشگیری، به هر حال عده‌ای بیمار می‌شوند. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی خوب در تخفیف علایم و کمک به بازتوانی پس از بیماری برای وضعیت‌هایی مثل دیابت، حمله قلبی و درد پشت بسیار مؤثر است. ورزش، دوره بیماری‌ها را کوتاه و احتمال ابتلا به آن‌ها را کاهش می‌دهد. افراد فعال و با تحرک، کمتر بیمار شده، زودتر بهبود می‌یابند و سال‌های مفید و با کیفیت عمرشان افزایش می‌یابد. همچنین روزهای بیشتری از سال را نیز خلاق، پربار و با کیفیت می‌گذرانند.

روز صرف فعالیت بدنی می شود به کودکان کمک می کند که یادگیری بهتری داشته باشند، حتی اگر زمان کمتری صرف فعالیت های ذهنی شود.

ورزش و بیماری های ناشی از کم تحرکی

امروزه شیوه زندگی بیشتر مردم به دلایل متعددی به سمت کم تحرکی و بی تحرکی پیش می رود.

پیشرفت های تکنولوژیکی باعث شده، انجام بسیاری از فعالیت ها که قبلاً با انرژی بدن انجام می شد به وسیله ماشین صورت گیرد. استفاده از ماشین رختشویی، ظرف شویی، اتومبیل و آسانسور مثال هایی از این موارد هستند. افزایش ساعات کار و استرس های ناشی از آن که باعث کمبود وقت و حوصله برای پرداختن به فعالیت های بدنی می شود، دلیل دیگری برای کمتر شدن تحرک افراد است. از طرف دیگر، توسعه شهرنشینی و زندگی در شهرها به علت دور شدن از طبیعت، باعث کاهش فعالیت های بدنی که در اثر زندگی در طبیعت انجام می گیرد، شده است. امروزه اوقات فراغت، اغلب با تماشای تلویزیون، فیلم ویدئویی و بازی با رایانه و گوشی های هوشمند پر می شود و در مجموع باید گفت که بسیاری از افراد به دلایل فوق و سایر علل از تحرک و آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار نیستند. با توجه به آن که زندگی امروزه، نیاز به صرف انرژی بسیار کمی دارد و اغلب افراد اوقات فراغت خود را به صورت غیرفعال می گذرانند در خطر بیماری های ناشی از کم تحرکی هستند.



آمادگی جسمانی خوب می تواند شما را در عملکرد ایمن و برخورد با موارد اضطراری و غیرمنتظره یاری کند. ما معمولاً انتظار موارد غیرمنتظره را نمی کشیم، اما در صورت وقوع، برخورد با چنین مواردی آمادگی جسمانی قابل توجهی را می طلبد. به عنوان مثال، برای مقابله با سیل شاید لازم باشد که ساعت های متوالی بدون استراحت گونی های شن را پر کرد و چید. قربانیان حوادث جاده ای ممکن است لازم باشد مسافت های طولانی را برای کمک خواستن راه بروند یا بدونند. در جوامع ناامن، دفاع شخصی مقوله ای است که نیاز به آمادگی جسمانی بالایی دارد. حتی برای کارهای ساده ای مثل تعویض یک لاستیک پنچر هم آمادگی جسمانی لازم است!

آمادگی جسمانی پایه ای برای فعالیت های ذهنی خلاق و پویا است. شاید شما ضرب المثل «عقل سالم در بدن سالم است» را شنیده باشید. این ضرب المثل جدیداً با برخی شواهد علمی تأیید شده است. یک تحقیق جدید حاکی از آن است که تأثیر فعالیت و آمادگی جسمانی روی عملکرد هوشی، مثبت است. یک مطالعه نشان داده که فعالیت رشد سلول های جدید مغزی را تقویت می کند. زمانی که در طول

جدول شماره ۱۳: بیماری های ناشی از کم تحرکی

بیماری های ناشی از کم تحرکی	
• اضافه وزن و چاقی و بیماری های ناشی از آن • پوکی استخوان زودرس • کمردردها، دردهای زانو و گردن دردها • انواع آرتروزها • پیری زودرس • برخی از انواع سرطان ها	بیماری های قلبی - عروقی و سکته های قلبی و مغزی (این دسته بیماری ها اولین علت مرگ در تمام کشورهای جهان هستند و کم تحرکی و بی تحرکی از عوامل خطر اصلی برای آن ها محسوب می شوند.) • افزایش چربی خون • افزایش فشارخون • بیماری قند (دیابت)





شواهد علمی حاکی از آن است که خطر بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی به میزان قابل توجهی در افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند و به آمادگی جسمانی مناسبی دست می‌یابند، کاهش می‌یابد. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی خوب باعث بهبود وضعیت سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها شده و می‌تواند جزیی از درمان بیماری‌ها باشد.

آمادگی جسمانی مناسب باعث کاهش خطر بیماری‌های مزمن می‌شود. بعضی‌ها تأثیر ورزش را در پیشگیری از این بیماری‌های مزمن نظیر تأثیر واکسن‌ها در پیشگیری از بیماری‌های عفونی و میکروبی می‌دانند. همچنین فعالیت بدنی می‌تواند نقش مهمی در کنترل و درمان بیماری‌ها داشته باشد. در بیماری‌هایی مثل دیابت، حمله قلبی و کمر دردها و زانو دردها این نقش بارزتر است. اکنون به شرح مفصل‌تر این بیماری‌ها و تأثیر فعالیت بدنی منظم بر هر یک خواهیم پرداخت.

تقریباً از هر ۴ مرگی که بین افراد ۱۸ سال به بالا اتفاق می‌افتد، سه تای آن مربوط به بیماری‌های مزمن است که تعداد بسیار زیادی از آنها با انجام فعالیت بدنی منظم قابل پیشگیری است.

ورزش و بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی (شامل بیماری‌های عروق قلب که انسداد آن‌ها سبب سکته و دردهای قلبی می‌شود؛ تصلب شرایین، سکته‌های قلبی و مغزی، فشارخون بالا و نارسایی قلبی) مهم‌ترین عامل مرگ زودرس و ناتوانی در تمام جهان از جمله کشور ما هستند. متوسط سن سکته‌های قلبی در کشور ما به خصوص در سال‌های اخیر پایین آمده است. شواهد بسیار حاکی از آنند که عدم تحرک کافی یکی از عوامل خطر اصلی و عمده برای بیماری‌های عروقی قلب است. چرا که کم‌تحرکی خطر را از چند راه افزایش داده و از طرفی تعداد بسیار زیادی از افراد، کم‌تحرک و مستعد این خطرات هستند.



البته باید در نظر داشت که بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی علل و عوامل خطر متعددی دارند (جدول ۱۴). نبود فعالیت بدنی، تغذیه نامناسب، سیگار و عدم توانایی مواجهه مناسب استرس از جمله این عوامل هستند. بدیهی است که نمی‌توان نقش سایر عوامل خطر را در ابتلا به این بیماری‌ها نادیده گرفت. حتی برخی عوامل خطر نظیر سن، جنس و وراثت با اصلاح شیوه زندگی قابل تغییر نیستند، اما با اصلاح هر یک از عوامل خطر می‌توان ریسک چند تا از این بیماری‌ها را تغییر داد. مثلاً با فعالیت بدنی و کنترل وزن، خطر بیماری قند، مشکلات کمر و فشارخون بالا کاهش می‌یابد. از طرف دیگر توجه داشته باشید که کاهش خطر بیماری به معنی ایمنی در مقابل ابتلا به آن نیست.

جدول شماره ۱۴: عوامل خطر بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی

عواملی که قابل تغییر هستند	عواملی که قابل تغییر نیستند
چاقی، رژیم غذایی، سایر بیماری‌ها، فعالیت بدنی، مصرف سیگار، استرس‌ها	سن، وراثت، جنس

امروزه مجموعه علائمی به نام «مرگ نشسته» تعریف شده که نشان دهنده علایم مربوط به روش زندگی بی‌تحرک و نشسته یا «پشت میزنشینی» است. از جمله این علایم، عضلات ضعیف، استخوان‌های پوک، عدم تعادل متابولیک (قند و چربی خون بالا، فشارخون بالا) و آمادگی قلبی-عروقی پایین است، این مجموعه علائم، منجر به مرگ زودرس می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد که علایم بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی در جوانی آغاز می‌شود.



شوند. این عروق جدید در مواقعی که خون‌رسانی از یک مسیر، به عضله قلب کاهش یابد (مثلاً در حمله قلبی) باز می‌شوند و خون و اکسیژن را برای عضله قلب تأمین کرده و از مرگ آن جلوگیری می‌کنند.

قلب یک فرد غیرورزشکار کمتر قادر است که در مقابل استرس‌ها و فشارهای زندگی مقاومت کند و در مقابل هیجانات شدید که ممکن است منجر به حمله قلبی شود، حساس‌تر است.

به علاوه ورزش منظم خطر افزایش فشارخون شریانی را کاهش می‌دهد. فشار خون بالا عامل زمینه‌ساز بسیار مهم و رایج نارسایی قلبی و سکت‌های قلبی و مغزی است.

ورزش و سرطان‌ها

به نظر می‌رسد ۲۵ درصد علل وقوع سرطان‌ها، چاقی یا اضافه‌وزن و سبک زندگی بی‌تحرک باشد. امروزه تأثیر متعادل نگه‌داشتن چربی بدن در پیشگیری از سرطان به خوبی شناخته شده و نقش ورزش در این ارتباط نیز می‌تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند.

ورزش حتی در مبتلایان به سرطان نیز در بهبود کیفیت زندگی، عملکرد جسمانی، اعتماد به نفس و کمک به بهبودی آن‌ها نقش دارد. به طور کلی مرگ به علت سرطان در بین افرادی که از نظر جسمانی، فعال هستند ۵۰ تا ۲۵۰ درصد کمتر از افراد بی‌تحرک است.

فعالیت بدنی روی کاهش ابتلا، مرگ‌ومیر و عوارض بیماری‌های قلبی - عروقی تأثیر شگرفی دارد. فعالیت بدنی منظم باعث می‌شود که توانایی عضله قلب برای پمپ کردن خون و اکسیژن افزایش یابد. در نتیجه در مواقعی که لازم است قلب فشار بیشتری را تحمل کند به آسانی خود را با آن سازگار می‌کند. شاید دیده باشید که یک فرد ورزشکار قادر است مسیری بسیار طولانی را با حالت دو و بدون از پا افتادن طی کند، اما یک فرد غیرورزشکار ممکن است با طی مسافت کوتاهی با سرعت عادی از نفس بیفتد و قلب او توان ادامه فعالیت را نداشته باشد.

در داخل قلب، عروق بسیار ریز فراوانی وجود دارند که از سرخرگ‌های اصلی تغذیه کننده قلب به بیرون امتداد می‌یابند. این عروق ریز مسوول تغذیه و خون‌رسانی عضله قلب هستند. افراد ورزشکار دارای تعداد بیشتری از این رگ‌ها هستند و رگ‌های آن‌ها حالت کشسانی و ظرفیت خون‌رسانی بالاتری دارد. ضمناً شبکه عروق ریز داخل قلبی افراد ورزشکار گسترده‌تر می‌شود. برخی مطالعات حاکی از آن است که فعالیت بدنی ممکن است سبب ایجاد عروق ریز «اضافی» (جدید)

جدول شماره ۱۵: نقش ورزش در پیشگیری از بروز برخی از انواع سرطان

نوع سرطان	نقش ورزش در پیشگیری
سرطان روده بزرگ	فعالیت، حرکت غذا و مواد سرطان‌زا را از روده تسریع می‌کند.
سرطان پستان	فعالیت، مقدار استروژنی که در خون به سینه‌ها می‌رسد را کاهش می‌دهد. چربی بدن را کاهش می‌دهد.
سرطان راست روده	نظیر سرطان روده بزرگ
سرطان پروستات، بیضه و پانکراس	احتمال داده می‌شود که فعالیت بدنی باعث کاهش آن شود ولی هنوز شواهد کافی وجود ندارد.



ورزش و دیابت (بیماری قند)

دیابت نیز یکی از مهم‌ترین بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی است. در کشور ما حدود ۳ درصد جمعیت مبتلا به این بیماری هستند. افراد دارای فعالیت بدنی منظم کمتر احتمال دارد که به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند. در صورت ابتلا نیز دیابت این افراد با انجام ورزش منظم بهتر کنترل می‌شود.

لپتین هورمونی است که توسط بافت چربی و برخی بافت‌های دیگر بدن تولید شده و در تنظیم سطح گلوکز خون، وزن بدن و تعادل انرژی نقش بسزایی دارد. این هورمون در بیماران دیابتی و افراد با اضافه وزن یا چاق، نسبت به افراد سالم سطح بالاتری دارد. این هورمون روی سلول‌های بتای لوزالمعده که مسئول تولید هورمون انسولین هستند، اثر می‌گذارد. بالا رفتن این هورمون سبب می‌شود فرد نسبت به هورمون انسولین مقاومت نشان داده و میزان قند خون در وی بالاتر برود. افرادی که فعالیت ورزشی منظم و بلندمدت دارند، سطح لپتین خون‌شان کمتر شده و به این ترتیب قند خون پایین‌تری نیز خواهند داشت.

ورزش و پوکی استخوان (استئوپروز)

امروزه یکپارچگی استخوانی از دیدگاه برخی کارشناسان، به عنوان یک جزء مرتبط با سلامت و آمادگی جسمانی محسوب می‌شود. شیوع پوکی استخوان در دهه‌های اخیر شدیداً افزایش یافته است.

استخوان سالم متراکم و قوی است. وقتی استخوان‌ها کلسیم خود را از دست می‌دهند، تراکم آن‌ها کاهش می‌یابد، پوک می‌شوند و در معرض خطر شکستگی قرار می‌گیرند. تراکم استخوان در هنگام بلوغ حداکثر است و در اوایل جوانی شروع به کاهش می‌کند. اما این کاهش در سنین بالا به حد خطرناکی می‌رسد. در نتیجه بسیاری از افراد مسن از پوکی استخوان رنج می‌برند. در بعضی از آن‌ها این پوکی به آستانه شکستگی می‌رسد و با کوچک‌ترین ضربه‌ای و گاهی حتی بدون هیچ ضربه‌ای، شکستگی استخوان در استخوان ران و مهره‌ها ایجاد می‌شود. افراد فعال تراکم استخوانی بالاتری داشته و از افراد کم‌تحرک در مقابل پوکی استخوان مقاوم‌ترند. مطالعاتی که در سال‌های اخیر بر روی انسان و حیوانات انجام شده، نشان داده‌اند که فعالیت بدنی،

تأثیر عمده‌ای بر توسعه، حفظ و نگهداری توده استخوان دارد. زنان به ویژه بعد از یائسگی در معرض خطر بیشتری برای پوکی استخوان هستند و در سن پایین‌تری از مردان به آستانه شکستگی می‌رسند. تمرینات منظم که توأم با فشار وزن روی استخوان‌ها باشد (مانند پیاده‌روی تند، نرم دویدن) و تمرینات مقاومت که استخوان‌ها را تحت کشش قرار می‌دهد (مثل تمرینات با وزنه) به ویژه مؤثر هستند، ولی شنا تأثیر چندانی از این بابت ندارد. حرکات ورزشی، پیاده‌روی و یوگا در زنان یائسه باعث افزایش تراکم مواد معدنی استخوان در ناحیه مهره‌های کمری می‌شود. برای عدم ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالا باید از نوجوانی و جوانی پیشگیری کرد.

ورزش و دردهای عضلانی-اسکلتی

چون به ندرت کسی از کمر درد می‌میرد! توجهی که به مسایلی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان شده، به کمردرد نمی‌شود. ولی شاید برای تان جالب باشد بدانید، یکی از شایع‌ترین مشکلات و علل مراجعه به پزشک، کمردرد‌ها هستند. چیزی حدود ۸۰ درصد افراد بالغ زمانی در طول زندگی درد پشت را تجربه خواهند کرد که توانایی عملکرد طبیعی آن‌ها را مختل می‌کند. امروزه ثابت شده که بیشتر کمردرد‌ها نتیجه ضعف قدرت و استقامت عضلات و انعطاف‌پذیری ضعیف هستند. افراد فعال که از استقامت عضلانی خوبی برخوردارند، کمتر از افراد غیر فعال احتمال دارد که دچار مشکلات عصبی و عضلانی کمر شوند (در مورد قدرت و استقامت عضلات و انعطاف‌پذیری در قسمت‌های بعدی این فصل توضیح خواهیم داد).

ورزش و چاقی

شیوع چاقی و اضافه‌وزن در جامعه امروزی به طور پیش‌رونده‌ای رو به افزایش است. چاقی به خودی خود یک بیماری نیست، بلکه یک وضعیت کم‌تحرکی است که با مجموعه‌ای از عوارض همراه است. افراد چاق در معرض خطر بالاتری از لحاظ ابتلا



یک فایده درازمدت فعالیت بدنی منظم، افزایش اعتماد به نفس است. بهتر شدن وضعیت بدن و ظاهر می تواند اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش دهد. احساس توانایی برای تغییر رفتار (پرداختن به ورزش منظم) و انجام وظایف جدید نیز می تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد.

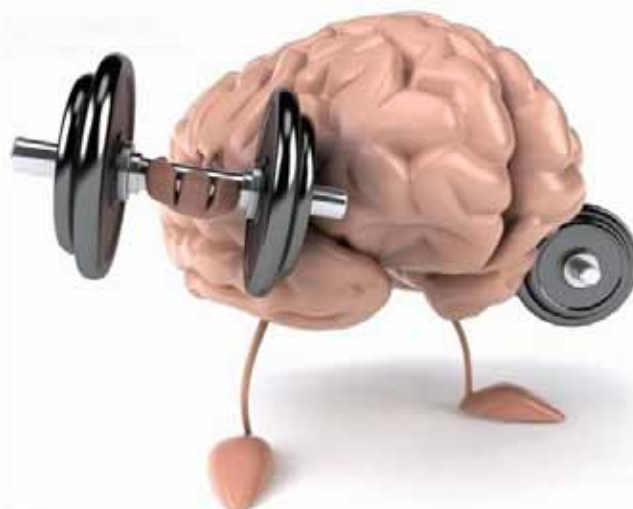
ورزش و سایر بیماری ها

ورزش برای پیشگیری و درمان برخی بیماری ها که جزو بیماری های مرتبط با کم تحرکی محسوب نمی شوند، نیز می تواند مفید باشد.

التهاب و ورم مفاصل، آسم، برخی اختلالات سیستم ایمنی، علائم قبل از قاعدگی (مجموعه علائم روانی - رفتاری که در چند روز قبل از قاعدگی ایجاد می شود) و دردهای مزمن نمونه هایی از این بیماری ها هستند. البته باید توجه داشت که ورزش در این وضعیت ها حتماً باید با شرایط خاصی و با نظر پزشک انجام شود.

ورزش و پیری

سالمندی پدیده ای است که بر اثر فرایند طبیعی افزایش سن و تغییرات خارجی در فرد ایجاد می شود. ناتوانی در فعالیت مؤثر که اغلب با بالا رفتن سال های عمر ایجاد می شود (چیزی که ما از آن به عنوان پیری یاد می کنیم) در بسیاری جنبه ها یک پیامد طبیعی افزایش سن نیست و بالطبع می تواند در برخی جنبه ها قابل پیشگیری باشد. این محدودیت عملکرد با عدم آمادگی جسمانی و زندگی بی تحرک رابطه مستقیم دارد. این نوع پیری بیشتر یک «پیری اکتسابی» است تا پیری «ناشی از گذشت زمان». افراد دارای سن بالا که به یک زندگی فعال ادامه می دهند، بسیاری از ویژگی هایی را که ما به اسم پیری می شناسیم، تجربه نمی کنند. کمبود آمادگی عضلات همراه با فقدان تعادل، خطر بیشتر از نظر افتادن و توانایی کمتر برای عملکرد مستقل نمونه ای از این ویژگی ها است. بنابر تحقیقات، ورزش فعالیت شناختی مغز را افزایش می دهد و می تواند در کاهش خطر دمانس (فراموشی پیری) مؤثر باشد. فعالیت بدنی سبب افزایش شادکامی، اعتماد به نفس و کاهش افسردگی، کاهش اضطراب و افزایش سلامت جسمانی و روانی در طول عمر می شود. بنابرین، فعالیت بدنی به عنوان اهرم، نیروی بالقوه افراد را در تمامی مراحل تحول روانی - اجتماعی به فعل رسانده و به عنوان نیازی فطری در پدیده های اجتماعی، آموزشی، رسالتی بزرگ در تکامل جسمانی و روانی افراد دارد. همچنین، با پرورش و تقویت شخصیت، تأثیر مثبتی بر رشد روانی - اجتماعی می گذارد.



به بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، سرطان سینه، فشارخون بالا و آسم هستند. اگرچه وقتی چاقی با عدم آمادگی قلبی - عروقی و اشکالات متابولیکی نظیر فشارخون و چربی خون بالا توأم می شود، احتمال خطر مرگ زودرس و کوتاه شدن زندگی بالا می رود. ولی تحقیقات نشان داده است که افراد چاق که از آمادگی جسمانی برخوردارند در خطر ویژه ای از لحاظ ابتلا به مرگ و میر زودرس نیستند. فعالیت بدنی در حفظ و نگهداری تعادل وزن بدن و اجتناب از بیماری های ناشی از چاقی اهمیت دارد.

ورزش و اختلالات روانی - ذهنی

یک چهارم افراد در هر جامعه از اختلالات خفیف روانی رنج می برند، اضطراب و افسردگی نمونه ای از این مشکلات هستند. مطالعات اخیر نشان داده است که اختلالات روانی زیادی وجود دارد که با زندگی بی تحرک مرتبط است. سی و سه درصد از افراد غیرفعال گزارش می کنند که اغلب احساس افسردگی دارند. در افسردگی های خفیف تا متوسط تحرک همراه با سایر درمان ها می تواند مؤثر باشد.

اضطراب وضعیت عاطفی است که با نگرانی، شک به خود و دلهره مشخص می شود. مطالعات زیادی نشان داده اند که علائم اضطرابی می تواند با فعالیت منظم کاهش داده شود. ظاهراً فعالیت های ایروبیک منظم بیشترین تأثیر را دارند. بسیاری از افراد فعال که ورزش منظم انجام می دهند، احساس می کنند که فعالیت، به آن ها برای مقابله با فشارهای زندگی کمک می کند.

فعالیت بدنی همچنین باعث بهبود کیفیت خواب و استراحت است. افرادی که دچار بی خوابی و کم خوابی هستند، به نظر می رسد که از فعالیت منظم (البته اگر فعالیت شدید بلافاصله قبل از خواب نباشد) سود می برند. فعالیت ورزشی منظم همراه با کاهش فعالیت مغزی است که منجر به رهاسازی و آرامش بیشتر و آمادگی بیشتر برای به خواب رفتن است.

نوع شخصیتی «آ» افرادی هستند که نسبت به استرس و فشارها حساس بوده و شیوع بیماری ها در آن ها بیشتر از افراد عادی است. فرد دارای شخصیت نوع «آ» عصبی، رقابت جو و نگران عقب ماندن از زمان بندی هایش است. فعالیت بدنی منظم می تواند برای افراد تیپ «آ» به خصوص آن دسته که پرخاشگر هستند، مؤثر باشد. فعالیت های غیررقابتی احتمالاً برای این افراد که مستعد استرس هستند، بهترین خواهد بود.



فصل دوم

آمادگی جسمانی

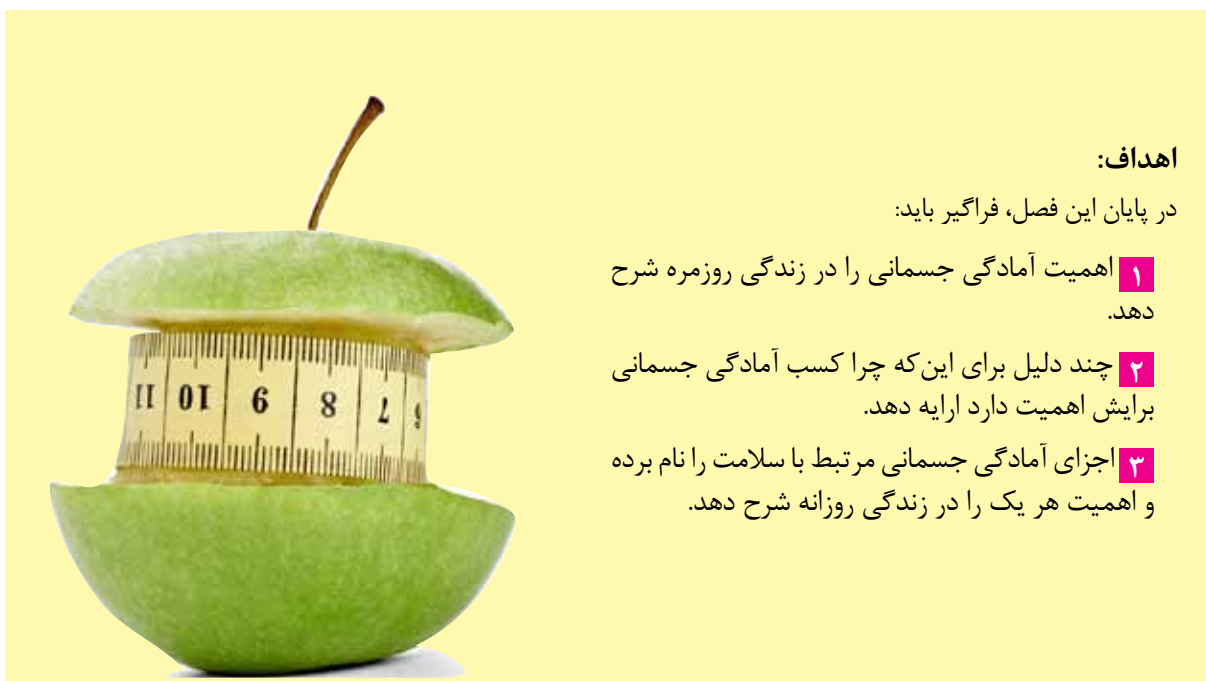
مقدمه

همه ما بارها با عبارت آمادگی جسمانی برخورد داشته‌ایم. برخی مفهوم آن را ورزش می‌دانند. برخی آن را معادل توانایی در انجام فعالیت‌های سنگین و دیگران آن را به معنی قدرت تحمل بالا می‌دانند. اما آمادگی جسمانی برای خود دارای تعریف و سطوح مشخصی است که آگاهی از آن‌ها می‌تواند به افراد کمک کند تا برای رسیدن به آمادگی جسمانی مطلوب برنامه‌ریزی صحیحی را انجام دهند.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ اهمیت آمادگی جسمانی را در زندگی روزمره شرح دهد.
- ۲ چند دلیل برای این که چرا کسب آمادگی جسمانی برایش اهمیت دارد ارائه دهد.
- ۳ اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت را نام برده و اهمیت هر یک را در زندگی روزانه شرح دهد.



- و اجتماعی به نحو مؤثرتری مقابله کنید.
- ❑ بهتر می‌توانید بر فشارهای روحی مسلط شوید.
- ❑ اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد.
- ❑ جرات و شهامت شما افزایش می‌یابد.
- ❑ احساس نشاط، سبک‌بالی و شادابی می‌کنید.
- ❑ به حداکثر ظرفیت‌های ذهنی خود دست می‌یابید.
- ❑ انرژی، تمرکز و هشیاری شما بیشتر می‌شود.
- ❑ صبر و تحمل بیشتری در مقابل مشکلات خواهید داشت.
- ❑ خشونت‌های مهار نشده و هیجانات منفی شما کاهش می‌یابد.
- ❑ مقاومت شما در مقابل افسردگی بالا رفته و حتی افسردگی‌های خفیف بهبود می‌یابند.
- ❑ از اوقات فراغت خود لذت بیشتری خواهید برد.
- ❑ نقاط قوت و ضعف خود را بهتر شناخته و آن‌ها را آسان‌تر می‌پذیرید.
- ❑ شرایط و کیفیت زندگی شما بهتر شده و از زندگی لذت بیشتری خواهید برد.



آمادگی جسمانی چیست؟



آمادگی جسمانی یعنی توانایی بدن برای عملکرد مؤثر و با بازده و یا به عبارتی: «توان انجام فعالیت‌های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون احساس خستگی و فشار غیرمتناسب و با انرژی فراوان؛ و لذت بردن از سرگرمی‌های اوقات فراغت و توانایی مواجه شدن با موارد اضطراری و پیش‌بینی نشده در طول زندگی».

چرا داشتن آمادگی جسمانی مناسب اهمیت دارد؟

آمادگی جسمانی مناسب به روی بعد جسمانی سلامت به طور مستقیم و روی سایر ابعاد به طور غیر مستقیم تأثیر مثبت دارد. آمادگی جسمانی علاوه بر آن که از خطر مبتلا شدن به بیماری‌های ناشی از کم‌تحركی می‌کاهد به شما کمک می‌کند که در بهترین حالت جسمی به نظر برسید، احساس خوبی داشته باشید و از زندگی بیشتر لذت ببرید. حتی مقاومت بدن شما در مقابل میکروب‌ها و ویروس‌ها هم بالاتر می‌رود. برای حرکت به سوی تندرستی مهم است که آمادگی جسمانی داشته باشید. با داشتن آمادگی جسمانی علاوه بر پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کم‌تحركی؛

- ❑ زیباتر و توانمندتر خواهید بود.
- ❑ ظاهر شما متناسب‌تر و موزون‌تر از گذشته خواهد شد.
- ❑ چربی بدن شما کاهش یافته و عضلات آن افزایش می‌یابد که خود باعث جلوگیری از چاقی، بهتر شدن ظاهر شما و افزایش توان و قدرت انجام کار و فعالیت می‌شود.
- ❑ روند تغییرات ناشی از افزایش سن و ایجاد پیری کندتر می‌شود.
- ❑ در مواقع اضطراری بهتر می‌توانید واکنش نشان دهید.
- ❑ طول عمر شما افزایش می‌یابد.
- ❑ احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت.
- ❑ می‌توانید با فشارهای ناشی از زندگی، مسایل تحصیلی، شغلی



اهمیت ویژه آمادگی جسمانی برای جوانان

سنین ۳۰-۱۸، دوران سازندگی و بنا نهادن آمادگی جسمانی است. در این زمان، شخص به اوج توانایی و عملکرد فیزیولوژیک خود می‌رسد. این سال‌ها زمان مهمی برای پایه‌گذاری آمادگی جسمانی در سراسر عمر است. هر چه زودتر تغییرات مثبت در روش زندگی آغاز شود، مزایای تندرستی و آمادگی جسمانی بیشتر حاصل می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهند که عادات‌های زندگی سالم می‌توانند تأثیر زمینه ژنتیکی و وراثتی شما را برای ابتلا به بیماری‌ها تغییر دهند. شاید شما نیز مانند برخی از جوانان این‌گونه تصور کنید که بیماری از شما خیلی دور است و در حال حاضر نیاز زیادی به شروع عادات‌های زندگی سالم ندارید، اما به یاد داشته باشید که تأثیر مخرب روش زندگی غیرسالم معمولاً فوری نیست. این تأثیرات به طور تدریجی روی هم جمع شده و در یک مقطع زمان خود را نشان می‌دهند. لذا اگر نسبت به آن بی‌توجه باشید، چه بسا زمانی به فکر جبران خواهید افتاد که شاید این جبران در بسیاری از جنبه‌ها امکان‌پذیر نباشد.

دانشجویان بیشتر وقت خود را در کلاس‌های درس، مطالعه، فعالیت‌های فوق‌برنامه، کار و دیگر مسؤولیت‌ها که آنها را از نظر جسمی و ذهنی خسته می‌کند، می‌گذرانند، در نتیجه اغلب نیاز به آمادگی جسمانی را فراموش می‌کنند. ضعف جسمانی، افسردگی و نداشتن بنیه لازم، تلاش‌های ذهنی را کم می‌کند و به مرور باعث کاهش عملکرد و افت تحصیلی در دانشگاه می‌شود. دانشجویی که از آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار نیست، به شرکت در فعالیت‌هایی مثل شنا، کوهنوردی، دوچرخه‌سواری و غیره تمایلی ندارد و اگر هم در این فعالیت‌ها شرکت کند، کارآیی،



❑ شرکت در فعالیت‌های بدنی، زمینه مناسبی برای ارتباط بیشتر با همسالان فراهم می‌کند و از گوشه‌گیری و کم‌رویی می‌کاهد.

❑ فعالیت بدنی منظم حتی ممکن است تأثیر وراثت و سابقه خانوادگی بیماری‌ها را کاهش دهد. مثلاً کسی که در خانواده‌اش مرض قند (دیابت) وجود دارد، ممکن است با کسب آمادگی جسمانی به دیابت مبتلا نشده و یا دیرتر و با شدت کمتری مبتلا شود، چنین فردی حتی در صورت ابتلا، به درمان بهتر جواب خواهد داد.

حقایقی در مورد آمادگی جسمانی

هر شخص با توجه به نوع فعالیتی که می‌خواهد انجام دهد، سن و برخی ویژگی‌های دیگر، به مقدار خاصی از آمادگی جسمانی نیاز دارد، ولی برای حفظ تندرستی به حداقل میزان آمادگی جسمانی نیاز است، که این حداقل برای همه قابل حصول است. بنابراین سطح آمادگی جسمانی لازم در افراد مختلف با توجه به نیاز به فعالیت ویژه هر شخص و نوع فعالیتی که می‌خواهد انجام دهد، متفاوت است. مثلاً ورزشکاران حرفه‌ای و رقابتی، باید به طور مداوم روی پرورش جنبه‌های مختلف آمادگی جسمانی خود کار کنند در حالی که فرد غیرحرفه‌ای که تا دانشگاه یا محل کار خود با دوچرخه یا پیاده می‌رود، برای حفظ میزان آمادگی جسمانی خود به تلاش کمتری نیاز دارد. به هر حال آنچه که اهمیت دارد، این است که آمادگی جسمانی قابل ذخیره شدن نیست و به دست آوردن و حفظ آن به تمرین مداوم نیاز دارد.

هیچ‌کس برای انجام دادن فعالیت‌های بدنی خیلی جوان یا خیلی پیر نیست و در هر سنی آمادگی جسمانی باعث افزایش سلامت و شور و نشاط زندگی می‌شود. برای رسیدن به آمادگی جسمانی در صورتی که فرم بدن شما چندان مناسب نباشد، یک، دو یا چند ماه فرصت لازم دارید تا به آمادگی مطلوب برسید و پس از آن برای حفظ آن همواره باید کار و تمرین کنید.



۲ آمادگی جسمانی مرتبط با کسب مهارت

اجزای مرتبط با کسب مهارت شامل ۶ جزء است:

- سرعت
- توان
- تعادل
- چابکی
- سرعت عمل
- هماهنگی عصبی - عضلانی

افرادی که دارای این مهارت هستند، عملکرد بهتری در فعالیت‌های حرکتی برخی رشته‌های ورزشی و یا مشاغل خاص دارند. به این جزء گاهی آمادگی جسمانی ورزشی یا حرکتی نیز اطلاق می‌شود. در اطلاعات ارائه شده در این راهنما تنها جنبه‌های مرتبط با سلامت مورد نظر ماست. البته اجزای مرتبط با سلامت پیش‌نیاز اغلب اجزای مربوط به مهارت هستند و به طور کلی این دو جزء با هم ارتباط تنگاتنگی دارند. در اینجا به شرح مختصر هریک از اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت خواهیم پرداخت.

امروزه برخی متخصصان ۲ وجه جدید به مفهوم آمادگی جسمانی افزوده‌اند. این دو وجه عبارتند از:

- ۱ تعادل متابولیکی که عبارت است از: وجود فشارخون متعادل، چربی و قند خون در محدوده طبیعی
 - ۲ تراکم استخوانی: داشتن استخوان‌های قوی و سالم برای سلامت اهمیت بسیاری دارد.
- این دو جزء، اجزای عملکردی محسوب نشده ولی با خطر پایین‌تری از بیماری‌های مزمن همراهند.

اعتماد به نفس و لذت او به طور قابل ملاحظه‌ای از افرادی که آمادگی جسمانی بالاتری دارند، کمتر است. لذا اگر شما در شرایط جسمانی خوبی باشید، برای رسیدن به اهداف تحصیلی شانس بهتری خواهید داشت و زندگی‌تان با خلاقیت، تندرستی، خوشی و لذت بیشتری همراه خواهد شد.

سلامتی مانند درختی تنومند است که هر رفتار ناسالم بهداشتی مانند ضربه تبری بر آن فرود می‌آید، درخت بعد از تحمل ضربه‌ها هنوز ظاهراً سرپاست، اما وقتی تعداد ضربات به حد کافی رسید، با یک ضربه سبک فرو می‌افتد.

جنبه‌های آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی دوجنبه دارد:

۱ آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

در این زمینه از آمادگی جسمانی، به توسعه کیفیت‌های لازم برای اجرای خوب عملکرد و نیز حفظ شیوه زندگی سالم، توجه می‌شود. کسب مقدار خاصی از هریک از اجزای این بخش برای پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کم‌حرکتی ضروری است. دستیابی به سطوح بالاتر آمادگی جسمانی اگرچه توانایی عملکردهای خاصی را در فرد افزایش می‌دهد، ولی شرط ضروری برای حفظ تندرستی محسوب نمی‌شود. به عنوان مثال مقادیر متوسطی از قدرت عضلات کمر برای پیشگیری از مشکلات کمر لازم است ولی قدرت خیلی بالای عضلات برای بهبود عملکرد در ورزش‌هایی مانند فوتبال و یا مشاغلی که با بلند کردن بار سنگین مرتبطند، لازم است.

اجزای «آمادگی جسمانی مرتبط به سلامت» شامل ۵ بخش است:

آمادگی قلبی - تنفسی

قدرت عضلانی
استقامت عضلانی
انعطاف‌پذیری
ترکیب بدن

آمادگی
عضلانی

کنترل قند خون، فشارخون و چربی خون و نیز کنترل وزن بسیار مؤثر است.

قدرت عضلانی عبارت است از توانایی یا ظرفیت عضله یا گروهی از عضلات برای تولید حداکثر نیرو در یک نوبت علیه یک مقاومت در سرتاسر دامنه کامل حرکتی مفصل.

قدرت عضلانی در همه اشکال کار و یا فعالیت بدنی مورد نیاز است. عضلات قوی حمایت بهتری از مفاصل بدن فراهم می‌کنند، این حمایت منجر به کاهش موارد کشیدگی، پیچ‌خوردگی و بروز آرتروزها می‌شود. به علاوه با داشتن عضلات قوی حفظ حالت بدن در وضعیت‌های مختلف (نظیر صاف ایستادن و نشستن) ساده‌تر می‌شود. اندام شما متناسب تر شده و به اعتماد به نفس شما افزوده می‌شود و قدرت، استقامت و مقاومت بیشتر در مقابل خستگی ایجاد می‌شود. ۸۰ درصد دردهای ناحیه کمر، به علت ضعف عضلات ایجاد می‌شوند و با تمرینات تقویتی در محدوده شکم و کمر اصلاح می‌شوند. تمرینات قدرتی می‌توانند سرعت کاهش قدرت عضلانی و پوکی استخوان را که باعث روند پیری می‌شوند، کم کنند. همچنین از آنجا که سوخت‌وساز در بافت عضله بیش از بافت چربی است، با افزایش توده عضلانی به وسیله تمرین قدرتی، بر میزان انرژی مصرف شده در حالت استراحت افزوده می‌شود. این امر به کنترل وزن و پیشگیری از چاقی کمک می‌کند.



اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

آمادگی قلبی - تنفسی

معمولاً به معنی توانایی ادامه دادن یک فعالیت بدنی نیازمند به اکسیژن، بدون خستگی زودرس است. به این جزء آمادگی جسمانی، آمادگی ایروبیکی (هوازی) نیز اطلاق می‌شود، چرا که این گروه تمرینات، ظرفیت ایروبیکی را افزایش می‌دهند (سایر نام‌های استفاده شده برای این جزء آمادگی جسمانی عبارتست از: آمادگی قلبی - عروقی، استقامت قلبی - تنفسی یا استقامت قلبی - عروقی).

آمادگی قلبی - عروقی عمده‌ترین جنبه آمادگی جسمانی تلقی می‌شود، چرا که برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عملکرد ورزشی اهمیت زیادی دارد. البته فعالیت‌هایی که منجر به بهبود آمادگی قلبی - عروقی می‌شوند فوایدی خیلی بیشتر از کاهش خطر بیماری‌های قلبی در ارتباط با سلامت و تندرستی دارند.

آمادگی قلبی - عروقی تقریباً برای انجام هر نوع کار یا فعالیتی مورد نیاز است. در فعالیت‌هایی نظیر پیاده‌روی، دویدن یا شنا، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی، طناب زدن به مدت طولانی یا در مسافت‌های طولانی، فرد در حقیقت آمادگی قلبی - تنفسی خود را به کار می‌گیرد. برای کسب این آمادگی، عملکرد مناسب قلب، شش‌ها و عروق خونی به منظور توزیع مناسب اکسیژن و مواد معدنی لازم برای سلول‌ها و نیز دفع مواد زائد ضروری است. با تقویت این جنبه از آمادگی جسمانی، شما قادر خواهید بود بدون خستگی غیرعادی مسافت‌های طولانی راه بروید، بدوید، از پله‌ها یا سربالایی به سهولت بالا بروید، برای مدت طولانی‌تری تمرکز داشته باشید و کارهای روزانه خود را آسان‌تر انجام دهید.

آمادگی عضلانی

آمادگی عضلانی دو جزء دارد. قدرت عضلانی و استقامت عضلانی. قدرت و استقامت عضلانی برای افزایش ظرفیت کار، کاهش خطر آسیب، حرکات مؤثرتر، پیشگیری از برخی بیماری‌ها و مشکلاتی نظیر کمردرد ورزشی و شاید نجات زندگی ضروری است. کسب این جزء از آمادگی جسمانی در کاهش خطر بیماری‌های ناشی از کم تحرکی،



با داشتن عضلات قوی تر در زندگی روزمره می توانید:

- کارآیی بیشتری داشته باشید.
- کلیه خریده‌ها و کیف دستی‌های خود را بدون احساس خستگی حمل کنید.
- بازوها و پشت شما عضلانی‌تر و شکیل‌تر می‌شود.
- حتی بدون کاهش وزن، اندازه‌های دور بدن شما کاسته می‌شود (سایز کم می‌کنید).
- در هنگام بغل کردن و حمل کودکان به کمرتان آسیب وارد نمی‌شود.

عضلات شما از این قانون تبعیت می‌کنند «از آنها استفاده کنید وگرنه آنها را از دست می‌دهید». عضلات اگر به طور مرتب استفاده نشوند، تحلیل می‌روند. نداشتن تمرینات قدرتی منظم پس از ۲۵ سالگی ممکن است باعث از دست دادن بافت عضله تا حد ۵۲۲ گرم در سال شود.

استقامت عضلانی یعنی «توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای تکرار اجرا یا تداوم انقباض عضلانی به طور مکرر در دوره‌ای از زمان».

استقامت عضلانی رابطه نزدیکی با قدرت عضلانی دارد. به عنوان مثال اگر کسی یک‌بار حرکت شنای روی زمین را انجام دهد، نمایشی از قدرت عضلات شانه را اجرا کرده است، اما با تکرار چندباره همین حرکت، استقامت عضلات شانه نشان داده می‌شود.

با افزایش قدرت عضلانی، استقامت عضلانی نیز افزایش می‌یابد. داشتن استقامت عضلانی در اغلب فعالیت‌های روزمره که حرکت‌های تکراری انجام می‌شود، نظیر راه رفتن طولانی، بالا رفتن از پله و ... ضروری است.

انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری عبارتست از توانایی حرکت آزادانه، بدون محدودیت و بدون درد در سرتاسر دامنه حرکتی یک مفصل یا گروهی از مفاصل.

انعطاف‌پذیری برای حفظ تناسب و آراستگی بدن و نیز بیشتر فعالیت‌های ورزشی مورد نیاز است. به طور قطع و یقین توانایی به حرکت درآمدن روان و آسان در سرتاسر دامنه کامل حرکت، برای یک زندگی سالم ضروری است. در زندگی روزمره، انعطاف‌پذیری برای اجرای بسیاری از حرکات و نیز

پیشگیری از کشیدگی عضلانی و مشکلاتی مانند درد پشت ضروری است. عضلات اگر کشش نیابند رفته رفته، کوتاه‌تر و فشرده‌تر می‌شوند، به عنوان مثال اگر شما ساعت‌ها پای کامپیوتر بنشینید، عضلات پشت ران شما کوتاه‌تر می‌شود و موجب درد در قسمت پایین کمر می‌شود.

با داشتن انعطاف‌پذیری خوب:

- نرمش و روانی حرکات شما بیشتر می‌شود.
- برداشتن اشیاء از داخل قفسه برای شما آسان‌تر می‌شود.
- این توانایی با انجام منظم تمرینات کششی حاصل می‌شود. حرکات کششی بدن را شل و تنش را از آن خارج می‌کنند، به همین دلیل انجام کوتاه‌مدت حرکات کششی در فواصل فعالیت‌های روزمره به ویژه برای افراد با کارهای اداری و بی‌تحرك توصیه می‌شود. افراد مبتلا به انواع آرتрит‌ها نمونه خوبی از نتیجه فقدان انعطاف‌پذیری هستند. این دسته از افراد توان حرکت آزادانه و بدون درد در دامنه حرکات مفاصل را از دست می‌دهند و لذا دچار محدودیت در انجام کارهای زندگی روزمره می‌شوند. حتی ساده‌ترین حرکات برای این افراد با درد فوق العاده‌ای همراه است. اکثر کمردردها به علت سفتی و کاهش انعطاف‌پذیری عضلات قسمت پایینی کمر و عضلات پشت ران ایجاد می‌شوند.

به طور کلی زنان نسبت به مردان بدنی منعطف‌تر دارند. با افزایش سن هر دو جنس انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند، مگر این‌که اقدام به پیشگیری کنند. بیشتر افراد پس از حدود ۲۰ سالگی انعطاف‌پذیری خود را به تدریج از دست می‌دهند.

ترکیب بدن

ترکیب بدن، چگونگی ساختار بدن از نظر عضله، استخوان، چربی و سایر موارد است. از دیدگاه آمادگی جسمانی این اصطلاح به طور ویژه اشاره به درصد چربی دارد. تعادل بین مصرف انرژی و دریافت کالری برای کنترل وزن لازم است. ورزش با تأثیر بر روی مصرف انرژی می‌تواند نقش مهمی در تعدیل ترکیب بدن داشته باشد.



فصل سوم

چگونه به آمادگی جسمانی دست پیدا کنیم؟

مقدمه

آیا از آمادگی جسمانی برخوردارید؟ پاسخ به این سوال مشکل‌تر از آن است که تصور می‌کنید. با آنکه ممکن است در ساعت‌های ورزش دانشگاه شرکت کنید، یا با دوستان به بازی فوتبال، والیبال یا تنیس در اوقات فراغت بپردازید، یا گاه به گاه تنها ورزش کنید، این الزاماً به آن معنی نیست که شما از آمادگی جسمانی برخوردارید. شما ممکن است تنها بخشی از بدن‌تان را ورزش دهید یا آن‌طور که باید و شاید و با شدت کافی ورزش نکنید و یا مدت تمرین‌ها آن اندازه نباشد که مفید واقع شوند.

پرداختن به فعالیت‌های بدنی به صورت گاه‌به‌گاه و بدون رعایت اصول لازم برای دستیابی به آمادگی جسمانی باعث می‌شود که شما از مزایای آمادگی جسمانی بهره کافی نبرید.

همان‌طور که در فصل ورزش و سلامت نیز اشاره شد، برای بهره‌مندی از مزایای سلامتی و ایجاد آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی، مقدار معینی از هریک از اجزای آمادگی جسمانی باید کسب شود. از طرفی برای این که برنامه ورزشی شما در عین مؤثر بودن، سرگرم‌کننده، نشاط‌بخش و قابل ادامه در تمام طول زندگی باشد، رعایت اصولی لازم است که در این فصل به شرح این اصول خواهیم پرداخت. ضمناً مفاهیم آستانه پرورش و منطقه هدف و مقادیر لازم از هر جزء آمادگی جسمانی برای دستیابی به هدف نیز تشریح خواهد شد.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ ویژگی‌هایی را که یک برنامه آمادگی جسمانی باید داشته باشد برشمارد و اهمیت هریک را شرح دهد.
- ۲ در مورد هرم فعالیت جسمانی توضیح دهد.



۳ پیشرفت: «امروز کمی و فردا کمی بیشتر» یکی از اصول خوبی است که می‌توان در هر برنامه آمادگی جسمانی دنبال کرد. شما باید به تدریج شروع کنید و هر روز کمی اضافه کنید.

سرعت پیشرفت باید در محدوده توانایی شما برای تطابق جسمانی‌تان باشد. تطابق جسمانی و سرعت پیشرفت افراد بسیار با هم متفاوت است. بعضی‌ها خیلی سریع با برنامه و شدت آن سازگار می‌شوند و بعضی‌ها به زمان بیشتری برای سازگار شدن احتیاج دارند. هرگز خود را با دیگری مقایسه نکنید. به عبارت دیگر تمرینات باید به تدریج کمی طولانی‌تر یا کمی شدیدتر شود تا زمانی که شما به سطح مطلوب آمادگی جسمانی دست یابید. در هر برنامه آمادگی جسمانی زمان‌هایی پیش می‌آید که حفظ سطح آمادگی جسمانی موجود اهمیت بیشتری از بهبود آن دارد.

«اصل پیشرفت» ارتباط تنگاتنگی با اصل «اضافه بار» دارد. بدون وارد کردن اضافه‌بار به سیستم، پیشرفتی اتفاق نمی‌افتد.

۴ تداوم: یکی از بزرگ‌ترین مشکلات در آغاز یک برنامه آمادگی جسمانی پیدا کردن وقت در طول روز برای فعالیتی حدود یک ساعت است. به ویژه برای دانشجویان که برنامه زیادی در طول روز دارند، این کار در ابتدا ممکن است مشکل باشد؛ به هر حال، انتخاب یک زمان خاص برای انجام ورزش و وفادار ماندن به آن در طول روز اهمیت زیادی دارد. بهترین زمانی از روز که شما می‌توانید ورزش کنید، وقتی است که وقت و اشتیاق برای انجام آن دارید. آنچه که مهم است، این است که وقتی برای فعالیت‌های بدنی خود کنار بگذارید و آن را به قسمتی از فعالیت‌های روزمره‌تان تبدیل سازید. تنها زمان‌های نامناسب برای ورزش با فاصله نزدیک از صرف غذا و یا بلافاصله قبل از خواب است. در حالت اول ممکن است هضم غذا دچار اختلال شود و در حالت بعد ممکن است در به خواب رفتن دچار مشکل شوید. هنگامی که خیلی گرسنه یا خسته هستید، به فعالیت ورزشی شدید نپردازید. تعداد روزهایی در طول هفته که شما به ورزش می‌پردازید با توجه به عوامل شخصی و نوع فعالیتی که انجام می‌دهید می‌تواند متغیر باشد. در این باره در قسمت‌های بعد توضیح بیشتری خواهیم داد. به وقتی که صرف ورزش می‌کنید، به عنوان یک نوع سرمایه‌گذاری با سود بالا نگاه کنید، سرمایه‌گذاری که سود آن سلامت شماست.



ویژگی‌های یک برنامه آمادگی جسمانی خوب

۱ جذابیت و لذت‌بخشی: شاید با جرأت بتوان گفت که مهم‌ترین عامل در تداوم و موفقیت یک برنامه آمادگی جسمانی در درازمدت، لذت‌بخش بودن آن است. فعالیتی که شما انتخاب می‌کنید باید چیزی باشد که از آن لذت ببرید، در غیر این صورت انگیزه کافی برای ادامه برنامه برای تمام عمر نخواهید داشت. اگر فعالیتی را به صرف این که «مفید» است انتخاب کنید، در حالی که به آن علاقه ندارید؛ احتمالاً در درازمدت موفق به انجام آن نخواهید بود. یک برنامه آمادگی جسمانی نیاز به تلاش دارد و در بسیاری موارد لازم است با موانعی که در سر راه ایجاد می‌شوند، مقابله کنید. اگر علاقه و انگیزه کافی برای این کار نداشته باشید، بعید است که بتوانید در این رویارویی پیروز باشید.

فعالیتی که شما به آن می‌پردازید باید شما را به اهداف نهایی برنامه بهبود آمادگی جسمانی که انتخاب کرده‌اید، برساند و در عین حال در شما برای مدت طولانی علاقه و انگیزه ایجاد کند.

۲ اضافه‌بار: برای دستیابی به بیشترین فواید ورزش، شما باید از اصل «اضافه بار» پیروی کنید. به طور ساده معنای این اصل این است که برای بهبود هر جزء از آمادگی جسمانی، بدن‌تان باید با شدتی بیش از آنچه قبلاً انجام می‌داد، فعالیت کند. بنابراین «اضافه بار»، عبارتست از یک افزایش تدریجی در دفعات، مدت و شدت فعالیت بدنی که بخشی از برنامه آمادگی جسمانی است. مثلاً در آمادگی قلبی-تنفسی، افزایش سرعت و مدت فعالیت به طور تدریجی باعث بهبود این جزء شود، یا در تمرینات قدرتی، با افزودن تدریجی به وزنه و کاهش تکرارها می‌توان به قدرت بیشتری دست یافت. البته به خاطر داشته باشید که شدت فشار نباید به حدی باشد که سبب آسیب شود. باید به بدن فرصت داده شود که با فشارهای وارده سازگار شود.



۵ اختصاصی بودن: نوع تغییرات جسمی که اتفاق می‌افتد، مستقیماً با نوع تمریناتی که انجام می‌شود، مرتبط است. برای دستیابی به حداکثر نتیجه، تمرینات و برنامه‌ها، باید به طور «اختصاصی» برای دستیابی به این هدف انتخاب و طراحی شوند. به عنوان مثال اگر شما علاقمند به افزایش انعطاف‌پذیری در مفاصل خاصی هستید، لازم است که حرکات کششی مربوط به آن مفاصل را به میزان قابل توجهی در برنامه خود پیش‌بینی کنید.



۶ شخصی بودن: وقتی شما در یک برنامه آمادگی جسمانی درگیر می‌شوید، مهم است که به خاطر داشته باشید که هیچ دو فردی دقیقاً مثل هم نیستند؛ افراد دیدگاه‌ها و انتظارات متفاوتی در مورد اهداف برنامه آمادگی جسمانی، انگیزش و وضعیت آمادگی جسمانی خود دارند. برنامه آمادگی جسمانی یک نفر الزاماً نیازهای فرد دیگر را برآورده نخواهد کرد. به علاوه، همه افرادی که درگیر فعالیت‌های مشابه می‌شوند، با سرعت یکسانی پیشرفت نمی‌کنند، یا قادر نیستند میزان اضافه‌بار مشابهی را تحمل کنند.



۷ ایمنی: هدف برنامه ورزشی شما قاعدتاً بهبود اجزای خاصی از آمادگی جسمانی به وسیله تمرینات بدنی است، اما متأسفانه در اغلب موارد برنامه‌های ورزشی که طراحی ضعیفی دارند، باعث ایجاد آسیب‌های ورزشی می‌شوند. اصلی که به طور کلی باید از آن تبعیت کرد این است: «به آهستگی شروع کنید، به تدریج پیش بروید و آگاه باشید که ممکن است در پیشرفت شما وقفه ایجاد شود.» سرعت پیشرفت خود را با محدوده توانایی‌تان مطابقت دهید. این یعنی پیروی از قانون: «تلاش کنید، ولی خود را از پا نیندازید».

رعایت این اصول به طور قطع باعث کاهش احتمال آسیب خواهد شد. اگر شما دقیقاً نمی‌دانید که از کجا شروع کنید یا با چه سرعتی پیشرفت کنید با متخصصین این امر مشورت کنید.

ایمینی در ورزش‌ها اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. اگر انجام فعالیت‌ها توأم با درد، آسیب و ناراحتی باشد، نه تنها باعث بهبود عملکردتان نخواهد شد، بلکه ممکن است فعالیت روزمره شما را نیز دچار مشکل سازد. به علاوه در ذهن شما خاطره ناخوشایندی از ورزش باقی می‌ماند که به انگیزش و علاقه شما آسیب جدی وارد خواهد کرد. در این حالت بازگشت مجدد به فعالیت مشکل‌تر از قبل خواهد شد. در مورد ایمینی فعالیت‌های بدنی علاوه بر فصل سوم در قسمت‌های مختلف بحث خواهد شد.

۸ اصل بازگشت‌پذیری: اصل «بازگشت» تقریباً عکس اصل «اضافه بار» است. به بیان ساده «اگر از آن استفاده نکنید، آن را از دست خواهید داد». بسیاری از افراد تصور می‌کنند که اگر یک بار به آمادگی جسمانی دست پیدا کنند، برای همیشه پایدار خواهد ماند. لذا توجه به اصل بازگشت‌پذیری که می‌گوید «اگر تمرین را رها کنید، بعد از مدتی به وضعیت اولیه باز خواهید گشت» مهم است. البته شواهدی وجود دارد که بعد از دستیابی به مزایای سلامتی آمادگی جسمانی،

شما با تلاش کمتری قادر به حفظ آن خواهید بود. اما به هر حال اگر به فعالیت بدنی خود به طور منظم ادامه ندهید، تمام مزایایی که به آن‌ها دست یافته‌اید، به تدریج ناپدید خواهند شد.



قانون مشت } مدت
شدت
تکرار



جزئیات فرمول «مشت»، سطح آستانه و سطح هدف در هر نوع فعالیت برای دستیابی به فواید اجزای مختلف آمادگی جسمانی در بخش های بعدی این مجموعه آرایه خواهد شد.

به خاطر داشته باشید که ایجاد مزایای سلامتی، آمادگی جسمانی و تندرستی حتی با رعایت قانون «مشت»، نیاز به زمان دارد و در عرض چند روز نمی توان انتظار نتایج فوری از آن داشت. شواهد حاکی از آن است که پیشرفت در آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی حداقل احتیاج به چند هفته فعالیت مستمر دارد. البته بیشتر افراد مزایای روانی ورزش نظیر «احساس خوب»، «احساس کمال» و نظایر آن را خیلی زودتر (تقریباً بلافاصله بعد از شروع ورزش) حس می کنند. یکی از اصول مهم در آماده شدن برای فعالیت بدنی آموختن این نکته است که انتظار «بیش از حد» و «خیلی زود» نداشته باشیم یا به عبارتی «خیلی زود، خیلی زیاد فعالیت نکنیم».

تلاش برای انجام بیش از حد فعالیت ها و سعی در کسب آمادگی جسمانی با سرعت زیاد تأثیر معکوس خواهد داشت و منجر به درد عضلانی، کوفتگی و حتی آسیب های شدیدتر خواهد شد. رمز موفقیت این است:

به آرامی شروع کنید، ادامه دهید و از آن لذت ببرید. منافع نصیب آن کسانی خواهد شد که در این راه پایداری. رهرو آن نیست که گه تند و گه خسته رود رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

هرم فعالیت جسمانی

هرم فعالیت بدنی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع مختلف فعالیت ها و میزان دخیل بودن هر یک در ایجاد تندرستی و آمادگی جسمانی است. مانند هرم غذایی (به بخش تغذیه مراجعه کنید) هرم فعالیت بدنی چهار سطح مختلف دارد. هر سطح، یک یا دو نوع از فعالیت ها را در بر می گیرد و به طور خلاصه نشان می دهد که چند «واحد» فعالیت بدنی از آن برای ایجاد تندرستی و آمادگی جسمانی لازم است.

چهار سطح هرم بر اساس میزان نتایج مفید حاصل از فعالیت بدنی منظم، مشخص شده است. فعالیت هایی

یک برنامه آمادگی جسمانی باید میزان متعادلی از تمرینات لازم برای هر یک از اجزای آمادگی جسمانی را دارا باشد. برای دستیابی به آمادگی جسمانی مؤثر، هر گروه از تمرینات باید برای مدت معینی با شدت معین و دفعات تکرار خاصی انجام شوند. از کنار هم گذاشتن حرف اول کلمات مدت، شدت و تکرار، کلمه «مشت» به دست می آید.

مدت: طول مدت هر جلسه تمرین بسته به نوع فعالیت و نتیجه مورد نظر باید از حد معینی بیشتر باشد، به عنوان مثال در هر جلسه تمرین فعالیت هوازی که به منظور بهبود آمادگی قلبی - تنفسی مرتبط با سلامت صورت می گیرد، شما باید حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در محدوده ضربان قلب هدف فعالیت کنید (برای توضیح بیشتر در مورد ضربان قلب هدف به بخش آمادگی قلبی - تنفسی در همین فصل مراجعه کنید).

شدت: فعالیت بدنی باید آن قدر شدید باشد که نیاز به تلاش داشته باشد. تعیین میزان فشار در هر نوع ورزشی با روش خاصی صورت می گیرد که در هر قسمت به آن اشاره خواهیم کرد. به عنوان مثال برای دستیابی به مزایای سلامتی آمادگی قلبی - تنفسی باید به حداقل ۵۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب حداکثر رسید، اما در آمادگی قلبی - عروقی در برخی رشته های خاص ورزشی، ممکن است شدت بیشتری مورد نیاز باشد.

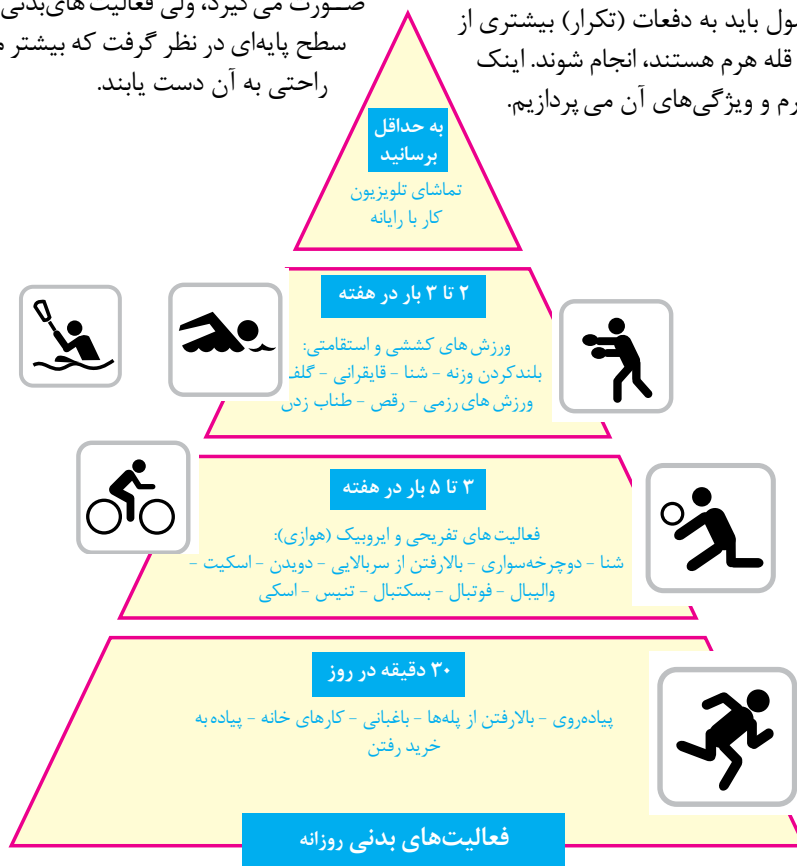
تکرار: برای مؤثر بودن، فعالیت بدنی باید با فواصل خاصی و به طور منظم تکرار شود. بیشتر فعالیت ها باید حداقل ۳ روز در هفته انجام شوند، تا نتیجه بخش باشند. معمولاً حداکثر دفعات انجام فعالیت در هفته ۶ روز است. همانند سایر موارد در اینجا نوع فعالیت و هدف مورد نظر تعیین کننده تعداد دفعات فعالیت در هفته است که در بخش های مربوطه به شرح مفصل تر آن ها خواهیم پرداخت.





۱ فعالیت‌های بدنی روزانه: این فعالیت‌ها در قاعده هرم فعالیت بدنی قرار می‌گیرند. هر نوع فعالیتی که بخشی از زندگی عادی و روزمره باشد، جزء این گروه محسوب می‌شود. فعالیت‌هایی نظیر پیاده رفتن به محل کار، خانه یا خرید، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیات مثال‌هایی از این گروه هستند. امروزه تأکید زیادی روی این گروه فعالیت‌ها صورت می‌گیرد. چرا که باعث نتایج مثبت زیادی برای تندرستی و آمادگی جسمانی می‌شود. بر اساس پژوهش‌های اخیر برای دستیابی به مزایای این نوع فعالیت، مدت پرداختن به «فعالیت‌های بدنی روزانه» حداقل باید ۳۰ دقیقه با شدتی معادل تند راه رفتن در بیشتر روزهای هفته (ترجیحاً تمام روزها) باشد. انجام این گروه فعالیت‌ها باعث کسب امتیازات بالا در تست‌های عملکرد ورزشی نمی‌شود، ولی روی برخی از جنبه‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، از جمله: تعادل متابولیک (تعادل قندخون، چربی خون و فشارخون) تأثیر بسیار مثبتی دارد. برخی ورزش‌های ملایم و فعالیت‌های تفریحی اوقات فراغت نظیر بولینگ و ماهی‌گیری نیز جزء این گروه طبقه‌بندی می‌شوند. اگرچه تأکید روی انجام فعالیت‌بدنی بیشتر از این مقدار صورت می‌گیرد، ولی فعالیت‌های بدنی روزانه را می‌توان سطح پایه‌ای در نظر گرفت که بیشتر مردم می‌توانند به راحتی به آن دست یابند.

که تأثیر وسیعی بر تندرستی جامعه و گروه کثیری از مردم دارند، در قاعده هرم هستند. با تشویق افراد کم‌تحرک و بی‌تحرک به انجام این فعالیت‌ها، مزایای اقتصادی و ملی زیادی نصیب جامعه می‌شود. از آنجایی که فعالیت‌های قاعده هرم شدت نسبتاً کمی دارند، انجام آن‌ها به مذاق بسیاری از افراد که با شروع یک برنامه فعالیت‌بدنی از مزایای حاصل از آن بهره‌مند خواهند شد؛ خوشایندتر است، ضمن این‌که این‌گونه فعالیت‌ها مفید نیز هستند. فعالیت‌هایی که به قاعده هرم نزدیک‌ترند به طور معمول باید به دفعات (تکرار) بیشتری از فعالیت‌هایی که نزدیک‌تر به قله هرم هستند، انجام شوند. اینک به شرح هر یک از سطوح هرم و ویژگی‌های آن می‌پردازیم.



کمک می کند که نیروی خود را باز یافته، احساس شادابی کنیم. در طول روز نیز اختصاص زمانی به کسب آرامش و استراحت کردن برای سلامتی ما اهمیت دارد. اما دوره های طولانی بی تحرکی مانند سپری کردن زمان طولانی پشت کامپیوتر یا پای تلویزیون یا به حالت نشسته در پشت میز، به هیچ وجه توصیه نشده و منجر به کاهش سلامت می شوند. این قسمت در قله هرم جا گرفته، چرا که در مقایسه با سایر فعالیت های هرم باید زمان کمتری را به خود اختصاص بدهند.

هرم فعالیت بدنی الگوی مفیدی برای توصیف انواع مختلف فعالیت و فواید آن است و قانون «مشت» را نیز به نحو مناسبی خلاصه می کند. اما نباید خیلی خشک با آن برخورد کرد و توصیه های آن باید با توجه به اهداف فردی مورد استفاده قرار گیرند.

۲ فعالیت های ایروبیک پر تحرک و رشته های ورزشی و

فعالیت های پر تحرک اوقات فراغت: این فعالیت ها سطح دوم هرم را تشکیل می دهند. فعالیت های ایروبیک سطح ۲ فعالیت هایی هستند که شدت آن ها به اندازه ای است که می توان آن ها را برای مدت زمان نسبتاً طولانی بدون وقفه انجام داد و در عین حال میزان ضربان قلب را به میزان قابل توجهی بالا نگاه داشت. «فعالیت های بدنی روزانه» که با عنوان فعالیت های با شدت متوسط شناخته می شوند، نیز ماهیت ایروبیک دارند، ولی چون خیلی شدید نیستند به عنوان «هوازی پر تحرک» شناخته نمی شوند. فعالیت هایی نظیر نرم دویدن، حرکات موزون هوازی و دوچرخه سواری که فعالیت های شدیدتری هستند، جزو حرکات «هوازی پر تحرک» طبقه بندی می شوند. این دسته فعالیت ها با دفعات تکرار حداقل ۳ بار در هفته می توانند مؤثر باشند و به ویژه برای ایجاد آمادگی قلبی - تنفسی و کمک به کنترل وزن بدن بسیار مؤثر هستند، لذا در طبقه دوم هرم جا داده شده اند. این گروه فعالیت ها مزایای فعالیت های طبقه اول از جمله تعادل متابولیک و سلامتی را نیز به همراه دارند.

برخی ورزش ها و برنامه های تفریحی فعال نظیر بستکبال، والیبال، تنیس، پیاده روی با کوله، کوهنوردی، اسکی، صخره نوردی و پیاده روی سریع نیز جزو این گروه طبقه بندی می شوند. اگر قانون «مشت» به نحو مناسبی به کار گرفته شود، فعالیت های طبقه دوم هرم می توانند جایگزین فعالیت های طبقه اول شوند. البته بسیاری از کارشناسان بر انجام فعالیت ها از هر دو سطح تأکید دارند. چرا که افرادی که روش زندگی توأم با تحرک از سطح اول را انتخاب می کنند، در سنین بالاتر که احتمال کمتری دارد که در فعالیت های سطح دوم شرکت کنند و با عادت به انجام فعالیت های سطح اول می توانند فعال باقی بمانند.

۳ تمرینات انعطاف پذیری و قدرتی

(آمادگی عضلانی): این تمرینات در سطح ۳ هرم قرار می گیرند. انجام تمرینات کششی و قدرتی به منظور بهبود انعطاف پذیری و آمادگی عضلانی معمولاً لازم است، چرا که فعالیت های طبقات پایین تر هرم معمولاً روی این دو جزء به اندازه کافی مؤثر نیستند.

۴ زمان های استراحت و عدم فعالیت: همان طور

که مشاهده می کنید این قسمت، حداقل زمان را به خود اختصاص می دهد. بدیهی است که دوره های استراحت و عدم فعالیت برای هر کسی و برای سلامتی ضروری است، این استراحت مورد نظر جدای از خواب شبانه است. خواب کافی و ممتد شبانه به ما





توصیه‌های خودمراقبتی برای رسیدن به آمادگی جسمانی مناسب

حداقل ۲ ساعت بعد از غذای سبک و ۳ ساعت بعد از غذای سنگین ورزش شدید نکنید و بعد از ورزش شدید، تا یک ساعت غذای سنگین نخورید.

پیشنهادهایی برای این که برنامه ورزشی خود را به سرگرمی تبدیل کنید:

- ۱ با موزیک ورزش کنید.
- ۲ با دوستان و همکلاسی‌ها ورزش کنید.
- ۳ در فعالیت‌های تان تنوع ایجاد کنید (برنامه‌های مختلف داشته باشید، مثلاً پیاده‌روی شنا، کوهنوردی، حرکات موزون، فعالیت‌های تفریحی و ...).
- ۴ وقتی به اهداف آمادگی جسمانی خود دست می‌یابید، به خودتان جایزه بدهید.
- ۵ وقتی که به سرعت به اهداف خود یا مزایای ورزش دست نمی‌یابید، نگران و ناامید نشوید. به طور کلی خود را در قالب یک جلسه ورزش نبینید، بلکه در قالب یک دوره زمانی بررسی کنید.
- ۶ پیشرفت‌های تان را ثبت کنید (مثلاً مدتی که می‌توانید به طور پیوسته فعالیت شدید انجام دهید؛ مسافتی که می‌دوید؛ اندازه‌های دور بدن تان؛ وزن تان و ...).
- ۷ هر وقت که نیاز داشتید، به خودتان استراحت بدهید.
- ۸ برنامه ورزشی خود را طوری تنظیم کنید که بدون فشار در چارچوب زندگی‌روزمره شما انجام شود.

هنگام استفاده از هرم فعالیت بدنی به نکات زیر توجه نمایید:

۱ هیچ فعالیتی به تنهایی همه مزایا را تامین نمی‌کند. در واقع هیچ فعالیت بدنی «کاملی» وجود ندارد. برای دستیابی به حداکثر منافع، باید فعالیت‌هایی از همه سطوح هرم انجام داد، زیرا هر نوع فعالیتی فواید مخصوص به خود را دارا است.

۲ در برخی موارد می‌توان یک فعالیت را جایگزین دیگری کرد. اگر فردی هر یک از انواع فعالیت‌های سطح دوم هرم را انجام دهد، همان مزایا نصیبش خواهد شد و لازم نیست حتماً ۲ یا چند نوع از آنها را انجام دهد، همچنین اگر شما فعالیت کافی از سطح دوم هرم انجام دهید مزایای انجام فعالیت‌های سطح اول نیز نصیب‌تان خواهد شد. اما در نظر داشته باشید انتخاب فعالیت‌هایی از انواع مختلف، ایجاد تنوع و لذت نموده و ممکن است در پایبندی درازمدت به برنامه مؤثر باشد.

۳ کمی فعالیت کردن، بهتر از هیچ فعالیتی نکردن است. شما ممکن است به هرم نگاه کنید و بگویید «من واقعا وقت ندارم این همه فعالیت انجام دهم»، این فکر شما را دچار ناامیدی می‌کند و شاید باعث شود که نتیجه بگیرید «من اصلاً هیچ فعالیتی نخواهم کرد!». شواهد علمی حاکی از آن است که کمی فعالیت بهتر از هیچ فعالیتی نکردن است. اگر شما در حال حاضر هیچ فعالیتی انجام نمی‌دهید یا احساس می‌کنید که نمی‌توانید فعالیت سنگین انجام دهید، انجام «فعالیت‌های بدنی روزانه» شروع خوبی است. به مرور زمان شما قادر خواهید بود که فعالیت‌های مختلفی از سطوح مختلف هرم را به آن اضافه کنید.

۴ انجام فعالیت‌های طبقه سوم حتی اگر شما فعالیت‌های سطوح دیگر را در حد محدودی انجام می‌دهید، مفید است. در واقع لازم نیست که حتماً سطوح دیگر را به حد کاملی انجام دهید تا به سراغ این قسمت بروید.

۵ با برنامه‌ریزی مناسب قادر خواهید بود که فعالیت‌هایی از تمام سطوح را در مدت زمان منطقی برنامه‌ریزی کنید.





فصل چهارم

اصول انجام فعالیت های بدنی

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ با استفاده از هرم فعالیت جسمانی، فعالیت بدنی روزانه خود را تنظیم و اجرا کند.
- ۲ برای دستیابی به آمادگی قلبی تنفسی برنامه ریزی کند.
- ۳ برای دستیابی به قدرت و استقامت عضلانی برنامه ریزی کند.
- ۴ برای دستیابی به انعطاف پذیری برنامه ریزی کند.

پایین باید به جای راه رفتن تند با راه رفتن معمولی آغاز کنند. آمارها حاکی از آن است که اگر افراد بی تحرک، کمی فعالیت کنند، از مرگ های زودرس زیادی پیشگیری خواهد شد. لذا «فعالیت های بدنی روزانه» که شدت کمتری دارند، می توانند گزینه جذابی برای آن گروه افراد «نشسته» و «غیرآماده ای» باشند که بیشترین سود را از داشتن کمی تحرک خواهند برد.

مزایای سلامتی «فعالیت های بدنی روزانه»

خطر بیماری های ناشی از کم تحرکی و مرگ زودرس با انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط (فعالیت های بدنی روزانه) به مقدار قابل توجهی کاهش می یابد. اگر به هر دلیلی در حال حاضر نمی توانید زمان مشخصی را به افزایش آمادگی جسمانی خود اختصاص دهید، بکوشید تا در زندگی روزمره فعال باشید. پیاده به خرید بروید، یکی دو ایستگاه جلوتر از اتوبوس یا تاکسی پیاده شوید و بقیه راه را پیاده طی کنید؛ از هر فرصتی برای پیاده روی استفاده کنید. به هر حال به خاطر داشته باشید که «کمی بهتر از هیچ است».

انجام فعالیت های بدنی روزانه

هر فعالیتی با شدت متوسط که جزیی از زندگی روزمره بوده، بدن شما را به حرکت واداشته و سوخت و ساز پایه شما را بالا ببرد، می تواند یک «فعالیت بدنی روزانه» تلقی شود. پیاده رفتن به محل کار یا برای خرید، کارهای خانه، کارهای باغبانی و کار در حیات و بالارفتن از پلکان از این دسته هستند. برخی انواع ورزش هایی که شدت آنها خفیف تا متوسط است، نیز جزء فعالیت های بدنی روزانه تلقی می شوند. گلف و بولینگ مثال هایی از این گروه هستند. برای بچه ها، بازی و برای افراد مسن، فعالیت های اوقات فراغت جزء این دسته فعالیت ها تلقی می شوند.

اغلب، این گونه فعالیت ها محبوبیت زیادی بین افراد دارند و انجام آنها نسبتاً آسان تر و لذت بخش تر است. راه رفتن مثال خوبی از این نوع فعالیت است. انجام بسیاری از این فعالیت ها نیاز به امکانات خاصی ندارد و به راحتی قابل انجام است. مثلاً پلکان تقریباً همه جا در دسترس افراد است. از طرفی انجام این فعالیت ها تقریباً برای هر کسی و با هر اندازه آمادگی جسمانی امکان پذیر است. به همین دلیل این فعالیت ها در قاعده هرم جا داده شده اند، چراکه آنها پایه و اساسی را برای سایر فعالیت ها فراهم می کنند.

تا چند سال پیش تصور اغلب مردم این بود که فعالیت بدنی برای ایجاد مزایای سلامتی، باید شدید باشد. ولی امروزه مطالعات گسترده نشان داده که فعالیت متوسط نیز فواید بسیاری دارد. به عنوان مثال افرادی که برای انجام کارهای روزمره، پیاده یا با دوچرخه می روند، به جای آسانسور از پله استفاده می کنند، به جای تماشای طولانی مدت فیلم و تلویزیون و نشستن پای کامپیوتر به وقت گذراندن در طبیعت می پردازند و فعالیت هایی مانند ماهی گیری، شکار، چادر زدن، اسب سواری و قدم زدن در طبیعت را انجام می دهند، مشکلات بسیار کمتری از لحاظ سلامتی دارند. باید در نظر داشته باشید که میزان شدت فعالیت بدنی به میزان آمادگی جسمانی فرد نیز بستگی دارد. به عنوان مثال راه رفتن با سرعت معمولی برای فرد با آمادگی جسمانی خوب، فعالیتی با شدت خفیف محسوب می شود، ولی همین فعالیت برای فردی با آمادگی جسمانی پایین، متوسط محسوب می شود (به جدول ۱۷ مراجعه کنید). افراد تازه کار با آمادگی جسمانی

جدول شماره ۱۶: طبقه بندی شدت فعالیت بدنی برای فرد با آمادگی قلبی - تنفسی خوب

شدت فعالیت	خیلی ملایم	ملایم	متوسط	شدید	خیلی شدید	حداکثر
نمونه فعالیت	شستن صورت لباس پوشیدن تایپ رانندگی	راه رفتن عادی پایین آمدن از پله بولینگ	راه رفتن سریع بیل زدن چمن زنی حرکات موزون	حفر چاه راه رفتن تند دوچرخه سواری با سرعت زیاد اسکی شمشیربازی	دویدن هندبال بسکتبال رقابتی	دویدن با سرعت خیلی زیاد

جدول شماره ۱۷: طبقه بندی شدت فعالیت های بدنی روزانه برای افراد با سطوح مختلف آمادگی جسمانی

طبقه بندی فعالیت برحسب سطح آمادگی جسمانی				
نمونه فعالیت	آمادگی جسمانی کم	آمادگی جسمانی متوسط	آمادگی جسمانی خوب	سطح عملکردی بالا
تایپ، راندن اتومبیل	ملایم	خیلی ملایم / ملایم	خیلی ملایم	خیلی ملایم
راه رفتن معمولی، پایین آمدن از پله، بولینگ	متوسط	متوسط	ملایم	ملایم
راه رفتن تند، چمن زنی، حرکات موزون هوازی	شدید	متوسط / شدید	متوسط	ملایم / متوسط

هفته انجام دهند. تند راه رفتن مثال شاخص فعالیت های با شدت متوسط است. در جدول شماره ۱۸ حداقل زمان لازم برای پرداختن به برخی دیگر از فعالیت های این گروه ارایه شده است.

توصیه می شود این گروه فعالیت ها تقریباً به صورت روزمره انجام شوند، چرا که این نوع فعالیت ها فقط زمانی مفید هستند که شما دوره بعد را قبل از این که اثر دور قبل از بین برود، انجام دهید.



به نظر شما چه راه های دیگری برای افزایش فعالیت بدنی در حین کارهای روزمره وجود دارد؟

«فعالیت های بدنی روزانه» روی برخی جنبه های آمادگی جسمانی بیشتر از بقیه تأثیر دارد. مثلاً تعادل متابولیک (قند و چربی خون در حد طبیعی و فشارخون طبیعی) و میزان چربی بدن به خوبی با این گروه فعالیت ها بهبود می یابد. علاوه بر کاهش خطر بیماری ها و مرگ زودرس، تأثیر این فعالیت ها روی «کیفیت زندگی» بسیار مهم است. این گروه فعالیت ها در کیفیت خواب تأثیر بسیار مثبت دارند. فعالیت های این گروه با افزایش احترام به خود و شیوع کمتر افسردگی و اضطراب همراه است.

چقدر فعالیت بدنی روزانه لازم است؟

توصیه برای انجام این گروه فعالیت ها این است که بالغین ۳۰ دقیقه یا بیشتر، فعالیت با شدت متوسط در بیشتر روزها و ترجیحاً تمام روزهای

جدول شماره ۱۸: مثال هایی از فعالیتهای بدنی زندگی

شدت کمتر زمان بیشتر	زمان (دقیقه)	فعالیت
	۴۵-۶۰	شستن و برق انداختن اتومبیل
	۴۵-۶۰	شستن پنجره و کف اتاق ها
	۴۵-۳۰	باغبانی
	۳۰-۴۰	راندن ویل چر برای خود
	۳۰	حرکات موزون
	۳۰	هل دادن کالسکه کودک
	۳۰	جمع کردن برگ ها با شن کش
	۳۰	راه رفتن (تند)
	۳۰	
شدت بیشتر زمان کمتر		

قانون «مشت» برای فعالیتهای روزانه

حداقل متوسط و جلسات آن حداقل ۲۰ - ۱۰ دقیقه باشد.

در جدول شماره ۱۹ قانون مشت برای فعالیتهای روزانه ارائه شده است. راحت ترین روش برای آغاز کنندگان فعالیتهای بدنی، نگهداشتن میزان فعالیتهای انجام شده روزمره با هدف حداقل ۳۰ دقیقه در روز است. شمارش ضربان قلب و استفاده از معادله های سوخت و سازی یا مقدار انرژی مصرف شده روش های دیگری هستند که می توانند مفید باشند.

نکته بسیار جالبی که در مورد فعالیتهای بدنی روزانه وجود دارد، این است که می توان دوره های کوتاه از آنها را با هم جمع کرد، در حالی که پیش از این تصور می شد که هر نوع فعالیت بدنی برای مؤثر بودن باید تداوم داشته باشد و در یک جلسه پشت سر هم انجام شود. همچنین می توان ترکیبی از فعالیتهای مختلف را با هم جمع کرد. شما می توانید مقداری راه بروید، کمی در حیاط یا باغچه کار کنید، یا مدتی را صرف شستن پنجره ها و کف اتاق ها کنید.

به عنوان مثال شما می توانید به جای این که نیم ساعت پشت سر هم راه بروید در طول روز ۱۵ دقیقه باغبانی کنید، نیم ساعت ماشین بشوید و ۱۵ دقیقه راه بروید. البته به خاطر داشته باشید، در فعالیتهایی که شدت آنها کمتر است (شستن کف اتاق یا پنجره) باید فعالیت به مدت بیشتری انجام شود.

هر نوع فعالیتی که در زندگی روزانه انجام می شود جزء «فعالیتهای بدنی روزانه» طبقه بندی نمی شود؛ کارهایی مثل برف پارو کردن و یا بالا رفتن از پله در واقع جزو فعالیتهای شدید هستند تا متوسط. ولی این گونه فعالیتهای را هم می توان جزو ۳۰ دقیقه روزانه طبقه بندی کرد، با این مزیت که در این جا انرژی بیشتری هم مصرف می کنید.

اگر هدف شما ایجاد آمادگی قلبی - تنفسی است، شدت فعالیت باید



جدول شماره ۱۹: قانون مشت برای فعالیت های بدنی روزانه

منطقه هدف	آستانه پرورش جسمانی	
همه یا بیشتر روزهای هفته	بیشتر روزهای هفته (حداقل ۵ روز)	تکرار
معادل راه رفتن تند یا خیلی تند	معادل راه رفتن تند	شدت
جمعا ۶۰-۳۰ دقیقه در جلسات حداقل ده دقیقه ای	۳۰ دقیقه یا سه جلسه ده دقیقه ای در روز	مدت

چقدر فعالیت برای دستیابی به آمادگی قلبی - تنفسی لازم است؟

برای دسترسی به آمادگی مطلوب قلبی - تنفسی، فعالیت های ایروبیک با شدت بیشتر از «فعالیت های بدنی روزانه» یا فعالیت های قاعده هرم لازم است. یعنی باید فعالیت هایی از طبقه دوم هرم انتخاب شود. تکرار این فعالیت ها می تواند ۳ تا ۴ بار در هفته و زمان هر جلسه باید حداقل ۲۰ دقیقه باشد. شدت این فعالیت ها باید نسبتاً بالا و به اندازه ای باشد که ضربان قلب شما را به ۵۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب حداکثر لازم برساند. یکی از راه های خوب و عملی برای تعیین شدت فعالیت های ایروبیک این است که ضربان قلب خود را در شدت لازم ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در محدوده خاصی حفظ کنید، که به آن ضربان قلب هدف می گویند. برای این کار ضربان قلب حداکثر خود را بر اساس یکی از ۲ فرمول زیر حساب کنید (ضربان قلب حداکثر، بالاترین ضربان قلبی است که در شدیدترین میزان فعالیت بدنی ایجاد می شود).



چند نکته:



یک برنامه منظم برای «فعالیت های بدنی روزانه» نقطه خوبی برای شروع است. حتی فعال ترین افراد هم خوب است که به این نوع فعالیت ها بپردازند، زیرا این گروه از فعالیت ها می توانند در سراسر زندگی ادامه یابند.

از آنجا که فعالیت بدنی روزانه ماهیتاً فعالیتی با شدت متوسط است، نیاز زیادی به گرم کردن ندارد. البته مناسب است که بعد از راه رفتن، چند حرکت کششی به عنوان سرد کردن انجام شود.

دستیابی به آمادگی قلبی - تنفسی

آمادگی قلبی - تنفسی احتمالاً مهم ترین جزء آمادگی جسمانی است؛ چراکه افرادی که دارای آن هستند در معرض خطر کمتری از بیماری های قلبی (قاتل شماره ۱ دوران ما) هستند. زندگی کم تحرک یکی از عوامل خطر اصلی بیماری های قلبی محسوب می شود، به علاوه آمادگی قلبی - عروقی برای عملکرد مؤثر در همه اشکال کار و فعالیت ورزشی ضروری است.

مزایای سلامتی آمادگی قلبی - تنفسی

آمادگی قلبی - تنفسی خوب، توانایی شما را در انجام بسیاری از کارها بیشتر کرده، ظرفیت عملکردی شما را افزایش می دهد، با احساس سلامت، توان و انرژی بیشتر همراه است و توانایی لذت بردن از اوقات فراغت و برخورد با وضعیت های اضطراری را افزایش می دهد.

آمادگی قلبی - تنفسی مناسب، خطر بیماری های قلبی و سایر بیماری های ناشی از کم تحرکی و مرگ زودرس را کاهش می دهد. حتی افراد چاق نیز می توانند با فعالیت مناسب، آمادگی قلبی - تنفسی به دست آورند و کسب این آمادگی، خطر بیماری ها را در آنها به شدت کاهش می دهد.

جدول شماره ۲۰: فرمول تعیین حداکثر ضربان قلب در شدیدترین فعالیت ورزشی

فرمول ۱	سن بر حسب سال - ۲۲۰
فرمول ۲ (برای افراد جوان دقت بیشتری دارد)	سن بر حسب سال $\times 0.7 - 208$

شمارش نبض استفاده کنید و با دو انگشت از زیر زاویه فک در یک مسیر مایل به سمت جلو حرکت کنید تا نبض را بیابید (از انگشت شست استفاده نکنید، زیرا انگشت شست خود نیز ضربان دارد). برای تعیین میزان ضربان قلب، تعداد ضربان را در ۱۰ ثانیه بشمارید و سپس آن را در ۶ ضرب کنید. یا تعداد ضربان در ۳۰ ثانیه بشمارید و آن را در دو ضرب کنید. این عدد نشان دهنده میزان ضربان قلب شما در حالت استراحت است.

توجه داشته باشید که ضربان قلب هدف خود را باید حین فعالیت ورزشی کنترل کنید نه پس از آن.

ممکن است در روزهای اول فعالیت، شما نتوانید به حد توصیه شده ۲۰ دقیقه برسید، ناامید نباشید به تدریج و با افزایش آمادگی، این توان را خواهید یافت. به خاطر داشته باشید که براساس جدیدترین پژوهش ها ضرورتی ندارد که ۲۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت مستمر انجام شود، بلکه چنانچه دوره های ۱۰ دقیقه ای فعالیت به هم اضافه شوند، می توان به همان مزایا دست یافت. البته به شرط این که شدت آنها یکسان باشد.

سپس ضربان قلب هدف را به صورت درصدی (بین ۵۰ تا ۷۵ درصد) محاسبه کنید. در اوایل برنامه ورزشی حد پایین میزان ضربان قلب (۵۰ درصد) باید به عنوان هدف در نظر گرفته شود و رفته رفته میزان آن به ۷۵ درصد برسد. سپس همین که شدت تمرین ها به حد کافی رسید، لازم است آن را در همان حد نگه داشت. حتی آغاز کنندگانی که آمادگی پایینی دارند، شروع با فعالیت های بدنی روزانه با شدتی معادل ۴۰ درصد ضربان قلب حداکثر برای چند هفته کمک خواهد کرد.

یکی از ساده ترین محل ها برای شمارش تعداد ضربان، سرخرگ اصلی گردن است، در حالت درازکش یا نشسته سر خود را به آرامی به عقب و به یک سمت بالا ببرید. از انگشت وسط یا نشانه و یا هر دو را برای

جدول شماره ۲۱: قانون «مشت» برای تمرین های آمادگی قلبی - تنفسی

آمادگی جسمانی خوب	آمادگی جسمانی متوسط	آمادگی جسمانی پایین	تکرار
۳-۶ روز در هفته	۳-۵ روز در هفته	سه روز در هفته	
۷۵ تا ۹۰ درصد	۶۵ تا ۷۵ درصد	۵۵ تا ۶۵ درصد	شدت (درصد ضربان قلب حداکثر)
۳۰-۶۰	۲۰-۴۰	۱۰-۳۰	مدت (دقیقه)

قانون «مشت» برای طراحی تمرین های آمادگی قلبی - تنفسی:

وضعیت آمادگی فعلی شما روی نوع و مقدار فعالیت هایی که انتخاب می کنید باید تأثیر داده شود. جدول ۲۱ این موضوع را به طور خلاصه نشان می دهد. در هر حالتی به بدن خود گوش دهید و به دنبال «خیلی زیاد» و «خیلی زود» نباشید. اگر سطح آمادگی جسمانی شما خیلی پایین است، ابتدا با فعالیت هایی از سطح اول هرم آغاز کنید و به تدریج شدت آن را افزایش دهید.

انجام تمرینات بیش از ۴ جلسه در هفته و مدت جلسات بیش از یک ساعت به خصوص برای افرادی که ورزشکار حرفه ای نیستند، سود بیشتری ندارد. به اضافه این که خطر آسیب دیدگی را بیشتر می کند.





دکتر کوپر، بنیان گذار ورزش های ایروبیکی نوین معتقد است که بیش از ۵ جلسه تمرین در هفته، امکان خطر آسیب دیدگی ورزشکاران غیر حرفه ای را ۳ برابر خواهد کرد و بالا بردن زمان تمرین در هر جلسه از ۳۰ به ۴۵ دقیقه، امکان خطر را به ۲ برابر افزایش می دهد.

اصول طراحی ورزش های تقویت کننده استقامت قلبی - تنفسی (ایروبیکی)

بسیاری از فعالیت ها و رشته های ورزشی دارای تأثیر ایروبیکی هستند. دو، شنا، فوتبال، والیبال، تنیس روی میز و دوچرخه سواری همگی باعث افزایش استقامت قلبی - تنفسی می شوند، اما فعالیت هایی مانند پیاده روی، نرم دویدن، شنا، دوچرخه سواری و حرکات موزون هوازی تأثیر بیشتری روی این بخش دارند. به هر حال، هر یک از این فعالیت ها وقتی مؤثرند که از شدت، مدت و تکرار کافی برخوردار باشند. در این زمینه قانون ۷۰ درصد ضربان قلب حداکثر، حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و حداقل ۳ بار در هفته را به خاطر داشته باشید.

۱ پیاده روی: محبوب ترین و پرطرفدارترین ورزش به خصوص برای افراد ورزشکار غیر حرفه ای است. پیاده روی ضمن ارزان بودن، قابلیت اجرا تقریباً در تمام شرایط را دارد. پیاده روی نقطه آغاز خوبی برای کسی است که به فعالیت بدنی عادت ندارد.

قدم زدن با سرعت متوسط به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بهتر از دویدن شدید به مدت ۲۰ دقیقه است، چرا که در قدم زدن احتمال آسیب کمتر است، اگر چه هر دو شکل ورزش، آمادگی جسمانی را افزایش می دهد.

۲ نرم دویدن (juggling): نرم دویدن نوعی دویدن غیر رقابتی است که به صورت آهسته و در مسافت های طولانی انجام می شود و سرعت آن از دویدن معمولی پایین تر است. اگر سرعت دویدن کمتر از ۱۶۰۰ متر در ۹ دقیقه باشد، در حال آهسته دویدن هستید، و اگر سرعت بیش از این باشد معمولی می دوید. در هنگام این نوع دویدن باید بتوانید با یک نفر دیگر حرف بزنید. اگر هنگام حرف زدن نفس کم می آورید، دارید بیش از اندازه سریع می دوید. حالت بدن در هنگام دویدن، همانند پیاده روی است.

اگر قبلاً ورزش نمی کردید، با پیاده روی بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و سه بار در هفته آغاز کنید، با سرعتی که برای شما راحت است، راه بروید. پیاده روی نکنید، به همین ترتیب ادامه دهید، تا این که در روز پس از تمرین، احساس درد و یا ضعف نداشته باشید. سپس زمان قدم زدن را به ۲۰ تا ۲۵ دقیقه افزایش دهید و سرعت خود را بیشتر کنید. وقتی توانستید ۲۵ دقیقه سریع راه بروید، دویدن آهسته را جایگزین کنید. هر نوبت تمرین را ابتدا با راه رفتن شروع کنید. و رفته رفته زمان دویدن آهسته را افزایش دهید. اگر در هنگام دویدن آهسته، احساس تنگی نفس کردید، از سرعت دویدن بکاهید و راه بروید. این تناوب را به همین شکل ادامه دهید، تا بتوانید ۱۰ دقیقه بدون وقفه به طور آهسته بدوید. برای حفظ آمادگی جسمانی هوازی (قلبی - تنفسی)، اجازه ندهید که بیش از سه روز بین تمرین های تان فاصله بیافتد.

دستیابی به قدرت و استقامت عضلانی

با انجام تمرینات هوازی، آمادگی درونی قلب و عروق، خون و شش‌های شما حاصل می‌شود و برخی از عضلات به کار گرفته می‌شوند، ولی برخی دیگر از عضلات آن که سبب شکل دادن به قسمت بیرونی بدن و انجام فعالیت‌های مختلف است، به کار گرفته نمی‌شوند و نیروی مورد نیاز شما تأمین نمی‌شود. مثلاً در پیاده‌روی، دویدن و دوچرخه‌سواری، اگر چه قدرت و استقامت عضلات پایین تنه تأمین می‌شود، ولی بازوان و بالاتنه تا حدی ضعیف باقی می‌ماند و برای تقویت آنها نیاز به تمرینات دیگری هست.

تنها راه تقویت عضلات، کار کشیدن زیاد از آن است. تمرینات لازم برای این کار تمرینات قدرتی نامیده می‌شوند. برای فعالیت‌های روزانه، عملکرد مناسب و شرکت در فعالیت‌های فراغت، داشتن خستگی بی‌مورد، سطح مطلوبی از آمادگی عضلانی مورد نیاز است.

مزایای سلامتی آمادگی عضلانی

عضلات قوی برای پیشگیری از بسیاری از کمردردها، آرتروزها و ... که باعث تسریع روند پیری می‌شوند، لازم هستند. تمرینات مقاومتی همچنین خطر پوکی استخوان را کاهش می‌دهد. چرا که فشار مثبتی روی استخوان‌ها وارد می‌آورد. افرادی که در جوانی تمرینات پیشرونده مقاومتی انجام می‌دهند. تراکم استخوانی بیشتر دارند. در واقع آنها «یک حساب بانکی استخوانی» برای خود باز می‌کنند که با بالا رفتن سن می‌توانند از آن چک بکشند! این امر به ویژه برای خانم‌ها دارای اهمیت است.

۱ آمادگی عضلانی مناسب باعث کاهش خطر آسیب‌دیدگی می‌شود.

۲ آمادگی عضلانی باعث وضعیت مناسب اندام در حین نشستن و ایستادن و راه رفتن می‌شود.

۳ فرد دارای آمادگی عضلانی مناسب می‌تواند مدت طولانی‌تر بدون خستگی زودرس، کار و فعالیت کند. لذا کارایی و اثربخشی او در زندگی شغلی و روزمره افزایش یافته و انرژی کافی برای لذت بردن از اوقات فراغت نیز دارد.

۴ عضلات قوی باعث متناسب‌تر شدن اندام می‌شوند و در پیشگیری از چاقی نقش مؤثری دارند. تمرینات مقاومتی پیشرونده توده عضلانی را افزایش می‌دهند. عضله فضای کمتری از چربی اشغال می‌کند، لذا با انجام این تمرینات اندازه‌های دور بدن شما حتی



۳ **شنا:** شنا یکی از عالی‌ترین ورزش‌ها برای آمادگی قلبی - عروقی است که برای کنترل وزن، عملکرد عضلات و انعطاف‌پذیری نیز بسیار مفید است. البته شنا به اندازه فعالیت‌هایی که در خشکی صورت می‌گیرد و شخص باید وزن خود را تحمل کند (نظیر راه رفتن و دویدن) در قوی ساختن استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان مؤثر نیست.

برای مؤثر بودن شنا در کارآیی قلب و عروق، باید چند طول استخر، به صورت کرال سینه، پروانه یا کرال پشت شنا کنید، ضمناً باید آن قدر با ورزش شنا آشنا باشید، که بتوانید حداقل ۲۰ - ۱۰ دقیقه به طور پیوسته در داخل آب حرکت کنید. شدت ضربان قلب در داخل آب کمتر از روی خشکی است. بنابراین میزان ضربان قلب شاخص خوبی برای شدت ورزش نیست. شما باید سعی کنید سرعت خود را ثابت و به اندازه‌ای تند نگه دارید که پس از بیرون آمدن از آب احساس خستگی لذت‌بخشی کنید، نه این‌که کاملاً فرسوده شوید. در صورت شمارش ضربان قلب، میزان آن را ۵ تا ۱۰ ضربه پایین‌تر از ضربان قلب هدف در نظر بگیرید. شنا کردن برای هر کس در هر سنی مناسب است، به ویژه برای کسانی که دچار دردهای کمر، گردن، زانو و ... هستند.

۴ **حرکات موزون هوازی:** این گروه حرکات، ورزش‌های بسیار خوبی هستند و از ورزش‌های بسیار مناسب و پرطرفدار به ویژه بین خانم‌ها محسوب می‌شوند. در کلاس‌های این ورزش، حرکات ورزشی هماهنگ با موسیقی در سالن انجام می‌شود که از پر طرفدارترین پدیده‌های آمادگی جسمانی زمان ما است. این کلاس‌ها اگر به نحو صحیح برنامه‌ریزی شوند، ترکیب مناسبی از انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و آمادگی قلبی - عروقی ایجاد می‌کنند. حرکات موزن هوازی قطعاً احتیاج به مهارت دارند، لذا راهنمایی یک مربی باصلاحیت و تمرین کافی برای حداکثر استفاده لازم است.

بدون کاهش وزن، کم می شود و متناسب تر به نظر می رسد. به علاوه بافت عضله در حال استراحت انرژی بیشتری از بافت چربی مصرف می کند و لذا سوخت و ساز پایه بدن شما را بالا می برد که کمک مؤثری به حفظ ترکیب بدن و کنترل وزن است.

با هر ۴۵۰ گرم افزایش بافت عضلانی، بدن شما در حالت استراحت حدود ۳۵ تا ۵۰ کالری بیشتر مصرف می کند، یعنی چیزی حدود ۳۵۰ کالری در هفته که معادل انرژی تقریبی مصرف شده در یک ساعت نرم دویدن است!

انواع تمرینات آمادگی عضلانی

تمرینات قدرتی با استفاده از وزن بدن، وزنه و یا دستگاه های بدنسازی انجام می شود. برای افزایش قدرت عضلانی باید وزنه سنگینی را چندین بار بلند کنید و با اضافه کردن تدریجی به مقدار وزنه، قدرت خود را افزایش دهید.

برای افزایش استقامت عضلانی، باید تعداد تکرارها را با بار سبک تر افزایش داد.

بهترین تمرینات برای آمادگی عضلانی به نام «تمرینات مقاومتی پیشرونده» (PRE) معروفند. علت این نام گذاری این است که طول مدت، شدت و تکرارهای اضافه بار عضلانی با پرورش تدریجی عضلات افزایش می یابد. این تمرینات به طور معمول در ۱ تا ۳ ست شامل ۳ تا ۲۵ تکرار از حرکت انجام می شود. هر ست، گروهی از تکرارها است که به طور متوالی انجام می شود، بین ست ها یک فاصله استراحت وجود دارد.

توجه داشته باشید که PRF معادل وزنه برداری، بدن سازی و بادی بیلدینگ یا پاورلیفتینگ نیست. این ۳ گروه، فعالیت هایی رقابتی و با منظوره های خاص هستند، اما PRE روشی برای پرورش عضلات بدن برای دستیابی به مزایای سلامتی و عملکردی است.

PRE را می توان از راه های مختلف و با وسایل مختلفی انجام داد. سه گروه اصلی تمرینات به این منظور ایزوتونیک و ایزومتریک و ایزوکینتیک هستند.

۱ تمرینات ایزوتونیک: شامل فعالیت هایی هستند که در آن ها وزنه های بالا سر برده و سپس پایین آورده می شود.

۲ تمرینات ایزومتریک: تمریناتی هستند که در آن ها حرکتی صورت نمی گیرد، ولی نیرویی در مقابل یک شی غیر قابل

حرکت دادن مثل دیوار اعمال می شود. این گروه تمرینات، مؤثر برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی هستند و نیاز به هیچ تجهیزات خاصی نداشته و فضای خاصی هم نمی خواهند. افرادی که فشارخون بالا یا بیماری های قلبی - عروقی دارند، قبل از انجام این حرکات باید با پزشک خود مشورت کنند.

۳ تمرینات ایزوکینتیک: شامل انقباضات خاصی از عضله هستند، که روی دستگاه ویژه که سرعت حرکت را در تمام دامنه حرکتی ثابت نگاه می دارد انجام می شوند. این تمرینات اشکال حرکات ایزوتونیک را که در آن عضله در محدوده کوچکی از دامنه حرکت به طور حداکثر به کار گرفته می شود را برطرف می کنند.

تذکر: اگر عضلات شما ضعیف هستند، باید از وزنه های خیلی سبک شروع کنید و به تدریج مقدار وزنه را بالا ببرید. ممکن است مجبور باشید هفته ها کار کنید، تا بتوانید حرکت شنا روی زمین را انجام دهید.

استفاده از وزنه آزاد (دمبل) یا وزنه دستگاهی، هر یک مزایا و معایبی دارند. تمرین با وزنه های آزاد را می توان در خانه نیز انجام داد. اما چون استفاده از آنها نیاز به تعادل، تکنیک و نکات ایمنی دارد، برای افراد تازه کار ممکن است مشکل یا خطرناک باشد.

دستگاه ها ایمنی بیشتری دارند. چون خطر افتادن وزنه روی ورزشکار وجود ندارد. اما حرکاتی که با آنها انجام می شود، محدودتر هستند و معمولاً نیاز به رفتن به یک باشگاه ورزشی دارند. به هر حال توجه داشته باشید که حرکات قدرتی را می توان با استفاده از وزن بدن نیز انجام داد. این گونه حرکات به وسایل گران قیمت نیاز ندارد و در بیشتر مکان ها قابل اجرا هستند. این حرکات اگر به طرز صحیح انجام شوند، می توانند قدرت و استقامت عضلانی و حتی انعطاف پذیری عضلات را افزایش دهند. در این گونه حرکات در واقع بخشی از بدن به عنوان نیروی مقاوم عمل می کند. برای مثال در حرکت بارفیکس، نیروی مقاوم برای عضلات جلوی بازو، وزن بدن است. ۸ حرکت اساسی این گروه در شکل های صفحه بعد نمایش داده شده است.

طراحی تمرین برای عضلات

تمرین کردن با وزنه باید گروه عضلات عمده شما را ورزش دهد. این عضلات عبارتند از: شانه ها، سینه، عقب و جلو بازو، عقب و جلو ران ها، سرین ها، شکم.

اصول تمرین چه با وزنه و چه با وسایل گوناگون بدنسازی یکسان است. هنگامی که وزنه را پایین و بالا می برید، عضلات منقبض می شوند، این عمل تا مرز خستگی گروه عضلات تکرار می شود.



قانون مشد برای حرکات قدرتی

عبارتست از یک ست، شامل ۸ تا ۱۲ تکرار، ۲ بار در هفته، برای گروه های اصلی عضلات. بهتر است در زمینه تکنیک صحیح و میزان وزنه لازم برای انجام ورزش های قدرتی، کتاب هایی را که در این زمینه هستند، مطالعه کنید و با یک متخصص و مربی مجرب ورزش مشورت کنید.

حرکات قدرتی؛ باورها، واقعیت ها

اعتقادات نادرستی در مورد حرکات قدرتی وجود دارد که در جدول شماره ۲۲ به برخی از آنها خواهیم پرداخت:

جایگزین دیگری برای دستگاه های گرانیقیمت تمرینات قدرتی، وزنه های دست ساز یا باندهای کشی هستند. وزنه ها را می توانید در خانه از یک بطری پلاستیکی کوچک آب معدنی که با نمک پر شده تهیه کنید و باندهای الاستیک با قدرت های مختلف در فروشگاه های ورزشی در دسترس هستند.

استقامت عضلانی با فعالیت هایی نظیر دویدن، شنا و حرکات موزون هوازی با طراحی مناسب نیز افزایش می یابد. فعالیت های بدنی زندگی، نظیر باغبانی یا کارهای خانه مثل حمل سبد خرید نیز استقامت عضلانی را افزایش می دهد.

جدول شماره ۲۲: باورهای نادرست و واقعیت ها در مورد حرکات قدرتی

واقعیت	عقیده نادرست
تمرینات مقاومتی عادی باعث کاهش انعطاف پذیری نمی شود، به شرطی که حرکات در تمام طول دامنه حرکتی مفصل و با تکنیک مناسب انجام شود. در کسانی که به پاورلیفتینگ حرفه ای و رقابتی می پردازند، ممکن است انعطاف پذیری تا حدی کم شود.	تمرینات مقاومتی، شما را عضلانی کرده و باعث کاهش انعطاف پذیری می شود.
خانم ها از تمرینات مقاومت، ظاهر مردانه پیدا نمی کنند. زنان فاقد هورمون مردانه تستوسترون هستند که برای حجیم شدن عضلات لازم است. درصد چربی بیشتر در زنان، از آشکار شدن شکل ماهیچه در بدن جلوگیری کرده و افزایش حجم آن را پنهان می کند.	خانم ها اگر عضلات قوی داشته باشند، عضلات حجیم شده و ظاهر مردانه پیدا می کنند.
اگر تمرینات قدرتی به گونه مناسبی انجام شود، می تواند قدرت عضله را افزایش دهد و هیچ تأثیر بدی بر تناسب اندام تان ندارد.	تمرینات مقاومتی سبب می شود که شما آهسته تر حرکت کرده و نامناسب به نظر برسید.
این اعتقاد که شما باید به نقطه کوفتگی عضله برسید تا از تمرینات مقاومتی حداکثر استفاده را ببرید اعتقاد درستی نیست؛ شما باید پیش از درد، حرکت را متوقف کنید. سفتی مختصر در عضله یک تا دو روز بعد از تمرین شایع است ولی برای سازگاری الزامی نیست.	تا درد نکشید عضله پرورش نمی یابد.
نوع افزایش ضربان قلب در هنگام تمرینات مقاومتی با افزایش آن در تمرینات هوازی متفاوت و ناشی از فشار وارد به قلب است و نه افزایش سرعت و حجم گردش خون.	تمرینات مقاومتی می تواند سبب آمادگی قلبی-عروقی و انعطاف پذیری شود.
مطالعات نشان داده اند که افراد در سنین ۸۰ و ۹۰ از تمرینات مقاومتی سود می برند و قدرت و استقامت عضلانی خود را افزایش می دهند. بیشتر متخصصان بر این باورند که اهمیت تمرینات مقاومتی با سن نه تنها کاهش نیافته بلکه افزایش می یابد.	تمرینات مقاومتی فقط مخصوص جوانان است.



دست یابی به انعطاف پذیری

انعطاف پذیری دامنه حرکتی قابل دستیابی در مفصل یا گروهی از مفاصل است. انعطاف پذیری در آزادی حرکات، سهولت و مصرف مناسب انرژی در کار عضلات، مؤثر است. همچنین باعث عملکرد موفق تر در برخی رشته های ورزشی و کاهش استعداد ابتلا به برخی از انواع آسیب ها و مشکلات عضلانی- اسکلتی می شود. حرکاتی که به منظور افزایش انعطاف پذیری انجام می شوند، حرکات کششی نامیده می شوند.

یک نکته جالب در مورد انعطاف پذیری این است که استاندارد خاصی برای انعطاف پذیری وجود ندارد. به عبارتی هیچ کس دقیقاً نمی داند که یک فرد باید چقدر انعطاف پذیری در مفصل داشته باشد. البته براساس پژوهش های انجام شده، اطلاعاتی در این زمینه وجود دارد، اما این استانداردها صد درصد نیستند.

مزایای سلامتی انعطاف پذیری

انعطاف پذیری جزئی از آمادگی جسمانی است که کمتر به آن توجه می شود، تا وقتی که مشکلات مربوط به آن ظاهر شود. همه افراد نیاز دارند که برای انعطاف پذیری بدن خود کاری انجام دهند. ولی برای یک ورزشکار، انعطاف پذیری ممکن است حیاتی باشد. سختی عضلات در یک قسمت (مثلاً عضلات شانه) امکان دارد احتمال آسیب به سایر قسمت های بدن را افزایش دهد، مثلاً در قسمت زانو و مچ پا هنگام دویدن. به ویژه برای راه رفتن و دویدن باید عضلات پشت ران و پاها کش داده شود.

انعطاف پذیری دارای مزایای متعددی است، که از جمله آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱) انعطاف پذیری مناسب در پیشگیری از کشیدگی عضلانی و برخی مشکلات ارتوپدیک مثل کمردرد نقش مهمی دارد. مثلاً یکی از شایع ترین علل کمردرد، کوتاه شدن عضلات پشت و خم کننده لگن است. کوتاه شدن عضله پشت ران نیز باعث کمردرد می شود. بهبود انعطاف پذیری می تواند خطر کمردرد را کاهش دهد.

۲) انعطاف پذیری کافی برای دستیابی و حفظ حالت مطلوب بدن نیز ضروری است. وقتی عضلات نواحی خاصی بیش از حد کوتاه هستند، حالت بدنی نامتناسب می شود. مثلاً کوتاهی و عدم انعطاف عضلات شانه منجر به شانه های گرد و سر و گردن متمایل به جلو می شود.

۳) داشتن انعطاف پذیری مناسب برای بسیاری از فعالیت های روزانه مثل بستن بند کفش، چرخش به یک سمت، نگاه کردن به عقب هنگام رانندگی و ... ضروری است.

۴) کشش های ایستا می توانند در تخفیف گرفتگی عضلانی مؤثر باشند. همچنین وقتی برخی قسمت های بدن به علت ماندن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت یا وارد آمدن فشار و خستگی مزمن به عضلات، ممکن دچار سفتی و درد شوند، حرکات کششی ملایم می تواند در تخفیف درد مؤثر باشد.

۵) برخی حرکات کششی لگن و غلاف مفصل ران می توانند در تخفیف علایم برخی اشکال قاعدگی دردناک مؤثر باشند.

همان طور که قبلاً اشاره کردیم، در مرحله گرم کردن بدن، از حرکات کششی استفاده می شود، اما گرم کردن بدن و حرکات کششی، چیزی واحد نیستند. پرداختن به حرکات کششی در ابتدا و انتهای فعالیت ورزشی اهمیت زیادی دارند، چون باعث آمادگی عضلات برای تمرین و در انتها باعث خروج مواد زاید ایجاد شده بر اثر فعالیت سلول می شوند و خون رسانی و تغذیه بافت های عضلانی را تسهیل می کنند. تمرینات یوگا علاوه بر کاهش تنفس و افزایش آرامیدگی و تمرکز، نمونه ای بسیار عالی از تمرینات کششی هستند.

پرداختن به حرکات کششی در ابتدا و انتهای فعالیت ورزشی اهمیت زیادی دارند، چون باعث آمادگی عضلات برای تمرین و در انتها باعث خروج مواد زاید ایجاد شده بر اثر فعالیت سلول می شوند و خون رسانی و تغذیه بافت های عضلانی را تسهیل می کنند. تمرینات یوگا علاوه بر کاهش تنفس و افزایش آرامیدگی و تمرکز، نمونه ای بسیار عالی از تمرینات کششی هستند.





همان‌طور که قبلاً اشاره شد، برای بهبود انعطاف‌پذیری، باید تمریناتی از طبقه سوم هرم (تمرینات کششی) انجام دهید. فعالیت‌های دو طبقه اول هرم تأثیر کمی روی بهبود انعطاف‌پذیری دارند. قبل از تشریح انواع تمرینات کششی و تأثیر آنها بر بهبود انعطاف‌پذیری لازم است در مورد عضلات موافق (Agonist) و مخالف (Antagonist) توضیح دهیم.

■ **عضله موافق:** عضله‌ای است که در حرکت یک مفصل فعال است و بیشترین نقش را در اجرای حرکت آن دارد. به این عضله حرکت دهنده اصلی نیز می‌گویند.

■ **عضله مخالف:** عضله‌ای است که باعث حرکت مفصل برخلاف جهت عضله موافق می‌شود.

سه نوع حرکات کششی که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند، عبارتند از:

کشش‌های ایستا، کشش‌های بالیستیک و تکنیک «آسان‌سازی عصبی - عضلانی عمقی» (PNF)

۱) **کشش‌های ایستا (استاتیک):** شامل کشش عضله تا قبل

از آستانه درد و سپس نگه داشتن آن در همان وضعیت برای چندین ثانیه است. این نوع کشش به دلیل احتمال پایین‌تر آسیب، بیشتر توصیه می‌شود. زمان مطلوب برای حفظ وضعیت کشیده شده متفاوت است و دامنه آن حداقل ۳ ثانیه و حداکثر ۶۰ ثانیه است. ولی ۳۰ ثانیه زمان خوبی است. کشش ایستا در مجموع تکنیک مناسب و ایمن‌تری به ویژه برای افرادی است که به تازگی شروع به فعالیت کرده‌اند.

۲) **کشش‌های PNF:** اولین بار برای بازتوانی بیماران توسط فیزیوتراپیست‌ها به کار رفتند. از مجموعه تکنیک‌هایی که عضله را برای انقباض قوی‌تر یا رها شدن کامل‌تر تحریک می‌کنند، تشکیل شده است. این تکنیک یکی از مؤثرترین روش‌های افزایش انعطاف‌پذیری است.

۳) **کشش‌های بالیستیک:** در این تکنیک از انقباض‌های پی‌درپی عضله موافق برای ایجاد کشش‌های سریع عضله مخالف استفاده می‌شود. این نوع کشش‌ها بیشتر برای رشته‌های ورزشی و ورزشکاران حرفه‌ای اهمیت دارند و ما استفاده از آنها را در برنامه آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت توصیه نمی‌کنیم.

جدول شماره ۲۳: مقایسه تکنیک‌های کششی

عامل	بالیستیک (پرتابی)	ایستا	PNF
خطر آسیب‌دیدگی	زیاد	کم	متوسط
میزان درد	متوسط	کم	زیاد
مقاومت در برابر کشش	زیاد	کم	متوسط
امکان‌پذیر بودن	خوب	عالی	ضعیف
کارآیی (مصرف انرژی)	ضعیف	عالی	ضعیف
تأثیر روی افزایش دامنه حرکت	خوب	خوب	خوب

اصول طراحی تمرینات کششی

تمرینات کششی برای این که حداکثر تأثیر را داشته باشند، باید با تکرار زیاد انجام شوند، حداقل ۳ بار و ترجیحاً هر روز هفته. بعد از عدم انجام تمرینات کششی به مدت یک هفته، طول عضله کم و دچار سفتی می‌شود. لذا انجام حتی یک‌بار در هفته این حرکات، می‌تواند به حفظ طول عضله و افزایش تحمل کشش آن کمک کند.

برای افزایش طول عضله لازم است آن را بیش از طول عادی کشید، ولی آن را بیش از حد نکشید. بهترین شواهد حاکی از آن است که باید عضله را ده درصد بیش از طول عادی کشید، ولی شاخص عملی‌تر برای تعیین آستانه کشش احساس کشیدگی بدون درد و





ناراحتی است. کشش بیشتر از این آستانه، ممکن است باعث کاهش انعطاف پذیری شود. همچنین لازم است که عضله کشیده شده برای مدت کافی در حالت افزایش طول نگاه داشته شود. توصیه می شود این مدت بین حداقل ۱۵ و حداکثر ۳۰ تا ۶۰ ثانیه باشد. حرکات کششی باید به دفعات کافی تکرار شوند، چرا که در هر تکرار، انقباض داخل عضله بیشتر کاهش می یابد. توصیه می شود که ۲ تا ۴ تکرار برای هر حرکت انجام شود. زمان انجام تمرینات کششی اهمیت زیادی دارد، چرا که برای دستیابی به حداکثر تأثیر و کاهش احتمال آسیب، عضلات بدن باید گرم باشند. حرکات کششی بهتر است در اواسط یا اواخر جلسه تمرین انجام شوند. انجام کشش ها در انتهای جلسه تمرین دو فایده دارد. یکی بهبود انعطاف پذیری و دیگری سرد کردن بدن، به هرحال هر زمانی در طول جلسه تمرین که عضلات فعال و گرم باشند، می توان کشش ها را انجام داد.

قانون مشتمل برای فعالیت های کششی

جدول شماره ۲۴، قانون مشتمل برای تمرینات کششی را خلاصه نموده است.

جدول شماره ۲۴: قانون مشتمل برای تمرینات کششی

حداقل لازم	حداکثر
تکرار	۳-۷ روز در هفته
شدت	از کشیدن بیش از حد و ایجاد درد خودداری کنید
مدت	۱۵-۶۰ ثانیه نگه دارید. ۳-۵ تکرار ۳۰ ثانیه بین تکرارها استراحت کنید. یک دقیقه بین ست ها استراحت کنید.



نکاتی درباره انجام حرکات کششی

اگرچه حرکات کششی از مطمئن ترین حرکات هستند، اما انجام درست آنها نیز اهمیت دارد. کشیدن بیش از حد عضله ممکن است فرد را مستعد آسیب کرده یا روی عملکرد او تأثیر بگذارد. عضله و رباط متصل به آن قابلیت کشیده شدن و برگشت به حالت طبیعی را دارند، ولی بافت های اطراف مفصل فقط قابلیت کشیده شدن دارند، لذا اگر کشیده شدند، در حالت افزایش طول باقی مانده، سبب شلی مفصل و آسیب های ناشی از آن می شوند.



نکاتی که در انجام ورزش‌های هوازی باید رعایت کنید:

۱ حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن‌تان را گرم کنید تا بدن برای حرکات ورزشی شدید آماده گردد. دویدن درجا فعالیتی مناسب برای این منظور است.

۲ ۵ تا ۱۰ حرکت کششی را انجام دهید تا عضلات شما نرم شوند و از صدمات احتمالی جلوگیری به عمل آید.

۳ حرکات هوازی را در محدوده ضربان قلب هدف حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید.

۴ بدن‌تان را ظرف ۵ دقیقه با حرکات آهسته‌تر سرد کنید و حرکات کششی را مجدداً انجام دهید.

۵ برای جلوگیری از کوفتگی بدن، حرکات کششی را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز بعد انجام دهید.

۶ هر ورزشی که انجام می‌دهید را به آرامی شروع کنید.

۷ بهتر است که حرکات ورزشی را آرام و پیوسته انجام دهید، تا این که تمرینی را بلافاصله با شدت به انجام برسانید. در این حالت ممکن است خاطره بدی در شما ایجاد شده و ورزش کردن را با درد و ناامیدی کنار بگذارید. در چنین حالت‌هایی بازگشت به شروع برنامه ورزشی مشکل‌تر از قبل است. هرگز به خود فشار غیرعادی وارد نکنید، آثار مدت طولانی بی‌حرکی را نمی‌توان در عرض چند هفته جبران کرد. عضلات، قلب و دستگاه تنفس برای تطبیق دادن خود نیاز به وقت دارند.



در پیاده‌روی به منظور تندرستی باید نکات زیر رعایت شود:

۱ سرعت راه رفتن باید آن‌قدر باشد که فرد عرق کرده و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد.

۲ پیاده‌روی باید حداقل ۱۰ دقیقه به طور پیوسته ادامه یابد. قدم زدن با دوستان و همراه با خرید کردن و تماشای مغازه‌ها در حین قدم زدن و یا راه رفتن در خانه برای انجام کارهای خانه را نمی‌توان فعالیت هوازی به منظور افزایش آمادگی قلبی - تنفسی محسوب کرد.

۳ حتماً از کفش‌های مناسب و مخصوص پیاده‌روی استفاده کنید، در غیر این صورت دچار آسیب‌های مختلف می‌شوید که شما را نه تنها از ادامه فعالیت باز خواهد داشت، بلکه به زندگی عادی‌تان نیز لطمه خواهد زد.

۴ حالت بدن را حفظ کنید، پشت صاف، شکم کمی به تو کشیده و دست‌ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید، با این کار ضمن این که کالری بیشتری می‌سوزانید، قسمت بالای بدن شما نیز فعالیت خواهد داشت.

۵ برای راه رفتن از روش پاشنه - پنجه استفاده کنید. ابتدا باید پاشنه پای جلو به زمین اصابت کند و بعد پنجه همان پا در هنگام بلند کردن پای عقب وقتی که پاشنه از زمین بلند شد، مختصری زانو را خم کنید. شما باید بتوانید این عمل را در عضلات ساق احساس کنید.

۶ به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.

۷ پیاده‌روی برای کسی که سابقه فعالیت ورزشی ندارد، می‌تواند فعالیتی سنگین محسوب شود. لذا روزهای اول را با ۵ تا ۱۰ دقیقه راه رفتن تند، آغاز کنید و به مرور، ظرف ۶ هفته آن‌را به ۳۰ دقیقه برسانید.

**برای استفاده
مطلوب از حرکات
موزون هوازی،
نکات زیر را رعایت
کنید:**

- ۱ همیشه دست کم به مدت ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید.
- ۲ ورزش های کششی ایستا و آهسته را انجام دهید.
- ۳ هرگز بیش از اندازه به خود فشار نیاورید.
- ۴ کفش های مناسب بپوشید، کفش هایی که دارای لایه های نرم کافی و محافظ قوس کف پا هستند.
- ۵ از حرکات پرشی و جهش های غیرعادی خودداری کنید
- ۶ در هنگام تمرین، برای جلوگیری از آسیب های ناشی از ورزش های هوازی شدید، همیشه یکی از پاهای خود را در تمام مدت بر روی زمین قرار دهید.
- ۷ همچنان که به سوی جلو، عقب، چپ و راست حرکت می کنید، زانوهای تان را کمی خم نگه دارید.



برای طراحی تمرینات قدرتی به منظور حفظ و ارتقای سلامت و زندگی روزمره، موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- ۱ برای افزایش حداکثر قدرت، وزنه زیاد و تکرار کم لازم است. اما برای حداکثر استقامت وزنه کم و تکرار زیاد لازم است (نوع مناسب خانم ها).
- ۲ پیش از شروع تمرین با وزنه حتماً بدن را به نحو مناسب گرم کنید.
- ۳ روش های صحیح بلند کردن وزنه را بیاموزید. بلند کردن وزنه به صورت اشتباه می تواند منجر به آسیب شود.
- ۴ برای اطمینان از افزایش متعادل حجم عضلانی، همه گروه های عضلات را تمرین دهید.
- ۵ اگر با وزنه های آزاد تمرین می کنید، نفر کمکی داشته باشید.
- ۶ پیش از استفاده از دستگاه های تمرین قدرتی، طرز استفاده صحیح آن ها را یاد بگیرید.
- ۷ پیشرفت تمرین را به صورت تدریجی طراحی کنید و ظرفیت های خود را نیز در نظر بگیرید. همیشه با وزنه خیلی سبک شروع کنید تا تکنیک را به خوبی یاد بگیرید و از کوفتگی عضلانی پیشگیری کنید. هرگز هنگام بلند کردن وزنه، نفس را حبس نکنید. پیش از آغاز هر حرکت جدید باید اجازه دهید نفس تان به حالت طبیعی برگردد. استفاده از تنفس در هنگام تمرین با وزنه بسیار اهمیت دارد.
- ۸ سعی کنید گروه های عضلانی بزرگ را ابتدا فعال کنید.
- ۹ برای طراحی تمرینات یا در صورت داشتن هرگونه سوالی، حتماً با یک متخصص در این زمینه مشورت کنید.
- ۱۰ همیشه ظرفیت های خود را در نظر داشته باشید و سعی نکنید حرکات غیرطبیعی را نمایش دهید.
- ۱۱ اگر دچار ضعف، فشارخون بالا، تب و عفونت، بیماری های قلبی یا مشکلات کمر هستید و یا به تازگی جراحی کرده اید، پیش از پرداختن به تمرینات قدرتی حتماً با پزشک مشورت کنید.
- ۱۲ اصل استراحت و بازتوانی عضله را در نظر داشته باشید. جدیدترین تحقیقات نشان می دهد که بخش عمده ای از قدرت با انجام دو جلسه تمرین در هفته حاصل می شود. با افزودن جلسه سوم در هفته، مقدار افزایش حاصله در قدرت ناچیز است. توصیه می شود که تمرینات در چند هفته اول با یک جلسه آغاز شود. برای کسانی که به جنبه سلامتی این تمرینات

رعایت نکات زیر به ایمن بودن حرکات کششی کمک می کند:

۱ پیش از هرگونه حرکت کششی شدید، با استفاده از دوهای نرم و یا درجا دویدن خود را گرم کنید. عرق کردن نشانه آمادگی برای تمرینات کششی است.

۲ برای افزایش انعطاف پذیری، عضلات باید تحت فشار و اضافه بار قرار گیرند یا فراوان تر از دامنه معمولی وادار به کشش شوند، اما نه به حدی که باعث درد و ناراحتی شود.

۳ عمل کشش را تا نقطه سفتی یا نقطه مقاومت در برابر کشش و درست قبل از نقطه درد انجام دهید.

۴ هنگام تمرینات کششی در ناحیه کمر و گردن از باز شدن و تا شدن بیش از حد این نواحی پرهیز کنید.

۵ حرکات کششی را همواره به آهستگی و با کنترل و تمرکز انجام دهید. به اعضای بدن تان، بیش از اندازه محدوده حرکتی متعارف آن عضو فشار وارد نکنید.

۶ همیشه با حرکات کششی ایستا، آغاز کنید و کم کم به حرکات کششی که می توانید برای مدت کوتاهی به همان حالت نگه دارید، برسید.

۷ به هنگام کشش به طور طبیعی نفس بکشید و نفس خود را حبس نکنید.

۸ کشش های بالستیک مختص کسانی است که پیش از این انعطاف پذیری لازم را کسب کرده اند یا به حرکات کششی عادت کرده اند، برای کسب انعطاف پذیری با اهداف مرتبط با سلامت، از کشش های استاتیک یا FNP استفاده کنید.

۹ ابتدا عضلات کوچک تر اندام ها را کشیده، سپس به سمت تنه و عضلات مفاصل بزرگ تر بروید.

۱۰ برای تقویت عضلات، عضلات مخالف عضله کشیده شده را منقبض کنید. برای مثال هنگامی که می خواهید عضلات اصلی پشت ران ها را کشش دهید، عضله اصلی جلوی ران را منقبض کنید.

۱۱ اگر به ورم مفصل یا پوکی استخوان مبتلا هستید، کشش ها را با احتیاط و با نظر متخصص انجام دهید.

توجه دارند، ۲ جلسه در هفته مناسب ترین تکرار است. برای دستیابی به نتیجه بهتر، ورزش های هوازی را در روزهایی انجام دهید که به تمرین با وزنه نمی پردازید.

۱۳ یک اصل در تمرینات این است که مقدار تمرین لازم برای حفظ قدرت، کمتر از مقدار لازم برای ایجاد آن است. به عنوان مثال اگر شما برای ایجاد قدرت قبلاً سه ست را سه بار در هفته انجام می داده اید، ممکن است بتوانید سطح فعلی را با یک ست، یک یا دو بار در هفته حفظ کنید. حتی بعضی گروه های عضلانی برای حفظ سطح قدرت نیاز به تمرین کمتری دارند. به عنوان مثال به نظر می رسد که آمادگی عضلات پشت را ممکن است بتوان با استفاده از یک ست تمرین یک روز در هفته حفظ کرد.

۱۴ برنامه هایی که به منظور باریک کردن یک قسمت از بدن انجام می شود، بیشتر باید از نوع استقامتی باشد. یعنی تکرار زیاد با مقاومت کم که مناسب ترین نوع برای خانم ها نیز هست.

۱۵ تمرینات قدرتی با تسریع سوخت و ساز پایه باعث سوخت انرژی بیشتر می شود، ولی برای کاهش چربی بدن و کنترل وزن، تمرینات ایروبیکی (قلبی - عروقی) بهترین هستند.

۱۶ برای افزایش قطر اندام ها، باید تکرار کم با وزنه زیاد انجام شود.





فصل پنجم

ترکیب بدن و کنترل وزن

مقدمه

روش زندگی دنیای امروز، افراد را به سمت چاقی سوق می‌دهد. تقریباً هر نوع ارتباط اجتماعی، به نوعی با خوردن توأم است. به دلایل متعددی مصرف غذاهای آماده و پرچرب به شدت در بین جوانان رایج شده است. کم‌تحرکی نیز به سایر علل چاقی اضافه شده است. خطرات ناشی از چاقی و علاقه مردم به کنترل وزن و داشتن اندامی متناسب‌تر سبب شد تا مختصری در مورد اهمیت ترکیب متعادل بدن و نقش ورزش و فعالیت بدنی در آن صحبت کنیم.

ترکیب بدن

ترکیب بدن یکی از اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت تلقی می‌شود. ترکیب بدن، به بافت چربی و غیرچربی، هر دو اشاره دارد. اگرچه افراد چاق اضافه‌وزن دارند، باید بین چاقی و اضافه‌وزن تفاوت قایل شد. هنگامی که گفته می‌شود فردی اضافه‌وزن دارد، این امر بیان گر اضافه بودن وزن بدن شخص نسبت به ساختار استخوانی و قد اوست. این وزن اضافی ممکن است، دلیل چربی اضافی یا وزن بیشتر عضلانی باشد، بنابراین باید مشخص شود که اضافه‌وزن هر شخص مربوط به چه مواد و عواملی است و وقتی گفته می‌شود شخص چاق است، نشان‌دهنده این است که میزان چربی بدن او از حد طبیعی بیشتر است. پس صرفاً عددی که ترازو نشان می‌دهد، بدون در نظر گرفتن جثه استخوانی (کوچک، متوسط، درشت) و ترکیب بدن نمی‌تواند معیار مناسبی برای تعیین چاقی باشد.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ تفاوت بین وزن و ترکیب بدن را تشریح کند.
- ۲ اصول تعادل انرژی و تأثیر ورزش را روی تعادل انرژی تشریح کند.
- ۳ روش‌های مختلف کاهش وزن را نام ببرد.
- ۴ اهمیت اصلاح شیوه زندگی در کاهش وزن را تشریح کند.

مصرف انرژی به هنگام فعالیت بدنی

بدن به هنگامی که هیچ فعالیتی ندارد به یک حداقل انرژی برای برآورده کردن عملکردهای حیاتی بدن مانند تنفس، ضربان قلب، گردش خون و حفظ دمای بدن احتیاج دارد. به این انرژی، سوخت‌وساز پایه گفته می‌شود.

هرگونه فعالیت بدنی، مصرف انرژی بدن را افزایش می‌دهد. اگر شخص فعالیت بدنی خود را افزایش دهد، ولی به اندازه انرژی مصرفی انرژی دریافت نکند، دچار کاهش وزن خواهد شد.

میزان انرژی مصرفی هنگام فعالیت بدنی؛ به نوع، شدت و مدت آن فعالیت و نیز وزن بدن فردی که فعالیت می‌کند بستگی دارد. در یک فعالیت مشابه، افراد سنگین‌تر نسبت به افراد سبک‌تر انرژی بیشتری مصرف می‌کنند. درجدول شماره ۲۵ انرژی مصرفی در هر دقیقه مربوط به فعالیت‌های مختلف را مشاهده می‌کنید. توجه داشته باشید که مقادیر ارائه شده، اضافه بر مقدار انرژی مورد نیاز برای سوخت‌وساز پایه است.

تبادل انرژی



تبادل انرژی به این مفهوم است که مقدار انرژی جذب شده به صورت غذا، برابر با مقدار انرژی مصرفی در بدن باشد. هنگامی که بدن از تبادل انرژی برخوردار باشد، وزن بدن بدون تغییر می ماند. بنابراین اگر قصد دارید وزن کم کنید، باید نسبت به انرژی دریافتی، انرژی بیشتری مصرف کنید، یا اگر در فکر افزایش وزن هستید باید بیش از انرژی مصرفی، انرژی از غذاها دریافت کنید. همان طور که اشاره شد طبق آخرین تحقیقات، بهترین و پایدارترین روش کاهش وزن، کاهش متوسط در انرژی دریافتی توأم با فعالیت بدنی است (در مورد رژیم غذایی مناسب و اجزای آن به بخش تغذیه از همین کتاب مراجعه فرمایید).

جدول شماره ۲۵: انرژی مصرفی در هر دقیقه مربوط به فعالیت های مختلف بدنی

فعالیت	انرژی مصرفی (کیلوکالری در دقیقه به ازای یک کیلوگرم از وزن بدن)	فعالیت	انرژی مصرفی (کیلوکالری در دقیقه به ازای یک کیلوگرم از وزن بدن)
تیراندازی با تیر و کمان	۰/۰۶۶	شنای پشت	۰/۱۶۹
بدمینتون	۰/۰۹۶۸	شنای سینه	۰/۱۶۳
بسکتبال	۰/۱۳۹	شنای پروانه	۰/۱۷۲
مشت زنی	۰/۱۳۶	تنیس روی میز	۰/۰۶۸
قایق رانی تفریحی	۰/۰۴۴	والیبال	۰/۰۵۱
کوهنوردی	۰/۱۲۱	راهپیمایی (با سرعت معمولی)	۰/۰۸
دوچرخه سواری با سرعت ۶/۸ کیلومتر در ساعت	۰/۰۶۴	فوتبال	۰/۱۳۰
دوچرخه سواری با سرعت ۱۵ کیلومتر در ساعت	۰/۰۹۹	کشتی	۰/۱۸۷
ماهی گیری	۰/۰۶۲	نشستن	۰/۰۲
ژیمناستیک	۰/۰۶۶	نوشتن (در حالت نشسته)	۰/۰۲۹
هندبال	۰/۱۳۹	خوابیدن	۰
اسب سواری	۰/۱۳۶	خوردن (در حالت نشسته)	۰/۰۲۲
دوی آرام (جاگینگ)	۰/۱۵۲	دراز کشیدن	۰/۰۱۰
دویدن ۴ دقیقه و ۲۰ ثانیه در هر کیلومتر	۰/۲۲۹	طناب زدن ۷۰ بار در دقیقه	۰/۱۶۳
دویدن ۳ دقیقه و ۲۵ ثانیه در هر کیلومتر	۰/۲۸۹	طناب زدن ۱۲۵ بار در دقیقه	۱/۷۶
دوی صحرانوردی	۰/۱۶۳	طناب زدن ۱۴۵ بار در دقیقه	۱/۹۶
دویدن ۷ دقیقه و ۸ ثانیه در هر کیلومتر	۰/۱۳۴	جودو	۰/۱۹۶

نقش ورزش در برنامه‌های کاهش وزن

برای کاهش وزن می‌توان دریافت غذا را محدود کرد، مصرف انرژی را با فعالیت بدنی افزایش داد و یا ترکیبی از ۲ روش را به کار برد. کاهش وزن از طریق محدود کردن رژیم غذایی به خصوص به طور دایم، رضایت‌بخش نیست به همین دلیل یک برنامه کاهش وزن که تنها بر اساس رژیم غذایی باشد حداکثر در ۲۰ درصد موارد موفق است. آشکار است که هدف واقعی برنامه‌های کاهش وزن، کاهش چربی است و نه کاهش بافت‌های بدون چربی. کاهش وزن از طریق ورزش بیشتر روی بافت چربی مؤثر است و تقریباً هیچ کاهشی در بافت بدون چربی ایجاد نمی‌کند. به همین علت شرایط مطلوب برای حفظ میزان سوخت‌وساز در حد طبیعی و یا حتی افزایش آن، سوزاندن انرژی بیشتر به وسیله بدن است. هنگامی که افزایش فعالیت بدنی با محدودیت انرژی دریافتی همراه شود، کاهش قابل توجهی در چربی بدن ایجاد می‌شود، ضمن این‌که بافت بدون چربی حفظ و یا در بعضی مواقع به‌خصوص در افراد بی‌تحرک افزایش می‌یابد.

برنامه‌های ورزشی، به‌جز کاهش وزن می‌توانند باعث افزایش آمادگی قلبی - تنفسی، آمادگی عضلانی و انعطاف‌پذیری شوند که همگی برای سلامتی مفید هستند. بنابراین در برنامه کاهش وزن، بخش ورزشی آن باید چشم‌گیر باشد. برای مثال اگر دریافت انرژی حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری در روز کاهش یابد، از سوی دیگر مصرف انرژی ۲۰۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری در روز افزایش یابد، می‌توان انتظار داشت که در عرض یک هفته، ۴۵۰ گرم چربی از بدن کم شود. هر ۳۵۰۰ کیلوکالری، معادل ۴۵۰ گرم چربی است. سرعت کاهش وزن باید به گونه‌ای باشد که مقدار کاهش وزن بین ۲۰۰ تا ۹۰۰ گرم در هفته باشد. سرعت کاهش وزن به میزان اولیه چربی بستگی دارد. به طور کلی هر چقدر مقدار چربی بدن بیشتر باشد، سرعت کاهش وزن نیز بیشتر است.



کاهش موضعی چربی

شاید شما علاقه‌مند باشید که چربی را در نقاط مشخصی از بدن، مانند شکم، باسن و ران‌ها کاهش دهید. بسیاری افراد تصور می‌کنند که انجام حرکت دراز و نشست باعث کم شدن چربی در ناحیه شکم می‌شود. اما باید توجه داشت از نظر علمی و روش‌های صحیح، کاهش چربی بدن در نقاط ویژه همانند کمر یا ران امکان‌پذیر نیست و در واقع تلاش برای کاهش موضعی چربی، بی‌حاصل است. هنگام ورزش، انرژی مورد نیاز منحصراً از ذخایر عضلات فعال تأمین نمی‌شود، بلکه از سراسر بدن تهیه می‌شود، بنابراین تمرین روی گروه خاص عضلانی ممکن است باعث افزایش تونوس عضلانی و همچنین قدرت آن گروه عضلانی شود، ولی چربی از تمام نقاط بدن کاهش می‌یابد.

تأثیر ورزش بر چربی بدن

هر نوع فعالیت بدنی از هر سطح هم می‌تواند در کنترل چربی بدن مؤثر باشد، چراکه هر فعالیت بدنی باعث سوزاندن انرژی می‌شود. ولی ورزش‌های هوازی پرتحرک بهتر می‌توانند باعث کاهش چربی بدن شوند، چرا که این فعالیت‌ها را می‌توان به مدت نسبتاً طولانی ادامه داد. «فعالیت‌های بدنی روزانه» هم اگر به طور منظم و با مدت طولانی انجام شوند، می‌توانند مؤثر باشند.

۳ تا ۴ جلسه ورزش در هفته، تغییرات مفیدی در ترکیب بدن به‌وجود می‌آورد. برای کاهش چربی بدن، ورزش‌های هوازی با شدت و زمان طولانی مؤثرتر از ورزش‌های شدید است، چرا که فعالیت‌های شدید را معمولاً نمی‌توان به مدت طولانی ادامه داد.

تمرین قدرتی با وزنه‌های سنگین ضمن کاهش چربی، توده بدن چربی (توده عضلانی) را نیز افزایش می‌دهد. افزایش توده عضلانی باعث افزایش مصرف کالری در حال استراحت و سوخت‌وساز پایه می‌شود. به علاوه افرادی که توده عضلانی بیشتری دارند، در حین فعالیت هم انرژی بیشتری مصرف می‌کنند. یک نکته مهم دیگر این است که با تمرین بدنی الزاماً اشتها زیاد نمی‌شود. بدن انسان طوری طراحی شده که فعال باشد. به همین دلیل ترموستات اشتها را اگر فعال باشیم، تنظیم است.

جدول شماره ۲۶: زمان لازم برای سوزاندن کالری ناشی از بعضی خوراکی ها از طریق ورزش ایروبیک

خوراکی	زمان (دقیقه)
یک قطعه متوسط شکلات	۵۲
یک پاکت کوچک چیپس	۴۰
نان خامه ای	۲۲/۴
یک قطعه نان	۶/۶
یک قاشق چای خوری کره	۶/۳
یک شاخه کرفس	۱



توصیه های خودمراقبتی برای کاهش وزن به وسیله ورزش

۱ اضافه وزن، الزاماً به معنی چربی اضافی نیست. وزن، شاخص مناسبی برای تعیین آمادگی یا چاقی نیست. اندازه گیری چربی بدن و توده عضلانی، شاخص های بهتری برای تعیین آمادگی هستند. برای ارزیابی درصد چربی بدن، از روش های تأیید شده استفاده کنید. اندازه گیری ضخامت چربی زیرپوستی، روش ساده و کم هزینه برای تعیین درصد چربی بدن است.

۲ درصد چربی مطلوب، از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. وراثت و تمرین، روی درصد چربی مطلوب تأثیر دارند. درصد چربی مطلوب بین مردان و زنان نیز متفاوت است.

۳ شدت و مدت ورزش، بر نوع و مقدار سوخت مواد غذایی مؤثر است. ورزش های کم شدت و طولانی مدت باعث کاهش چربی می شوند. فعالیت کوتاه و شدید، بیشتر باعث سوختن کربوهیدرات می شود.



طراحی برنامه منطقی برای کاهش وزن

هنگامی که درصدد طراحی یک برنامه کاهش وزن هستید، ابتدا باید با توجه به سن، قد و چهارچوب استخوان خود، وزن مطلوب و سپس سرعت کاهش وزن را معین کنید و این کار حتماً باید زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود. سرعت کاهش وزن می تواند از ۲۰۰ گرم تا حداکثر ۹۰۰ گرم در هفته، با توجه به میزان اضافه وزن متغیر باشد. دستورالعمل زیر به شما کمک خواهد کرد تا برنامه ای منطقی برای کاهش وزن خود طراحی کنید.

برنامه های غذایی بسیار کم انرژی به مدت طولانی، از نظر علمی جایز نیستند و ممکن است خطرناک باشند.

محدودیت دریافت انرژی در اندازه متوسط (۱۰۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری از رژیم معمول روزانه) باعث کاهش آب، املاح، مواد معدنی و دیگر بافت های بدن چربی بدن می شود و احتمال ابتلای شخص به سوءتغذیه را نیز کاهش می دهد.

ورزش پویا در نواحی عضلات بزرگ بدن، به حفظ بافت بدون چربی شامل توده عضلانی و تراکم استخوانی کمک می کند و باعث کاهش وزن بدن می شود، این کاهش وزن ناشی از کاهش چربی است.

یک رژیم غذایی با انرژی متوسط که با یک برنامه ورزش استقامتی همراه شود و همزمان با آن عادات غذایی نیز اصلاح شود، مفیدترین روش برای کاهش وزن است. به هر حال میزان کاهش وزن نباید بیش از یک کیلوگرم در هفته باشد.

به خاطر داشته باشید که در مورد کالری کم شده به وسیله ورزش منطقی فکر کنید. اگر شما به خوردن بی رویه ادامه بدهید. ورزش متوسط قادر به حذف تأثیر پرخوری نیست.

۴ تغییر ترکیب بدن باید تدریجی باشد. کاهش یا افزایش وزن نباید بیش از ۴۵۰ تا ۹۰۰ گرم در هفته باشد. برنامه کاهش یا افزایش وزن بدن باید با حوصله انجام شود و نیاز به رژیم غذایی و ورزش مناسب دارد. کاهش وزن سریع ممکن است قدرت و استقامت را کاهش دهد و از این رو بر عملکرد فرد تأثیر بگذارد.

۵ برای حفظ آب بدن، پیش، در حین و پس از ورزش مایعات بنوشید.

۶ کربوهیدرات، مهم‌ترین منبع انرژی برای افزایش عملکرد ورزش است. زمانی که درصدد افزایش، حفظ یا کاهش وزن هستید، توجه داشته باشید که دریافت کربوهیدرات بالا، برای عملکرد ورزشی ضروری است. ذخیره کربوهیدرات در بدن، همراه با ذخیره آب است که بخشی از تغییرات وزن می‌تواند حاصل همین امر باشد.

۷ نیازمندی پروتئینی ورزشکاران، بسیار ساده و از طریق یک رژیم غذایی متعادل برآورده می‌شود. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که پروتئین یا مکمل‌های اسیدآمینه ضروری نیست و توده عضلانی را افزایش نمی‌دهد.

۸ برای کاهش انرژی دریافتی و کاهش چربی، مقدار چربی را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. چربی بیش از دو برابر کربوهیدرات و پروتئین، انرژی دارد، بنابراین برای حفظ سطح پایین چربی بدن، دریافت آن را کاهش داده و در رژیم غذایی، جای بیشتری برای کربوهیدرات در نظر بگیرید که مهم‌ترین منبع انرژی برای عملکرد ورزشی است.

۹ علایم سوءتغذیه را بشناسید. بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی بر تندرستی و عملکرد ورزشی اثر سوء دارد. فشار وارد بر بدن برای به دست آوردن یک وزن معین، می‌تواند منجر به اختلالات تغذیه‌ای شود.

۱۰ با یک متخصص مشورت کنید. برنامه کنترل وزن را تحت نظر یک متخصص بهداشت و تغذیه و یا پزشک که در اندازه‌گیری چربی بدن و توده عضلانی و همچنین تعیین نیازمندی‌های تغذیه تجربه دارد، انجام دهید. این فرد می‌تواند یک متخصص تغذیه‌ای ورزشی، پزشک و یا مربی بدن‌ساز تیم باشد.



به نام آن
یگانه هستی بیهایت
که نهایت هستی را
نیست شدن در
هستی بیهایت اوست



آموزش خودمراقبتی در تاب آوری

ارائه :
دکتر محمد آذینی

مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)

۴- مؤلفه های تاب آوری (۳ دقیقه)

۵- افراد سرسخت چه ویژگی هایی دارند؟ (۳ دقیقه)

۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)

۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)

مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ – افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ – راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰ – توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱ – سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲ – سناریو ۲ (۷ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

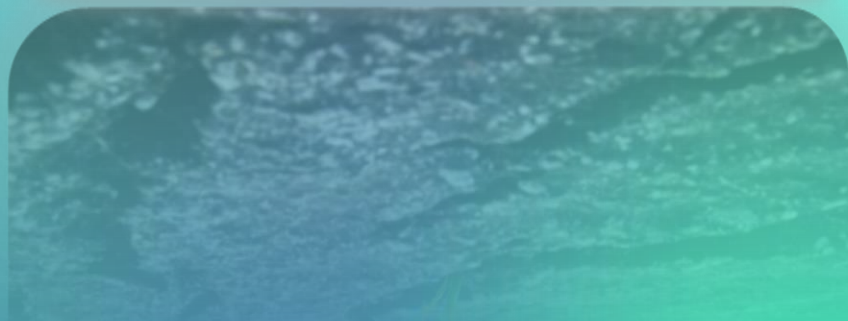
مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- **تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)**
- ۴- مؤلفه های تاب آوری (۳ دقیقه)
- ۵- افراد سرسخت چه ویژگی هایی دارند؟ (۳ دقیقه)
- ۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)
- ۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)



سرسختی و تاب آوری روانی چیست؟



تعریف سرسختی و تاب آوری

این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر **فشار روانی** مقاوم تر هستند و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد **بیماری** هستند.

افرادی که دارای این ویژگی اند معمولاً بر زندگی خود **کنترل** بیشتری احساس می کنند ، نسبت به آنچه انجام می دهند **تعلق خاطر** بیشتری دارند و در قبال **عقاید** و **تغییرات جدید** پذیرا هستند.

تحقیقات جدید تر نشانگر پیوندی نه تنها بین **سخت رویی** و **بیماری** بلکه بین **سرسختی** و **طول عمر** می باشد.

بنابراین داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال **بیماری ها** ایمن می کند بلکه باعث **افزایش طول عمر** نیز می شود.

مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)
- ۴- مؤلفه های تاب آوری (۳ دقیقه)
- ۵- افراد سرسخت چه ویژگی هایی دارند؟ (۳ دقیقه)
- ۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)
- ۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)

مؤلفه های تاب آوری شامل موارد زیر می باشد :

- ۱- مؤلفه شناختی : مربوط به چگونگی تفسیر و درک رویدادها می باشد.
- ۲- مؤلفه رفتاری : نحوه عملکرد و رفتار در پاسخ به رویدادهای محیطی است.
- ۳- مؤلفه هیجانی : مربوط به احساس یا روحیه عاطفی فرد می شود.



مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)
- ۴- مؤلفه های تاب آوری (۳ دقیقه)
- ۵- افراد سرسخت چه ویژگی هایی دارند؟ (۳ دقیقه)
- ۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)
- ۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)

افراد سرسخت چه ویژگی هایی دارند؟

۱- تعهد : منظور توانایی درگیر شدن عمیق با فعالیت ها و رویدادهای زندگی است.

۲- کنترل : فرد به این مسئله اعتقاد داشته باشد که می تواند بر روی رویدادهای زندگی خود کنترل داشته و بر روی آنها تأثیر بگذارد.

۳- چالش : منظور آن است که فرد علی رغم تغییرات زیادی که در زندگی با آن مواجه می شود ، میتواند همواره به رشد خود ادامه دهد.



مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)**
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)**
- ۳- تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)**
- ۴- مؤلفه های تاب آوری (۳ دقیقه)**
- ۵- افراد سرسخت چه ویژگی هایی دارند؟ (۳ دقیقه)**
- ۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)**
- ۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)**

فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی چیست؟

چرا باید تاب آوری را ترویج دهیم و تاب آوری چه تأثیری بر زندگی افراد دارد؟

چه عواملی به انعطاف پذیری کمک می کند؟

مثالی بزنید که افراد را در شرایطی که تاب آوری روانی دارند و شرایطی که ندارند با هم مقایسه کند؟

فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی چیست؟

۱. آموزش این ویژگی باعث **رشد** و **پرورش** ویژگی های فردی ، روانی و شخصیتی می شود.

۲. **شناخت** و **پرورش** مهارت ها و استعداد های چندگانه.

۳. شناخت این مسئله که **استرس** یک **بخش طبیعی** از زندگی است.

۴. افراد با دارا بودن این توانایی قادر می شوند **استرس حاد** و **استرس مزمن** را از هم تمیز داده و **روش های مقابله** با آن را بیاموزند.

۵. درک این مسئله که **واکنش** افراد در مقابله با استرس **متفاوت** است.

۶. کسب توانایی در این حوزه که **شیوه های** تفکر **منفی** را به وسیله **روش های** تفکر **مثبت** جایگزین کنیم.

۷. کسب مهارت در جهت **مدیریت هیجان ها** و در نتیجه **کنترل علائم جسمانی**.

۸. استفاده از تجارب **مثبت** و **ثمر بخش** با دوستان و آشنایان در برخورد با **موقعیت های استرس زا**.

مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)
- ۴- مؤلفه های تاب آوری (۳ دقیقه)
- ۵- افراد سرسخت چه ویژگی هایی دارند؟ (۳ دقیقه)
- ۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)
- ۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)

در تبیین تاب آوری به این نکات توجه کنیم :

- ۱- تاب آوری روندی پویا است.
- ۲- تاب آوری وابسته به اوضاع است.
- ۳- تاب آوری محصول تعامل ویژگی های شخصیتی با عوامل محیطی است.
- ۴- تاب آوری در شرایط پر مخاطره ، دشوار تر می شود.
- ۵- تاب آوری قابل یادگیری است.

مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ – افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ – راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰ – توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱ – سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲ – سناریو ۲ (۷ دقیقه)

چگونه تاب آور شویم؟

افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟

افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟

- آگاهانه و هشیار عمل می کنند.
- می پذیرند که موانع بخشی از زندگی هر انسان است.
- دارای منبع کنترل درونی هستند.
- از مهارت های حل مسئله برخوردارند.
- ارتباطات محکم اجتماعی دارند.
- خود را فردی قربانی ارزیابی نمی کنند.
- قادرند متناسب با موقعیت ، درخواست کمک کنند.

مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ – افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ – راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰ – توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱ – سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲ – سناریو ۲ (۷ دقیقه)

راه های تقویت تاب آوری در کودکان چیست؟

اهمیت آموزش تاب آوری به کودکان چیست؟

مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ – افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ – راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰ – توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱ – سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲ – سناریو ۲ (۷ دقیقه)

توصیه هایی جهت تاب آوری

- عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس های زندگی دارد.
- در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.
- ارتباطات خود را توسعه دهید.
- نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.
- مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.
- مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.
- خوشبین باشید.
- دلبستگی های مثبت ایجاد کنید.
- معنویت را در خود تقویت کنید.



مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ – افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ – راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰ – توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱ – سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲ – سناریو ۲ (۷ دقیقه)

سناریو ۱

نوشین و رضا در یک روز تابستانی به همراه پسر ۶ ساله خود جهت تفریح به کنار برکه ای که در خارج از شهر بود ، رفتند. نزدیک ظهر وقتی نوشین و رضا مشغول تهیه غذا بودند ، پسر کوچولوی آنها در کنار برکه مشغول توپ بازی بود که ناگهان توپش به درون آب افتاد پسر کوچک که برای برداشتن توپ خود به درون آب رفته بود متأسفانه گیر افتاد و در اثر خفگی فوت کرد. بعد از این ماجرا مشاجرات نوشین و رضا شروع شد و آنها در آستانه طلاق بودند. هر کدام دیگری را مقصر می دانستند که مواظب پسرشان نبوده ، آنها به شدت جر و بحث می کردند و از دیگری به خاطر سهل انگاری ایراد می گرفتند.

وقتی آنها جهت برطرف شدن مشکلاتشان به روان شناس مراجعه کردند ، در طی جلسات درمانی سرانجام هر یک از آنها به مسئولیت پذیری ناقص خود راجع به اینکه چه کسی در زمان حادثه موظف بوده اعتراف کردند و به عوامل دخیل دیگر مثل ساحل سنگلاخی که خطر افتادن را افزایش می دهد ، اشاره کردند. با تغییر شرایط از مقصر دانستن هم به سمت بررسی کامل تر انواع متغیرها ، نوشین و رضا بهتر توانستند در اندوه خود شریک شوند و آنچه را که ممکن بود از این فاجعه یاد بگیرند بررسی کرده و با هم شروع به بهبود این وضعیت کردند.

نکات مهم

- ۱- آنها چگونه به یک مشکل یا بحران نگاه می کنند؟
 - ۲- فکر می کنند خود مقصر هستند یا دیگری؟
 - ۳- آیا نوشین و رضا اعتقاد داشتند که مشکل عمدی اتفاق افتاد یا به صورت تصادفی؟
 - ۴- آنها به دنبال پیدا کردن مقصر و مقصر جلوه دادن هم بودند.
 - ۵- بررسی عقاید معنوی خود (قضا و قدر ، خواست خدا ، بچه یک امانت هستش یک روز خدا داده و حالا خواسته پس بگیره و ...)
- وقتی که زاویه نگاه آنها به مشکل عوض شد و فهمیدند که هر دو به یک اندازه مسئول این قضیه هستند و با توجه به ساحل سنگی و اینکه احتمال افتادن بیشتر می شود و پر رنگ شدن عقاید معنوی تمام این موارد به نوشین و رضا کمک کرد تا با این مشکل سخت کنار بیایند.

مدل آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری

کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ – افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ – راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰ – توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱ – سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲ – سناریو ۲ (۷ دقیقه)

مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ - افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰ - توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱ - سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲ - سناریو ۲ (۷ دقیقه)

سناریو ۲

محمد جوانی ۲۵ ساله و دانشجوی پزشکی بود که از مدتی قبل دچار مشکلات بینایی شده بود. یک روز زمانی که با دوستانش برای تفریح به بیرون از شهر رفته بود ، در مسیر برگشت و در حین رانندگی به صورت ناگهانی تا حدود زیادی بینایش دچار مشکل شد او مشکلات دیگری مثل گزگز انگشتان و... داشت زمانی که جهت درمان به پزشک مراجعه کرد ؛ پزشک معالج او را جهت انجام آزمایش تشخیصی به آزمایشگاه ارجاع داد با انجام آزمایش متوجه شد که به بیماری MS مبتلا است. در ابتدا محمد خیلی مستأصل شد و زندگی برایش پوچ و بی معنی شد ، دچار افسردگی شد و تا یک هفته اوضاع زندگیش خیلی بد بود.

تا اینکه با یکی از اساتید دانشگاهیش راجع به این قضیه مشورت کرد. او محمد را با انجمن ام اس ایران آشنا کرد. این در واقع دریچه ی امیدی را بر روی محمد باز کرد. اعتقادات معنوی محمد او را به زندگی امیدوار می کرد. او همچنین از طریق ارتباطی که با استادش داشت اطلاعات جامعی راجع به بیماری ام اس گرفت و متوجه شد که بیماری او سیر کندی را طی می کند. با توجه به این مطالب و اینکه محمد هر روز به ورزش می رفت باعث شد که دید او راجع به بیماریش عوض شود و بتواند بهتر با این قضیه کنار بیاید.

نکات مهم

در این ماجرا با توجه به دید منفی که محمد راجع به بیماری ام اس داشت ، خود را باخته بود و از زندگی ناامید شده بود اما با توجه به ارتباط وی با استادش و آشنایی با انجمن ام اس که در واقع یک نقش حمایتی را ایفا می کردند همچنین ورزش رفتن او که باعث بهبود روحیه اش می شد و اعتقادات معنوی و توکلش به خدا ؛ تمام این عوامل کمک کرد که با مشکلش به نحو احسن کنار بیاید و به آینده زندگی امیدوار شود. او همچنین متوجه شد که استرس برای بیماریش بسیار مضر است تمام این عوامل باعث تاب آوری و انعطاف پذیری محمد نسبت به شرایط جدیدش شد.



ارائه:
دکتر محمد آذینی

آموزش خودمراقبتی در مهارت های ارتباطی

مدل آموزشی خود مراقبتی در مهارت های ارتباطی

کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف ارتباط (۲ دقیقه)

۴- مؤلفه های ارتباط کلامی (۵ دقیقه)

۴-۱- موانع ارتباط کلامی (۱۰ دقیقه)

مدل آموزشی خود مراقبتی در مهارت های ارتباطی

کل زمان یک ساعت

۲-۴- مؤلفه های ارتباط غیر کلامی (۸ دقیقه)

۵- مهارت های ارتباط مؤثر بین همسران (۵ دقیقه)

۶- برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزندان (۱۲ دقیقه)

۷- سناریو ۱ (۵ دقیقه)

۷-۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدل آموزشی خود مراقبتی در مهارت های ارتباطی

کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف ارتباط (۲ دقیقه)

۴- مؤلفه های ارتباط کلامی (۵ دقیقه)

۴-۱- موانع ارتباط کلامی (۱۰ دقیقه)

تعریف ارتباط

ارتباط فرآیند **ارسال** و **دریافت** پیام های **کلامی** و **غیر کلامی** است ، یعنی **فرآیندی** که از طریق

آن ، **افکار** ، **عقاید** ، **احساسات** و **هیجان های** خود را **ابراز** کرده و **افکار** و **احساسات دیگران** را

دریافت می کنیم.

مدل آموزشی خود مراقبتی در مهارت های ارتباطی

کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف ارتباط (۲ دقیقه)

۴- مؤلفه های ارتباط کلامی (۵ دقیقه)

۴-۱- موانع ارتباط کلامی (۱۰ دقیقه)

مؤلفه های ارتباط

محتوای آشکار (کلامی)

✓ بیان انتظارات

✓ درخواست کردن

مدل آموزشی خود مراقبتی در مهارت های ارتباطی

کل زمان یک ساعت

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- تعریف ارتباط (۲ دقیقه)

۴- مؤلفه های ارتباط کلامی (۵ دقیقه)

۴-۱- موانع ارتباط کلامی (۱۰ دقیقه)

موانع ارتباط کلامی



✓ گوش ندادن

✓ ادبیات نامناسب

✓ استفاده از ضمیر «تو»

✓ بایدها و نبایدها

✓ چرا؟

مدل آموزشی خود مراقبتی در مهارت های ارتباطی

کل زمان یک ساعت

۲-۴- مؤلفه های ارتباط غیر کلامی (۸ دقیقه)

۵- مهارت های ارتباط مؤثر بین همسران (۵ دقیقه)

۶- برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزندان (۱۲ دقیقه)

۷- سناریو ۱ (۵ دقیقه)

۱-۷- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

محتوای پنهان (غیر کلامی)



۱- گوش دادن

گوش دادن با شنیدن متفاوت است.

وقتی به حرف های طرف مقابلتان گوش می دهید ، در واقع به او می گوئید : من به تو اهمیت می دهم ،

من می خواهم بدانم تو چه فکری می کنی؟ ، چه احساسی داری؟ و چه نیازی داری؟

موانع گوش دادن



✓ خیال پردازی

✓ نگاه نکردن

✓ کار کردن در حین گوش دادن

✓ قضاوت کردن درباره ی گوینده و ...

✓ مشغول بودن با تلفن همراه

محتوای پنهان (غیر کلامی)

۲- حالت های چهره ای

حالت های چهره ای مواردی مانند **لحن کلام** ، **آهنگ صدا** ، **حرکات ابروها** ، **ریشخند** ، **پوزخند** و **حالت نگاه** را شامل می شوند. همه می دانیم که این حالت ها تا چه اندازه می توانند بر روند رابطه تأثیر بگذارند و باعث بروز سوء تفاهم ، تنش و یا صمیمیت شوند.

۳- وضعیت بدنی

نحوه ی استفاده از دستها ، **راه رفتن** و **نشستن** می تواند در روند رابطه **مؤثر** باشد. فرض کنید وقتی کسی در حال صحبت است ، شنونده با دستهایش بازی می کند و یا سرش را به اطراف تکان می دهد ، راه می رود و ...

مدل آموزشی خود مراقبتی در مهارت های ارتباطی

کل زمان یک ساعت

۲-۴- مؤلفه های ارتباط غیر کلامی (۸ دقیقه)

۵- مهارت های ارتباط مؤثر بین همسران (۵ دقیقه)

۶- برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزندان (۱۲ دقیقه)

۷- سناریو ۱ (۵ دقیقه)

۷-۱- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

مهارت های ارتباط مؤثر بین همسران

✓ همدلی

✓ رفتار حمایت گرانه

مدل آموزشی خود مراقبتی در مهارت های ارتباطی

کل زمان یک ساعت

۲-۴- مؤلفه های ارتباط غیر کلامی (۸ دقیقه)

۵- مهارت های ارتباط مؤثر بین همسران (۵ دقیقه)

۶- برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند ان (۱۲ دقیقه)

۷- سناریو ۱ (۵ دقیقه)

۱-۷- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزندان

- ۱- از **لحظاتی** که با فرزندتان هستید ، **استفاده** کنید.
- ۲- از **زمان‌های غذا خوردن** برای برقراری **ارتباط** با فرزندتان استفاده کنید.
- ۳- تعداد **ارتباط‌های دستوری** را به حداقل ممکن برسانید.
- ۴- به فرزندتان به اندازهٔ مشخص **آزادی** بدهید و سعی کنید که **مستبد** نباشید.
- ۵- **الگوی مناسبی** باشید.
- ۶- از **تحقیر** اعضای خانواده و **بی‌احترامی کردن** به آنان پرهیزید.

برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزندان

- ۷- در ارتباط کلامی **متکلم وحده** نباشید ، مکالمه باید **دوطرفه** باشد.
- ۸- **ساکت** نمانید ، **احساس** و **نظر** خود را به **روشی مثبت** بیان کنید.
- ۹- از **شخصی کردن** موضوعها و **سرزنش** خود پرهیزید.
- ۱۰- به جای این که دنبال **مقصر** بگردید سعی کنید **راه حل مناسبی** بیابید.
- ۱۱- از **تعمیم های مبالغه آمیز** پرهیز کنید.
- ۱۲- هنگامی که با مشکلات روبرو می شوید ، به **مسائل گذشته** بر نگردید.
- ۱۳- **شتاب زده** نتیجه گیری نکنید و از **ذهن خوانی** پرهیزید.

برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزندان

۱۴- بر مبنای احساسات خود استدلال نکنید.

۱۵- به کاربردن بایدهای بسیار ، دردسر زاست.

۱۶- به خود و فرزندان برچسب نزنید.

۱۷- از رفتار مشکلزای فرزندان انتقاد کنید نه از شخصیت او.

۱۸- به ارتباط غیر کلامی بها بدهید.

۱۹- پیامهای کلامی و غیر کلامی خود را هماهنگ کنید.

مدل آموزشی خود مراقبتی در مهارت های ارتباطی

کل زمان یک ساعت

۲-۴- مؤلفه های ارتباط غیر کلامی (۸ دقیقه)

۵- مهارت های ارتباط مؤثر بین همسران (۵ دقیقه)

۶- برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزندان (۱۲ دقیقه)

۷- سناریو ۱ (۵ دقیقه)

۱-۷- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

سناریو ۱

شقایق ، ۱۵ ساله و از خانه و خانواده گریزان است تا جایی که به یاد دارد والدینش با هم دعوا می کردند و یکدیگر را کتک می زدند. او به کرات شاهد خشونت پدر نسبت به مادر بوده است. مادر هم اغلب در غیاب پدر از او و خانواده اش ایراد می گرفت و فرزند را از ارتباط با خانواده ی پدری باز می داشت. شقایق دوست داشت ساعتها با دوستانش بیرون باشد ، پارک برود و یا در مهمانی های شبانه شرکت کند. پدرش مانع از این کار می شد ولی مادرش به طور پنهانی و دور از چشم پدر این اجازه را به او می داد. مشکل زمانی حاد شد که شقایق در یک مهمانی مختلط در منزل یکی از دوستانش توسط نیروی انتظامی بازداشت شد ، جرم همه ی آنها نوشیدن الکل بود.

نکات مهم

۱- پدر و مادر شقایق به جای ارتباط کلامی و غیرکلامی درست ، دعوا می کردند و نمی توانستند مشکلات را با تکنیک های حل تعارض و حل مسئله برطرف کنند ، این مسئله باعث دور شدن شقایق از آنها می شد و به جای ارتباط با پدر و مادر ، نبودن در خانه را ترجیح می داد.

۲- بهتر است پدر و مادر مهارت های ارتباطی را یاد بگیرند و در زندگی به کار برند تا شقایق ، هم بتواند با آنها احساس صمیمیت کند و خانه را محیطی ناایمن نداند و هم برای دور شدن از آن به دوستان و افراد ناسالم روی نیاورد.

مدل آموزشی خود مراقبتی در مهارت های ارتباطی

کل زمان یک ساعت

۲-۴- مؤلفه های ارتباط غیر کلامی (۸ دقیقه)

۵- مهارت های ارتباط مؤثر بین همسران (۵ دقیقه)

۶- برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزندان (۱۲ دقیقه)

۷- سناریو ۱ (۵ دقیقه)

۱-۷- سناریو ۲ (۵ دقیقه)

سناریو ۲

کیوان و نوشین دارای یک مسئله جدی پولی هستند. روزی نوشین از سرِ کار به خانه آمد و صورت حسابی را روی پیشخوان آشپزخانه گذاشت و برای تعویض ملحفه ها به اتاق خواب رفت. کیوان نگاهی به صورت حساب انداخت و وقتی مبلغ ۱۵۰ هزار تومان خرج شده را دید ، بسیار خشمگین شد. نوشین در محل کارش روز خسته کننده ای داشت ، وقتی به آشپزخانه برگشت ، درحالی که می خواست همسرش را در آغوش بگیرد ، از او پرسید : "روزت چه طور بود؟" اما به جای آن ، مکالمه به صورت زیر پیش رفت :

کیوان : ۱۵۰ هزار تومن رو برای چی خرج کردی؟ تو آدم بی فکری هستی!

نوشین : (بسیار دفاعی) دوست داشتم!

کیوان : یعنی چی؟ ما باید با هم در مورد پول تصمیم بگیریم ، تو همش اونو به باد می دی. چطور می تونیم تا وقتی که تو این طور پول خرج می کنی ، مسایل پولی مونو حل کنیم.

نوشین : اگه تو این قدر بلند پرواز نباشی ، ما مشکلات مالی نخواهیم داشت.

نکات مهم

این زوج از جملات و کلماتی استفاده کردند که مانع از ارتباط کلامی درست و موفق آنها می شود. این موانع شامل می شود :

- ادبیات نا مناسب
- استفاده از ضمیر «تو»
- باید و نباید
- چرا؟

برای ارتباط درست بهتر است از تکنیک های مهارت ارتباطی استفاده شود.

سپاسی از نگاه تان



زندگی آموختنی است ، آن را بیاموزیم