

منبع: پاورپوینت، مطالب سر کلاس و کتاب ←

تکالیف کلاسی: ۵ نمره

تکلیف پایان ترم: ۵ نمره

میان ترم: ۵ نمره

پایان ترم: ۵ نمره

تغذیه و متابولیسم در ورزش فعالیت ورزشی و تندرستی

جی کانگ

دکتر فرهاد دریانوش

(عضو هیات علمی دانشگاه شیراز)

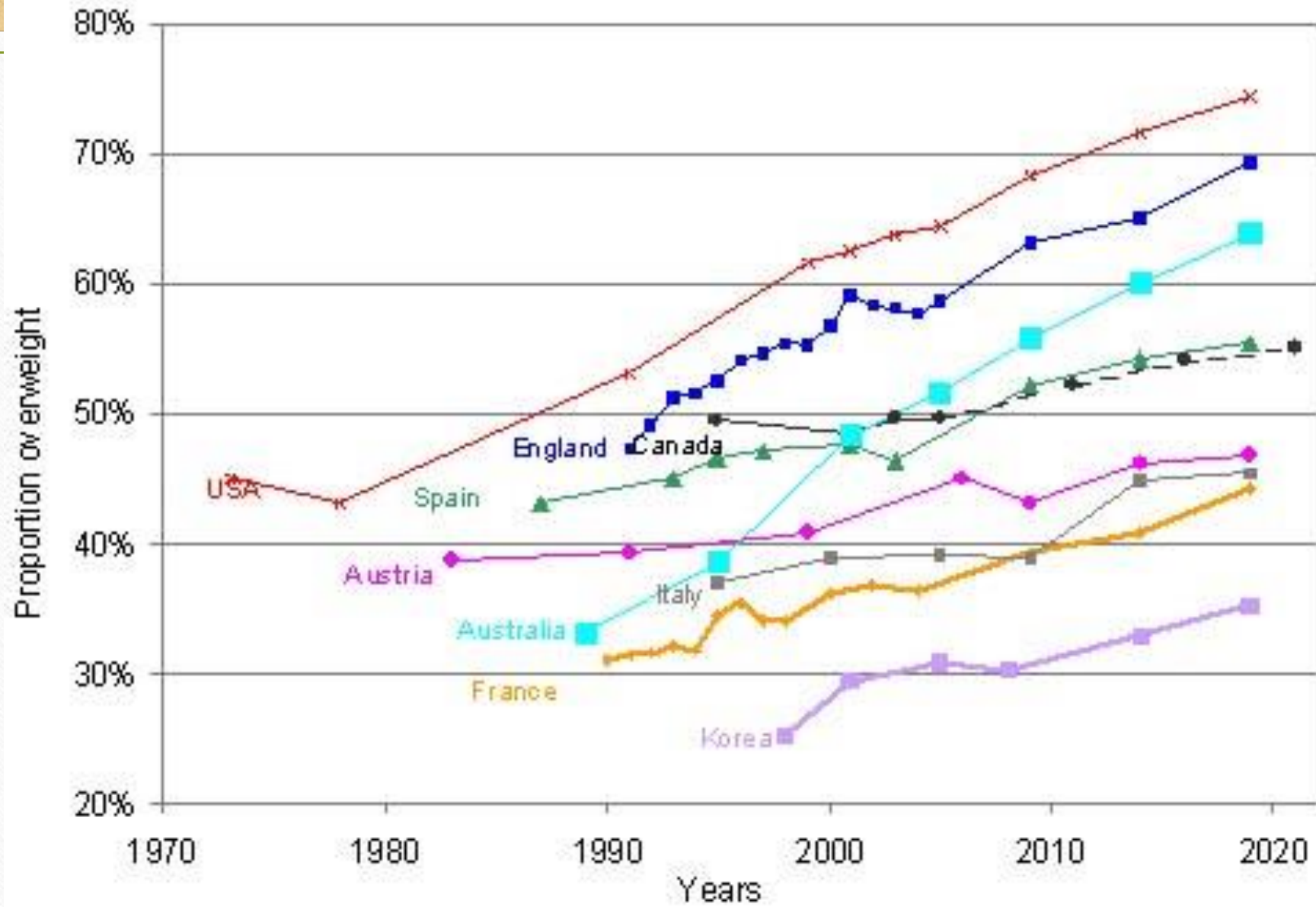
پروین برزیده • مریم امیرعزادی

بهنام کشتکارحسام آبادی • رضا طباطبائی

گذر تغذیه ای

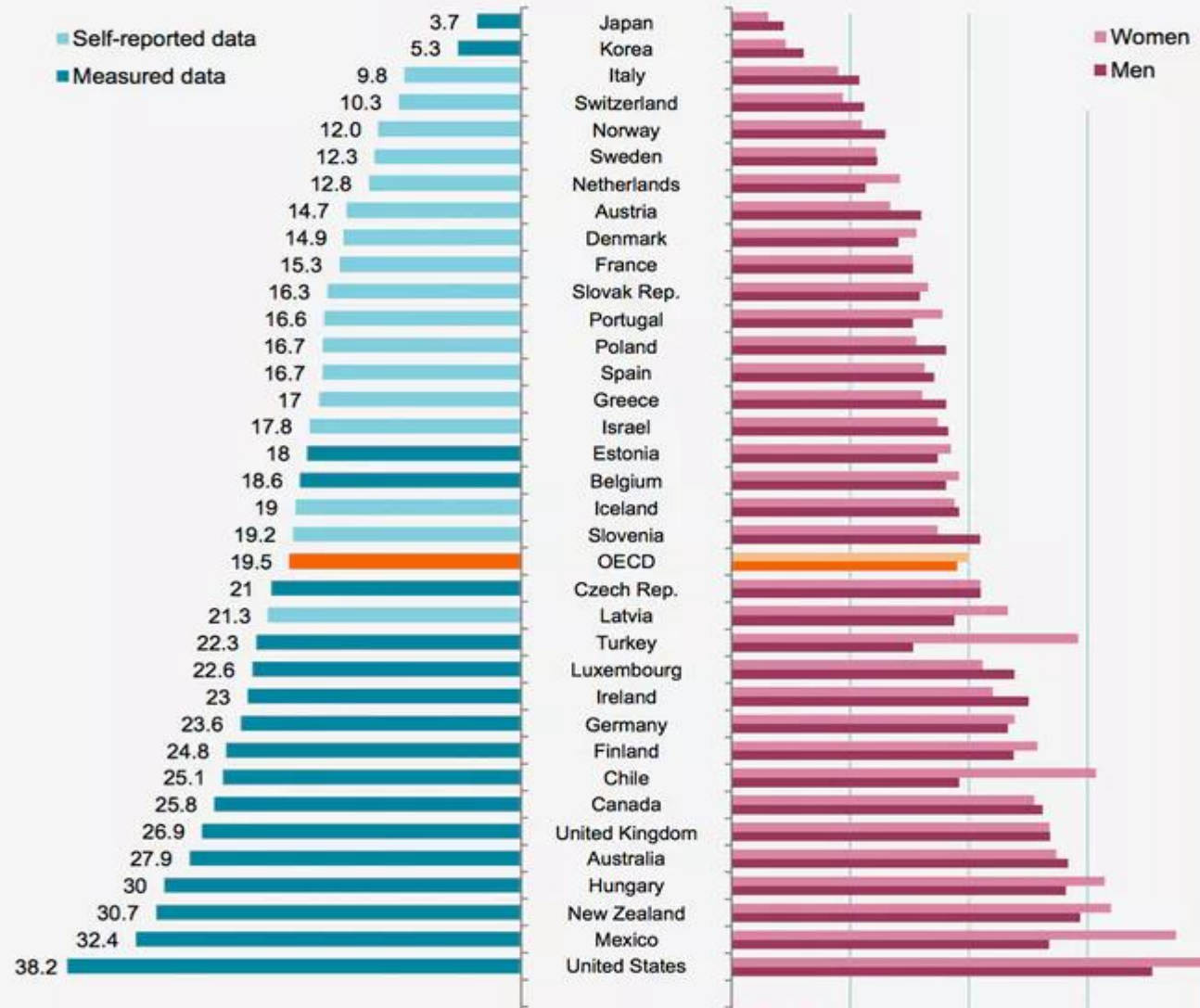


Past and projected future overweight rates in selected O.E.C.D. countries



Organisation for Economic Co-operation and Development

Figure 1: Obesity among adults, 2015 or nearest year



WHO (in 2014)

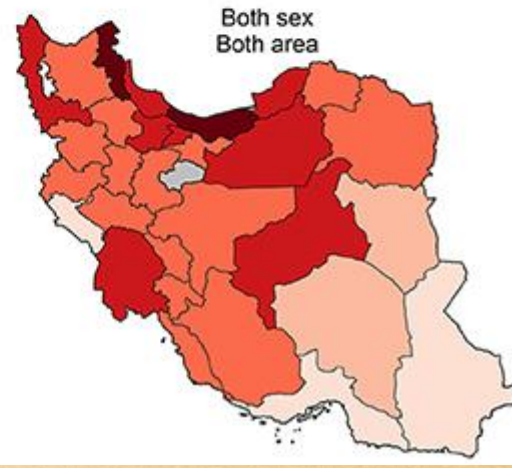
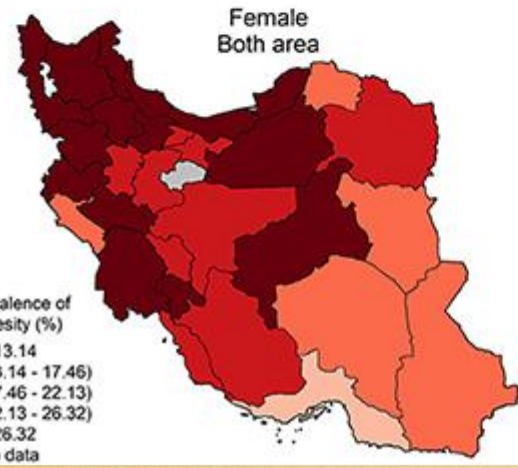
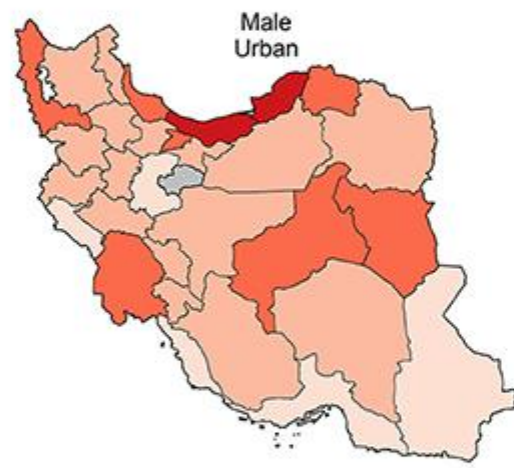
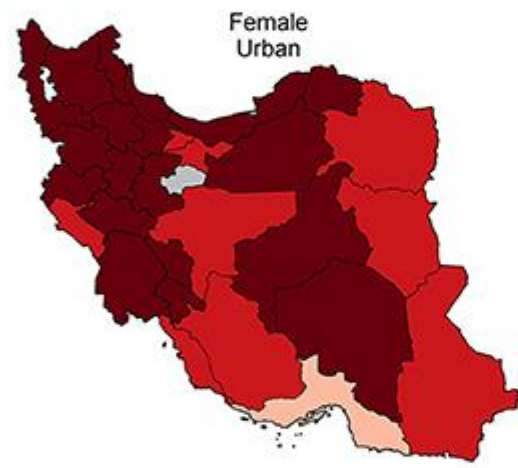
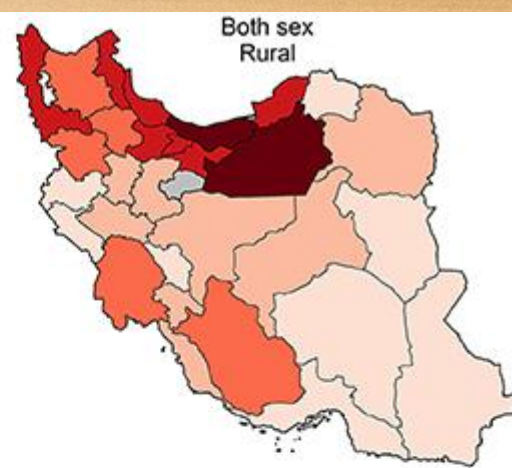
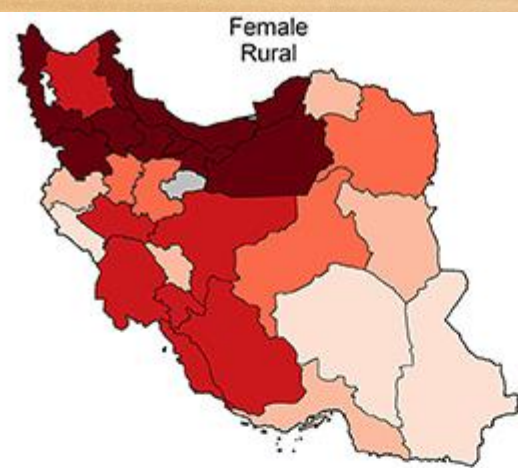
- more than 1.9 billion adults, 18 years and older, were overweight.
- 39% of adults aged 18 years and over (38% of men and 40% of women) were overweight.
- Overall, about 13% of the world's adult population (11% of men and 15% of women) were obese.

آمار ایران

- معاون پژوهش وزارت علوم: در حال حاضر ۶۵ درصد مردم ما یا چاق هستند یا اضافه وزن دارند و همچنین ۳۰ درصد از مردم کبد چرب دارند که همه این موارد قابل پیشگیری و تغییر هستند. ۲۴/۲/۱۳۹۳
- طبق تحقیقات صورت گرفته تا سال ۸۸ مهم‌ترین بیماری‌های کشنده در کشور، بیماری‌های قلبی، سکته‌های مغزی، فشار خون، دیابت، حوادث جاده‌ای و سرطان‌ها است.
- وزیر بهداشت: آمار ۱۵ درصدی چاقی در بین دانش آموزان نگران کننده است. ۱۸/۱۱/۱۳۹۳
- رئیس کنگره جراحی های چاقی: ۵۰ میلیون ایرانی چاق هستند. ۲۲ آذر ۱۳۹۴
- معاون فرهنگی، آموزش و پژوهش وزارت ورزش و جوانان گفت: آمار اضافه وزن و چاقی در کشور ایران دو برابر میانگین جهانی است به طوری که ۶۳ درصد مردم کشور ایران اضافه وزن دارند. ۴ خرداد ۱۳۹۵

آمار ایران

- رضا ملک‌زاده معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت با استناد به نتایج مطالعه جهانی «میزان شیوع و عواقب اضافه وزن و چاقی در کشورهای مختلف» که وی از نویسندگان همکار این مطالعه بوده است، با بیان این که ۲۹ میلیون نفر (۳۵.۸۰) در ایران، دارای چاقی و اضافه وزن، هستند، افزود: در سال ۱۹۸۰ (۱۳۵۹)، تعداد افراد چاق در ایران، معادل ۲ میلیون نفر بوده که به ۱۱ میلیون نفر در سال ۲۰۱۵ (۱۳۹۴) رسیده و ۵.۵ برابر افزایش یافته است. همچنین تعداد افراد دچار اضافه وزن در ایران، طی همین دوره، از ۵ میلیون نفر به ۱۸ میلیون نفر افزایش یافته و بیش از ۳.۵ برابر شده است. **۶ خرداد ۱۳۹۷**
- دبیر همایش چاقی: بیش از ۶۰ درصد مردم ایران اضافه وزن دارند در حالیکه استاندارد جهانی این عدد حدود ۱۳ درصد است. **به گزارش خبرگزاری صدا و سیما ۱۳ اسفند ۱۳۹۷**



De

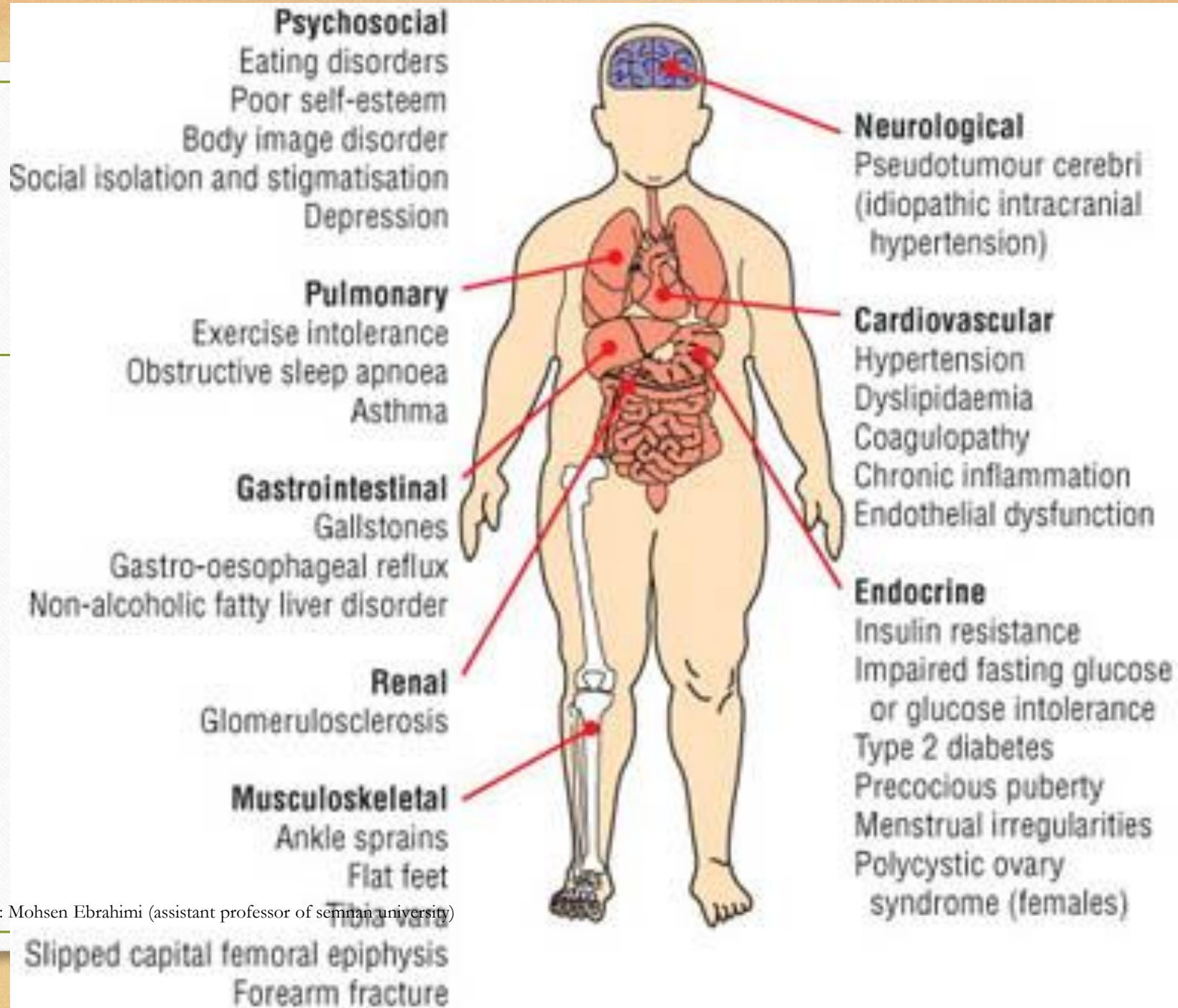
Prevalence of Obesity (%)

- < 13.14
- [13.14 - 17.46)
- [17.46 - 22.13)
- [22.13 - 26.32)
- ≥ 26.32
- No data

چند درصد ایرانی ها، اصلا اهل ورزش کردن نیستند؟! ورزش های مورد علاقه ایرانیان کدامند؟






- 1396



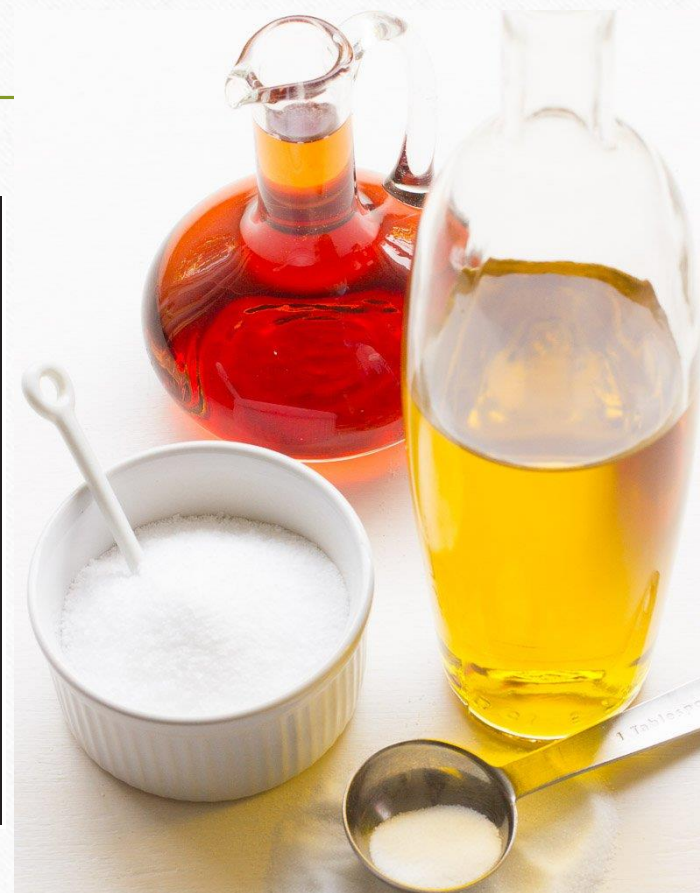
Designed by: Mohsen Ebrahimi (assistant professor of semnan university)

- در حال حاضر در تعاریف جدید چاقی به تنهایی به عنوان یک بیماری محسوب می شود.

آمارها نشان می دهد ایرانیان رکورددار مصرف نمک، شکر و چربی در جهان هستند!

Nutrient (values are per 100g of food)	Low Go ahead  Eat more often	Moderate Watch out!  Eat sometimes	High Too much!  Avoid
Fat	Less than 3 g	3 g - 20 g	More than 20 g
Saturated Fat	Less than 1.5 g	1.5 g - 5 g	More than 5 g
Sugar	Less than 5 g	5 g - 15 g	More than 15 g
Sodium (Salt)	Less than 120 mg	120 mg - 600 mg	More than 600 mg

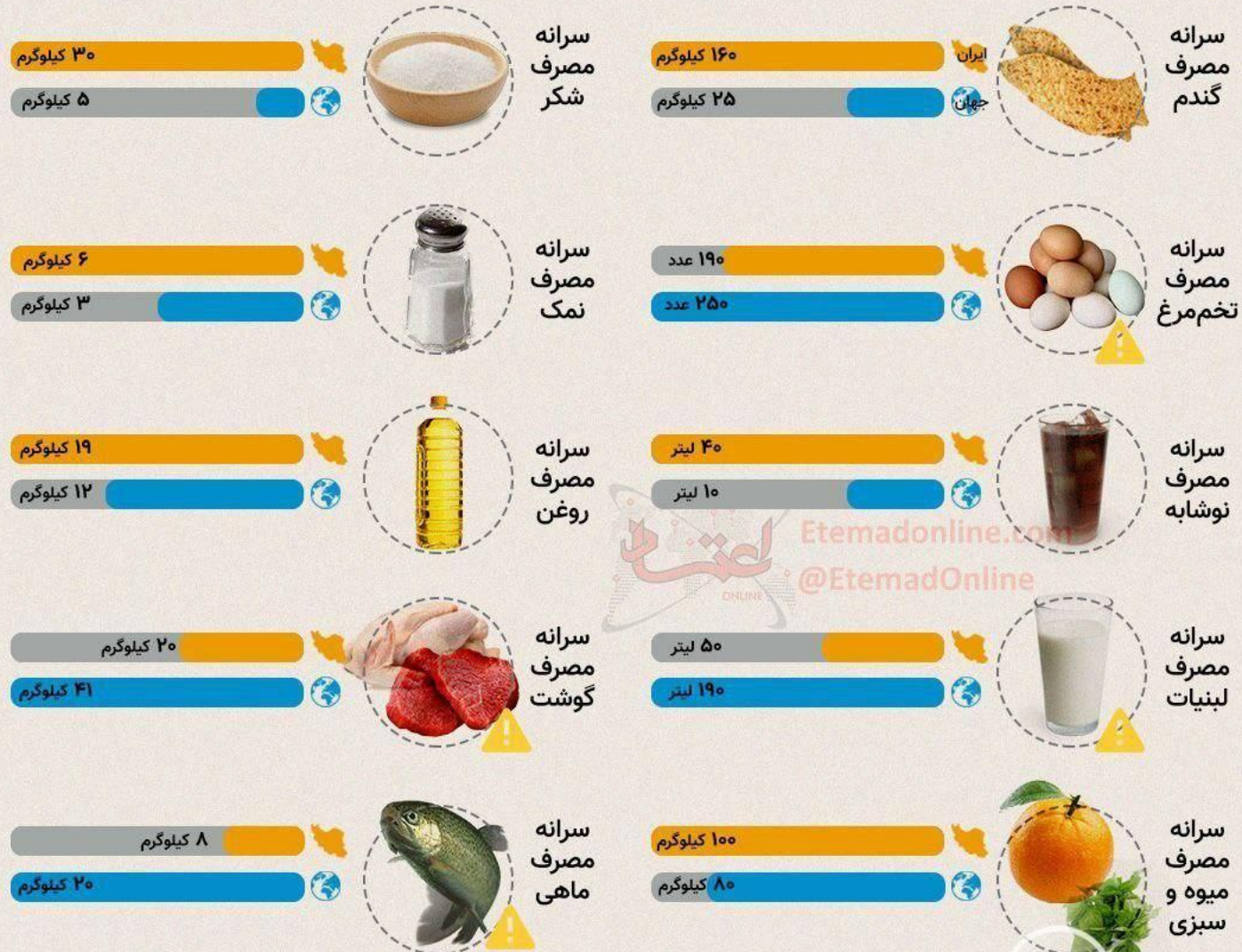
Designed by: Mohsen Ebrahimi (assistant professor of semnan university)



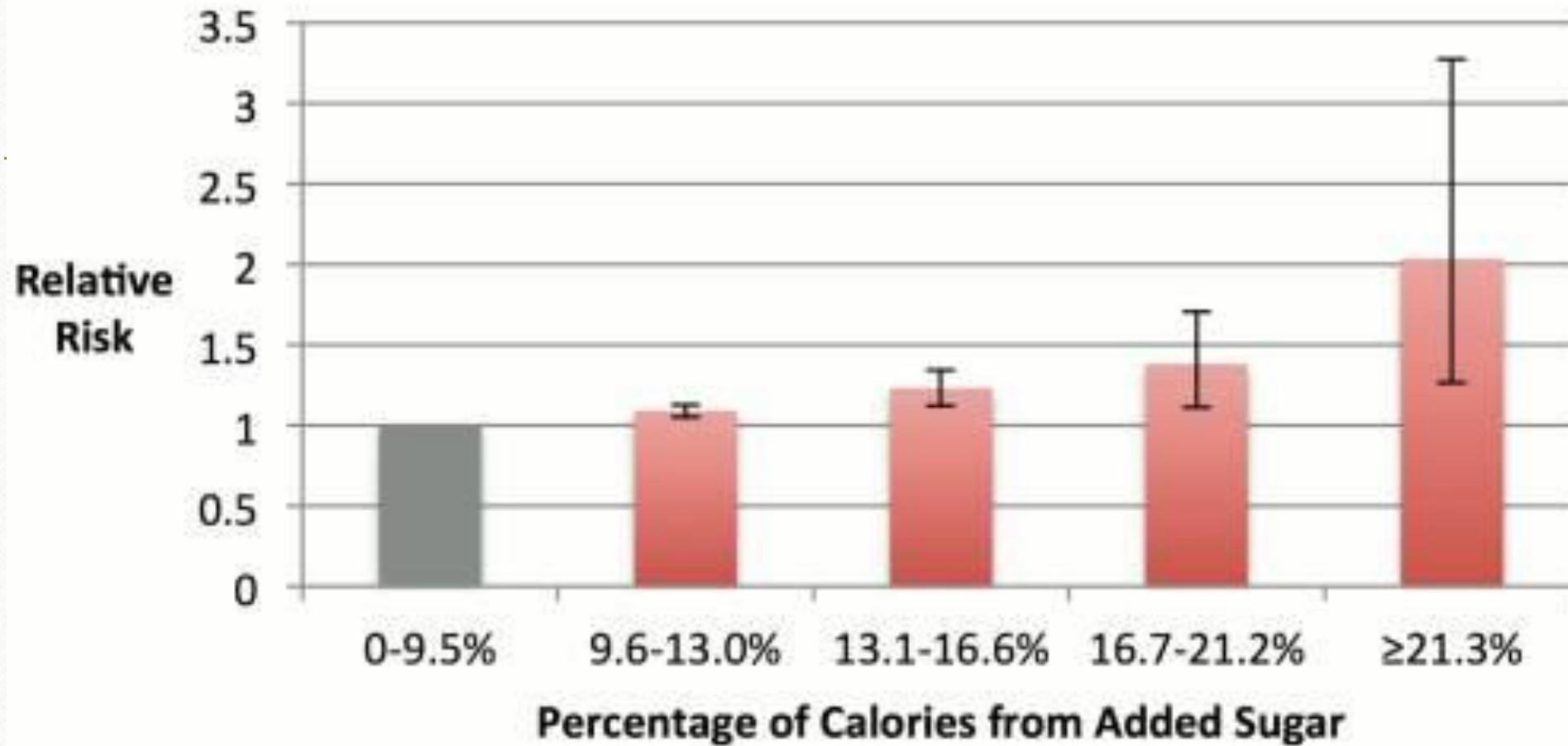
- ایسنا: ایرانی‌ها در مصرف این سه قلم مواد غذایی رکورد ویژه‌ای دارند: نمک، روغن و شکر. سازمان بهداشت جهانی میزان استاندارد مصرف نمک را برای هر فرد ۵ گرم در روز عنوان کرده اما ایرانی‌ها حدود دو تا سه برابر بیشتر از میزان توصیه شده نمک مصرف می‌کنند.
- سلامت نیوز: میانگین نمک دریافتی در مردان ۹ گرم و در زنان ۶.۷۸ و میانگین کل مصرف نمک ۷.۶۱ گرم در روز است. ۱۳۹۷/۱۰/۱۹
- سرانه مصرف شکر ایرانی‌ها تا ۳۰ کیلوگرم است در حالی که سرانه مصرف شکر در جهان فقط ۵ کیلوگرم است. این یعنی ایرانی‌ها ۶ برابر مردم جهان از شکر استفاده می‌کنند.
- به گفته رئیس سازمان غذا و دارو، سرانه مصرف روغن در کشور ۲۰ کیلوگرم است. این در حالی است که به گفته وزیر بهداشت سرانه مصرف روغن هر ایرانی سالانه ۳ کیلوگرم افزایش پیدا می‌کند. ۱۳۹۵/۵/۲۷
- خبرگزاری تسنیم: این در حالی است که سرانه مصرف روغن در جهان حدود ۱۲ کیلو است. ۱۳۹۶/۹/۱۷
- معاون سازمان توسعه تجارت اعلام کرد: مصرف روغن در ایران حدود ۱۰ برابر اروپا است. ایسنا ۱۳۹۶/۹/۷

در مقایسه با شاخص های جهانی چگونه است؟

1400



Relative Risk of Death from Added Sugar



چرا غذاهای خوشمزه اغلب مضر هستند؟!



کبد چرب

- ۳۰ درصد ایرانی ها کبد چرب دارند/علت ۵۰ درصد مرگ های زودرس
- رئیس پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران:
- ▲ ۳۰ درصد از مردم کشور درجاتی از کبد چرب را دارند.
- ▲ اکثر کسانی که دچار سکته های قلبی و مغزی می شوند، دچار کبد چرب هستند.
- ▲ ۲۰ درصد مردم از ریفلاکس رنج می برند که عوارضی از بیماری های گوارش است.
- ▲ ۵۰ درصد علل مرگ های زودرس در کشور، ناشی از سکته های قلبی و مغزی است که اکثر این افراد کبد چرب دارند. ۱۱/۸/۹۸/مهر

راهکار چیست؟

- سیستم های مدیریتی باید به صورتی باشد که بیمار شدن مردم به ضرر ارگان های مسئول سلامت جامعه باشد نه به نفع آنها!
- اصل دانش، نگرش و شیوه تغذیه ای باید اعمال گردد.
- از ورود افراد غیر متخصص به ورزش به عنوان مربی، مدیر و ... جلوگیری شود.

ابتلا به عفونت زنان با کمبود ویتامین D

کد خبر: ۶۹۹۳۵۴

تاریخ: ۳۰ آبان ۱۳۹۸ - ۸:۱۳



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: ابتلا به عفونت های مکرر در زنان با کمبود ویتامین D ایجاد می شود.

دکتر حبیبه سادات شاکری در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به اینکه کمبود ویتامین D خطر ابتلا به سرطان، نازایی و ام اس را افزایش می دهد، اظهارکرد: خطر ابتلا به سقط های مکرر، سندروم تخمدان پلی کیستیک، اضافه وزن و چاقی، دیابت در بارداری، بروز یا شعله ور شدن بیماری های تیروئید با کمبود ویتامین D افزایش می یابد.

وی ادامه داد: افرادی که داروهای ضد تشنج نظیر فنوباربیتال مصرف می کنند، در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارند.

شاکری اظهارکرد: احساس خستگی و ناتوانی، دردهای اسکلتی عضلانی، ضعف و مشکلات هورمونی و ... از علائم و نشانه های کمبود ویتامین D در بدن است.

وی با بیان این که ویتامین D خاصیت ضد سرطانی دارد، یادآور شد: کمبود ویتامین D همچنین زمینه استرس ها، بیماری های عصبی و بیماری های اتوایمیون را فراهم می آورد.

شاکری خاطرنشان کرد: درمان و دریافت به موقع ویتامین D می تواند در حفظ سلامت و پیشگیری از عواقب جبران ناپذیر تاثیر به سزایی داشته باشد.