چکیده
امروزه چاقی به عنوان یکی از علل اصلی و ریشه‌ای ابتلا به بیماری‌های مزمن همچون بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته‌های مغزی، بیماری‌های رونده دیابت، سرطان و ... توجه بیماری را به خود جلب نموده است. اهمیت توجه به عوارض چاقی از ان جهت است که تلاش برای کاهش اضافه وزن در افراد مستحکم‌المنبر به کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن، بهبود کیفتی زندگی و بهبودی کاهش وزن بررسی و روش‌های کاهش وزن انجام گرفته است و همچنین افراد چاق نیز روش‌های منتفی را جهت کاهش وزن در پیش می‌گیرند که ممکن است عوارض خطرناکی را برایشان در پی داشته باشد. در این بین، نهایی تاثیرات منفی این بیماری بر کاهش وزن مرگ‌آور چه از لحاظ عوارض جانبی و چه از لحاظ ماندگاری داشته است. داشتن یک رژیم غذایی مناسب به‌همراه برنامه ورزشی منظم می‌تواند بر اثر بهبود عیانی اتسم رهایی، فرسایش هرگونه عوارض جانبی را ویلیکی نشان دهد و سبب بهبود انرژی‌سازی در سایر موارد و کاهش منفی‌کاری‌های شدید و اضافه وزن واژه‌ی قابل ارقای بوده با افراد دارد. همچنین ابزار تدوین در میزان کالری دریافتی و مصرفی فرد بسیار حائز اهمیت است.

واژگان کلیدی: چاقی، وزن، رژیم غذایی، کالری
مصرفی

- مرکز تحقیقات چاقی و عادات غذایی، پژوهشگاه علوم سلولی-مولکولی و علوم منابع، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ایران
نشانی: تهران، خیابان کرک شمالی، پیام‌یاران دکتر شریعتی، طبقه پنجم. کد پستی: ١٥١٤٢-٣٧١٧، تلفن: ٢٣٦-١٠٠، نماینده: mfesharaki@tums.ac.ir
مصرفی

* تمایل به تلاش برای کاهش وزن

تاریخ دریافت: ١٠/٠/٦٧ تاریخ پذیرش: ٦/٠/٦٧
فشارکی و وزن و کاهش وزن

مقدمه

حدود ۹۷ میلیون نفر در آمریکا از اضافه وزن بی‌طرفی می‌باشند. روش‌هایی که یک بیماری از سوی ماده‌نامه و درمان‌های غیره، از مصرف داروهای جدیدی برای کاهش وزن در افرادی که بالغی روشنی پیدا کرده‌اند. این روش‌ها شامل کاهش خود، برای کاهش وزن به‌کار می‌برند.

روش‌های درمانی کاهش وزن در افرادی که بالغی روشنی پیدا کرده‌اند، در اینجا چهار نفر از روش‌های کاهش وزن به‌کار می‌برند.

1. روش‌های درمانی کاهش وزن در افرادی که بالغی روشنی پیدا کرده‌اند

2. روش‌های درمانی کاهش وزن در افرادی کهبالغی روشنی پیدا کرده‌اند

3. روش‌های درمانی کاهش وزن در افرادی کهبالغی روشنی پیدا کرده‌اند

4. روش‌های درمانی کاهش وزن در افرادی کهبالغی روشنی پیدا کرده‌اند

راهنمایی برای این روش‌ها، در پی داده‌های بالغی روشنی پیدا کرده‌اند.
کنترل وزن گذشته است. در واقع، برای حفظ وزن، برای بودن انرژی دریافتی و انرژی مصرفی مهم است.

ورزش علمی و اهمیت آن
برای آنکه فرد یک برنامه ورزشی منظم، علمی و موتوری را داشته باشد، جهت اصل را با دیدار نظر گرفته:

1) نوع ورزش و شدت آن
2) طول هر جلسه ورزش و فرکانس هفته‌گی آن
3) شرایط فردی (LBM) و افزایش metabolic rate
4) کلایر مصرفی فعالیت‌های فیزیکی

- نوع ورزش و شدت آن
ورزش‌های منظم نوع به دو دسته تقسیم می‌شوند:
ورزش‌های هوازی و ورزش‌های بی‌هوایی از این دو دسته تهیه نمود و ورزش مربوط به چربی سوزی و در نهایت کاهش وزن می‌شود ورژش‌های هوازی می‌باشد.
اما ورزش‌های مقاومتی که جر ورزش‌های بی‌هوایی هستند به می‌توانند برای حفظ بافت غیر چربی بسیار مؤثر باشند.

- طول هر جلسه ورزش و فرکانس هفته‌گی آن
۲- طول هر جلسه ورزش و فرکانس هفته‌گی آن
حداقل زمان مورد نیاز در هر جلسه ورزش ۳۰ دقیقه توصیه شده است. این زمان میزان خالص هر جلسه بوده و بسته به میزان آمادگی جسمی فرد حدود ۵ دقیقه برای گرم کردن از ابتدا جلسه و ۵ دقیقه برای سرد کردن در انها باید اضافه شود. برای افرادی که پیش از این برنامه ورزشی نداشته‌اند توصیه می‌شود طول جلسات از ۱۰ دقیقه شروع شود و به مور به ۳۰ دقیقه بررسد. حتی در مواردی توصیه شده که بهتر است این ۳۰ دقیقه ورزش به سه سه دقیقه در روز تقسیم شود که در این صورت، میزان انرژی مصرفی بیشتر خواهد شد.

- شرایط فردی
3- شرایط فردی
علی رغم مواردی که در رابطه با فرکانس هفته‌گی ورزش بیش از این توصیه می‌شود که فرد ۳ روز در هفته ورزش کند اما امروزه بهترین برنامه به گونه‌ای است که فرد باید در أكثر روزهای هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کند.

ضریبان قلب حداکثر را به وسیله روش‌های زیر می‌توان
به‌دست آورد:

MHR= ۲۲۰ - Age

۱) (سن) x 0.65 = ضریبان قلب بیشینه
Miller et al (1993)

Tanaka et al (2001)

۲) (سن) x 0.80 = ضریبان قلب بیشینه

Bair کارایی با شناور تمرینی را می‌توان با استفاده از به صورت برآوردی از برداشت آکسیژن بیان نمود. یک METs
جدول ۱- نیازهای انرژی فعالیت‌های مختلف بر اساس METs

<table>
<thead>
<tr>
<th>میزان کاری مصرفی فعالیت‌های فیزیکی</th>
<th>METs</th>
<th>کلکالاری که ارزش دارد</th>
<th>METs</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Light Intensity Activities</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>sleeping</td>
<td>&lt; 3</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>watching television</td>
<td>0.9</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>writing, desk work, typing</td>
<td>1.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>walking, 1.7 mph (2.7 km/h), level ground, strolling, very slow</td>
<td>2.3</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>walking, 2.5 mph (4 km/h)</td>
<td>2.9</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Moderate Intensity Activities</td>
<td>3.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>bicycling, stationary, 30 watts, very light effort</td>
<td>3.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>walking 3.0 mph (4.8 km/h)</td>
<td>3.3</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>calisthenics, home exercise, light or moderate effort, general</td>
<td>3.5</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>walking 3.4 mph (5.5 km/h)</td>
<td>3.6</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>bicycling, &gt;10 mph (16 km/h), leisure, to work or for pleasure</td>
<td>4.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>bicycling, stationary, 100 watts, light effort</td>
<td>4.4</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vigorous Intensity Activities</td>
<td>6.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>jogging, general</td>
<td>6.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>calisthenics (e.g. pushups, situps, pullups, jumping jacks), heavy, vigorous effort</td>
<td>8.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>running, jumping, in place</td>
<td>8.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>rope jumping</td>
<td>10.0</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

1 MET = $\frac{1}{Kg \times h} = 4.184 \frac{kJ}{Kg \times h}$

۷/۱ مصرف میشود. نتایج: برای رسیدن به ۱۰۰۰ کیلوکولری در هفته شدید باید ۱۲۶ دقیقه در هفته یا ۴۱ دقیقه در روز با فراکس ۴ جلسه در هفته (یا ۱۲۶ دقیقه در روز با فراکس ۵ جلسه در هفته) ورزش نماید. اگر به گذشته یک کیلوکاری در هفته می‌خواستیم انرژی مصرف تمامی (یا همین شدت) ۶.۱ Kcal/min در هفته یا ۴۷ دقیقه در روز با فراکس همه روزهای هفته ورزش نماید.

اثرات ورزش بر کاهش وزن
ورزش علاوه بر افزایش میزان کالری مصرفی می‌تواند با کاهش اشتها در فرد سبب موتوری را در کاهش وزن وی ایفا کند. در همین راستا، عوامل بسیاری از جمله شدت، طول زمان و نوع ورزش به نویه خود هزینه اهمیت هستند.

سطح ارتباط مستقیم و ریشه و برای برنامه ورزشی محاسبه و تعیین این میزان کالری مصرفی اهمیت بسیاری دارد. برای محاسبه میزان کالری مصرفی می‌توان از فرمول زیر استفاده کرد:

$$\text{Kcal} = \text{METs} \times \text{BW (kg)} \times \frac{3}{5} \times \frac{200}{1000}$$

به عنوان مثال برای یک فرد ۷۰ kg می‌خواهد یک برنامه ورزشی با مصرف کالری ۱۰۰۰ در هفته و net METs بالا. این صورت، اولاً، کالری مصرفی ناشی از ورزش برای ۵ خواهد بود (میزان METs در حال استراحت ۱ می‌باشد که از METs فعالیت کم‌شود). ثانیا: با توجه به معادله METs میزان کالری
در مطالعه اخیر اثر تاثیر شدت وریز ورزش بر کاهش وزن در مردان و زنان با BMI حدود 41 را بررسی کردند. اگرچه کاهش وزن بین دو گروه ورزشی شدت بالا و شدت پایین برای بودن، ولی محض این تیتیجه گرفته، شدت بالا بسی بهبودی بیشتری در عضله ویژه و آمادگی جسمانی افراد می‌شود و محکم قوی‌تری برای فعالیت فیزیکی خودی در مقایسه با ورزش با شدت پایین نشان داد.[1] در مطالعه دیگری اثرات ورزش مناوب با شدت بالا را روی ترکیب بدین نشان داد که این نوع ورزش سبب کاهش قابل ملاحظه توده چربی بدن به‌وجود می‌آید. 

Fat (visceral) و انرژی‌های ثابت (Free Mass) 

ورزش در جلدسم کوتاه در طول روز برای افرادی که برنامه نامنظم دارند ممکن است این که نسبتی را برای کاهش وزن فراهم نماید. اگر مصرف انرژی و زمان بیشتر 150 min از است[14] اگرچه ورزش نماید طول زمان بیشترین کاهش وزن را ایجاد نمی‌کند. اما نشان داده است که ورزش از بروند مجدد و افزایش وزن پیشگیری می‌کند و در نتیجه یک کاهش وزن متوسط را ایجاد می‌کند.[15].

اهمیت میزان کاهش وزن 

به طورکلی میزان کاهش وزن در یک هفته بهبود یافت، زیرا نیاز به 2 وسیله از (با کیلوگرم) در هفته باشد: 

1. بیش از حد (LBM) 

2. نتایجی از نیاز به حفظ کاهش وزن و انرژی ثابت (LBM) 


True (انرژی ثابت) و False Positive (انرژی ثابت) 

برای از دست رفتن یک بسته 16 کیلوگرم در هفته، فرد باید 500 Kcal در روز انرژی Body Fat کمتر دریافت کند. با مشتری مصرف کننده، تا مجموعه کاهش وزن. در مطالعه دیگری به این تایید شده که دیده‌اند روزی تردیم با شدت‌های متفاوت سبب کاهش احساس دریافتی Absolute کردنی می‌شود. اما روزی انرژی

تأثیری ندارد[1].

در تحقیقات دیگری، اثر ریزی غذایی به تنهایی، ورزش به تنهایی و اثرات این دو را در ترکیب با هم بر روی کاهش وزن را بررسی نمودند و اثر آنها روی انرژی و وزن را بررسی کردند. در این تحقیق که روی بیش از 100 مرد را در عرض 2 سال انجام گردید. اما در این تحقیق که روی بیش از 100 مرد و زن در عرض 2 سال انجام گردید، گزارش شد تا اگرچه گروهی که ریزی غذایی به تنهایی کاهش وزن را در ترکیب با ورزش را انجام داده‌اند، اما گروهی که وزن را در تنهایی انجام داده‌اند. اما در این تحقیق که روی بیش از 100 مرد و زن در عرض 2 سال انجام گردید، گزارش شد. اگرچه وزن وریزی همراه با همه سبب کاهش وزن قابل توجه و حفظ این کاهش وزن می‌گردد[9].

دورانی (16) ماه انجام Donnelly و همکاران در گردید که در مطالعه انجام Weight gain وریزی به تنهایی از وزن بیشگیری شد و در مطالعه انجام به طور میانگین سبب کاهش وزن قابل توجه به میزان 5/2 کیلوگرم در مقایسه با گروه کنترل گردید[11]. 

Weight Training در تحقیقات دیگری، اثرات تمرینات ورزشی بررسی شده است و مشخص گردد. در افرادی که این تمرینات را انجام دادند، میزان

وزن برای ورزش انجام Positive و Fat-Free Mass افرادی که این تمرینات را انجام دادند، میزان

وزن برای ورزش انجام Positive و Fat-Free Mass افرادی که این تمرینات را انجام دادند، میزان
نتیجه‌گیری

با توجه به موادی که در بالا اشاره شد، یک برنامه کاهش وزن موثر و موفق برنامه‌ای خواهد بود که علاوه بر کنترل‌های وزن، بر میزان و نوع مصرف مواد غذایی، بر یک برنامه دقیق و علمی ورزش نیز تأکید داشته باشد. می‌توان اذعان داشت که نوع، شدت، مدت، فردکات، میزان کالری مصرفی و آمارگی های جسمی مورد پیش‌بینی هستند که در ارتباط نشان ورزشی بسیار حائز اهمیت هستند.

ملاحظه‌ها