

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

# علم و حوصله

شماره دوم-نیمه اول شهریور-قیمت رایگان

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام

## ۸ هفته تا رسیدن به سر شانهِ های غول آسا!

شما هم باشگاه ورزشی داشته باشید!

مکمل های افزایش وزن ویژه نوجوانان

استروئیدهای آنابولیک

رفاقت با  
چربی سوزها  
ممنوع!

گیاهان دارویی

تغذیه و ورزش  
در دوران بارداری





## چگونه می توان از گرفتگی عضلات جلوگیری کرد؟

حالا که ما در فصل تابستان قرار داریم افراد ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به گرفتگی عضلانی باشند. هر کسی می تواند دچار گرفتگی عضلانی شود. اما این به این معنی نیست که نمی توان از وقوع آن جلوگیری کرد.

### معرفی قهرمانان



### کافئین؟؟؟

# ویتامین های محلول در آب

فصلت اول

فواید ورزش



دستیابی به حجم و قدرت با تکرارهای کند و وزنه های سنگین



### ۱۰ اشتباه رایج در رژیم های لاغری



10 Fitness & Nutrition Mistakes Made by Women



"I want to lose weight."

دلایف بدون آسیب



FRANCO COLUMBO

## علم و عضله

- ۲ تغذیه مناسب در ماه رمضان
- ۴ ۸ هفته تا سرشانه های غول آسا
- ۶ معرفی قهرمانان
- ۷ فواید ورزش
- ۸ شما هم باشگاه ورزشی داشته باشید!
- ۹ چگونه جلوگیری از گرفتگی عضلات
- ۱۰ دست یابی به حجم و قدرت
- ۱۱ دلایف بدون آسیب
- ۱۲ مباحث تغذیه بدنسازی
- ۱۴ کافئین مفید یا مضر؟
- ۱۵ ویتامین های محلول در آب
- ۱۶ گیاهان دارویی
- ۱۷ نوشیدنی پروتئین
- ۱۹ معرفی مکمل های افزایش وزن
- ۲۰ رفاقت با چربی سوزها ممنوع
- ۲۱ دوپینگ؟
- ۲۲ تستوسترون
- ۲۴ تغذیه و ورزش در دوران بارداری
- ۱۰ اشتباه رایج در رژیم های لاغری

## علم و عضله

اولین نشریه الکترونیکی بدنسازی و تناسب اندام  
 طرح و اجرا تیم علم و عضله  
 وب سایت [www.Elmoazole.ir](http://www.Elmoazole.ir)  
 ایمیل [info@elmoazole.ir](mailto:info@elmoazole.ir)  
 شماره پیامک ۰۹۳۹۰۰۰۱۶۵  
 سازمان آگهی ها ۰۹۱۲۶۹۶۹۱۵۱

افزایش حجم در یک وعده غذا، تا مین نیازهای غذایی باید بین غذاهای سحر، افطار، و شام تقسیم شوند.

### سحری

موارد زیر در موقع سحری خوردن پیشنهاد میشوند:  
خوردن غذا های اصلی با در نظر گرفتن حجم آن، شرایط جسمی، سنی، وضعیت های خاص روزه گیر و یا داشتن بیماری اشکال ندارد. نایبستی از چندین نوع غذای پختنی استفاده کرد.  
جای اینکه معده خود را از چندین نوع غذای پختنی پر کنید، از میوه جات، سبزی جات، صیفی جات، و نوشیدنی های سالم و چای های گیاهی متعدد که به منظور های مختلفی وجود دارند استفاده کنید.

جای نوشابه های مضر، قندی، رنگی و دارای مواد نگهدارنده از چای های گیاهی متعدد برای تصفیه خون، جگر، کلیه ها، و شستن معده و روده از مواد نامناسبی که توسط غذا ها و خوردنی ها وارد بدن میشوند ویا برای جلوگیری از افزایش کلسترول، قند، چربی، فشار خون و... استفاده نمایید.

حتماً از غذاهای قلیا ساز مثل میوه هتا، سبزیجات، صیفی جات، و غلات نیز به همراه غذا استفاده کنید.

خوردن و نوشیدن مواد غذایی را که تولید اسید می نمایند کنترل نمایید مثل: انواع گوشت، ماهی و غذاهای دریایی، لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، خشکبار، شکر، روغن ها و سرکه.

غذا ها را خوب بجوید زیرا بزاق قلیایی (تیالین) در اثر خوب جویدن غذا، حالت اسیدی آن را تبدیل به قلیایی میکند.

از خوردن غذا های رنگیزه دار، طعم دهنده دار، دارای مواد نگهدارنده و نیز از غذا های تصفیه شده مثل: آرد سفید، قند، نوشیدنی های شیرین و رنگی، قهوه، پنیر های فرآوری شده، آب میوه های ساختگی، سوسیس و کالباس که عوارض متعدد غیر قابل جبرانی دارند و بعضی نیز باعث خستگی روزانه می شوند پرهیز کنید.

از خوردن نمک تا حد امکان پرهیزید.

از خوردن آب قبل از خوردن سحری خودداری کنید و همچنین از خوردن نوشابه های قند دار نیز در وقت سحر جلوگیری کنید.

### افطار

به دلایل مختلف غذا های افطار نباید شامل غذا های اصلی، حجیم و سنگین باشد زیرا:

معده مدتی خالی بوده و نایبستی به یکباره آنرا به فعالیت واداشت. باید معده آمادگی پذیرش شام را داشته باشد.  
ابتدا با مقداری آب گرم و خرما، خوردن را آغاز کنید.  
خوردن مقداری کم اشجات بدون حبوبات توصیه می شود.  
از غذا های بدون چربی در افطار استفاده نمایید.  
از خوردن آجیل جات، بستنی، چپیس، گوشت جات، پنیر، ماست و شیر پر چرب در افطار پرهیزید.

در خوردن شیرینی جات در موقع افطار افرات نکنید از قند های ساده بجای قند های مرکب استفاده کنید تا بتوانید به میزان لازم شام صرف کنید.

در خوردن نوشیدنی اصراف نکنید زیرا مانع شام خوردن خواهد شد.

### شام

همانطور که گفته شد سعی کنید بین افطار و شام فاصله کوتاه باشد. قبل از شام آب میل نکنید.

اگر حجم غذا ی شام بیش از حد باشد، هم خواب را تحت تأثیر قرار میدهد، هم مانع خوردن غذادر سحر خواهد شد و هم تکرار آن باعث سوء هاضمه و بروز بیماری های گوارشی خواهد شد.

حجم شام باید آنقدر کنترل شده باشد که جلو خوردن میوه جات را نگیرد.

اگر بعد از شام قصد خوردن تنقلات را دارید، از قبل میزان شام را کنترل نمایید.

آنچه در مورد خوردن سحری قابل ملاحظه است، در مورد شام هم صادق است.

دکتر سید غلامرضا موسی پناه

مشاوره رژیم غذایی و تغذیه سالم با داروهای گیاهی

# رکعت

در این مرحله تسریع در غذا خوردن در وقت سحر است که اثرش بعد از چند روز روزه گرفتن در سیستم گوارش خواهد بود مثل سنگینی معده، عدم مراحل هضم طبیعی غذا در طول روز، تری معده و در ادامه به ناراحتی های معده و روده دچار خواهند شد. توجه دیگر باید به زمان صرف افطار و شام مبذول داشت. نایبستی بدون در نظر داشتن حجم غذای خورده شده در افطار وارد مرحله شام خوردن شد. صرف افطار می بایست در اولین فرصت ممکن صورت گیرد تا داخلی با زمان شام خوردن پیش نیاید. فاصله زمانی افطار و شام باید آنقدر باشد که در موقع صرف شام غذای هضم نشده در معده نباشد. زمان شام خوردن هم باید طوری برنامه ریزی شود که تا قبل از خواب زمان کافی برای هضم وجود داشته باشد و نباید با شکم پر به رختخواب رفت.

### پ- میزان غذا خوردن



یکی از مشکلات در سیستم غذایی بسیاری از افراد این است که حجم غذا تحت کنترل نیست. حجم غذای افطار باید بسیار کم باشد تا قبل از شام خوردن از معده خارج شده و امکان شام خوردن بدون اثر مضر جانبی وجود داشته باشد. حجم شام باید بتحوی کنترل شود تا هم امکان خوردن میوه بعد از شام باشد، نه تنقلات مرسوم بعد از شام بر محتویات معده فشار آورد، نه شکلی در روند خواب پیش آید، و نه مانعی بر غذا خوردن در وقت سحر حاصل شود.

### پ- چگونه غذا خوردن

یکی از مضلات غذا خوردن خیلی افراد سریع خوردن غذا است که معمولاً یا به دلیل محدودیت زمانی است ویا استرس داشتن در موقع غذا خوردن ویا به رسم عادت. به هر دلیل که باشد تاثرات مضرش در روی معده بسیار شدید خواهد بود و عواقبی ناگوار به دنبال خواهد داشت. پس در ماه مبارک باید دقت داشت تا تنظیم وقت بصورتی انجام شود تا غذا خوردن در سحر، افطار و شام به تعجیل صورت نگیرد. بنابراین با آرامش غذا خوردن و در شرایط نگرانی، استرس و ناراحتی غذا نخوردن خیلی در تأمین سلامتی دستگاه گوارش مؤثر است.

### ت- انتخاب نوع غذا

غذاهایی که ما میخوریم مهمترین فاکتور تعیین کننده سلامتی و بیماریهای ما ست. با کمال تأسف عوامل متعددی چون عدم اطلاع از مواد غذایی، قدرت هوس در انتخاب، انتخاب غذا در تنوعات مکانی- زمانی، تبلیغات تولید کننده ها، و انتخاب بر اساس قدرت اقتصادی در انتخاب نادرست غذایی ما دخالت دارند. در این مقاله هدف اشاره به مواد اولیه سالم ویا ناسا لم موجود در مواد غذایی نیست بلکه مقصد انتخاب غذاهایی است که برای شام، سحر و افطار مناسب هستند. غذا های انتخاب شده در سحر، افطار، و شام می بایست مواد لازمه ۲۴ ساعته بدن یعنی کربوهیدراتها، چربی، پروتئین، فیبر، ویتامینها،

ماه مبارک رمضان ماه مهمانی حق تعالی است. در نتیجه این ضیافت، انسان رسالتی چند بعدی در ادای فریض واجبات می یابد. از یکطرف شناخت هویت صبر و شکیبایی انسان، از طرفی ترسیم معنویت انسانها در روابط خانوادگی و اجتماعی، از بعدی نفی تجددات و تجملات دنیوی، کسب تعادل جسمی، عصبی، روحی، روانی و از نگاهی دیگر همخانگی با آنان که سفره شان در تمنای تأمین نیاز های غذای روزانه چشم به راه است. اما در این محفل، مهماندار، پذیراگر مؤمنانی مخلص است و به حکم رحیمیت صاحبخانه، مهمانان در این بزم، حسی خودمانی دارند و خودشان در انتخاب غذایی مسؤول می باشند.

از آنجا که در ضیافت رمضان خانواده ها تغییراتی را در سیستم تغذیه ای تجربه خواهند کرد پیشنهادات علمی غذایی زیر ارائه می شود تا انشاء الله علاوه بر فیض ابعاد معنوی، از نظر جسمی و فیزیولوژیکی نیز نتیجه کیفی تری عایدمان شود. مکانیزم تغییر در میزان انرژی بدن یکی از اثرات مهم روزه است. سیستم گوارشی ما زحمات دشواری را در خوردن بعضی از مواد غذایی (بوژه گوشت و غذا های سنگین و پخته شده) متحمل می شود. در حالت عادی وقتی انسان تغذیه می کند جهت مراحل بلع، هضم، جذب و دفع انرژی بکار می برد. غذا خوردن این انرژی را تأمین میکند ولی متأسفانه در اثر عدم اطلاع در انتخاب صحیح غذا و اجرای سیستم غذایی اشتباه، نه تنها انرژی مناسب به بدن وارد نمیشود و از تولید کیفی آن در بدن جلوگیری بعمل میاید بلکه انتقال انرژی در بدن بدرستی صورت نمیگیرد و در نتیجه اثرات غیر قابل جبرانی در بدن می گذارند. مکانیزم فیزیولوژیکی روزه بر این اساس است که بدن در اثر تغذیه نشدن، انرژی موجود را که قرار است صرف مراحل گوارش شود آن را در دفع سموم از بدن بکار می برد. در این شرایط است که ظرفیت دفع شدیدتر از جذب میشود.

افراد چاق و آنها که اضافه وزن دارند اگر به درستی روزه بگیرند ممکن است از وزن بد نشان کاسته شده و انرژی بیشتری هم کسب می کنند ویا حداقل انرژی قبل از روزه خود را خواهند داشت. ناگفته نماند که نباید روزه بعنوان رژیم غذایی برای این منظور استفاده شود. افرادی که وزن بدنشان در قسمت های باسن و پا ها تمرکز دارند اگر فکر می کنند که با روزه گرفتن از اندازه این دو قسمت کم می شود در اشتباه هستند چون اولاً اگر هم از اندازه آنها کاسته شود موقتی است ثانیاً بعد از اتمام روزه شان وزن بیشتری از قبل بدست خواهند آورد. افراد لاغر نیز وزن کم می کنند، ولی انرژی بدنشان کمتر شده و در نتیجه احساس ضعف بیشتری از افراد چاق تر می کنند.

### سیستم غذایی در ماه مبارک رمضان

روش صحیح تغذیه در ماه مبارک رمضان یکی از موارد مهمی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد تا از عوارض جسمی و یا عصبی جلوگیری شود. در غیر اینصورت ممکن است عوارضی حاصل شود که یا روزه گرفتن را عامل آنها محسوب کنند و یا اثرات آن باعث عدم تداوم روزه گرفتن گردد.

بطور کلی چهار فاکتور در تغذیه باید مورد توجه قرار گیرد که عبارت اند از: الف- زمان غذا خوردن، ب- میزان غذا خوردن، پ - چگونه غذا خوردن، ت- انتخاب نوع غذا.

### الف- زمان غذا خوردن

در ماه مبارک زمان غذا خوردن اصلی سه مرحله سحر، افطار و شام می باشد که لازم است کاملاً از هم مجزا باشند. دو زمان سحر و افطار تقریباً مشخص شده است. در سحر لازم است که طوری برنامه ریزی شود که علاوه بر زمان کافی برای ذکر و دعا و عبادت زمان کافی برای غذا خوردن در نظر گرفته شده باشد. یکی از موارد اشتباه غذایی





# ۸ هفته تا رسیدن به سرشانه های غول آسا!

آیا تا به حال فردی در خیابان نظر شما را به خود جلب نکرده است به طوری که به نظر می رسد فرد در زیر لباس خود به جای سرشانه ۲ عدد توپ بسکتبال جای داده است، و این سوال برای شما مطرح می شود که این فرد چگونه توانسته به چنین پیشرفتی در این عضلات دست پیدا کند. آیا شما نمی خواهید چنین سرشانه هایی داشته باشید؟

نشر طرفین تک دمبل

پرس سرشانه آرنولد (با دمبل)

اگر به دنبال رشد عضلات دلتوئید خود هستید و می خواهید این عضلات مایع افتخار شما باشد، منتظر نمانید تا رسیدن به این هدف فقط ۸ هفته فاصله دارید. ولی در این مدت باید مقدار زیادی وزنه جا به جا کنید و تحمل درد و سوزش عضلات را در خود تقویت کنید. به شما اطمینان می دهم در پایان این برنامه عضلات دلتوئید شما همانند یک توپ بسکتبال گرد و بزرگ شده باشد. البته سبزی آن بستگی به نوع فشار تمرینی و تغذیه شما دارد.

من مطمئن هستم شما حرکات تمرینی گفته شده در این مقاله را بارها انجام داده اید، ولی زود قضاوت نکنید این یک برنامه تمرینی معمولی نیست، من با قرار دادن این حرکات تمرینی در شیوه های خاص توانستم نتایج باورنکردنی را بدست بیاورم. حالا شما می توانید با استفاده از این نوع شیوه تمرینی عضلات دلتوئید خود را تحت فشار قرار دهید و شاهد رشد کردن آنها باشید.



۱

چی کاتلر می گوید: من با استفاده از این حرکت تمرینی توانستم عضلات دلتوئید خود را از حالت استپ خارج کنم و به این عضلات شکل دهم. برای انجام این حرکت، کنار یک نیمکت بایستید و یک دست خود را روی آن قرار دهید. دمبل متناسب با قدرت خود را از روی زمین بردارید. دست خود را از ناحیه آرنج کمی خم کنید در همین حالت وزنه را به سمت بالا حرکت دهید تا زمانی که دمبل با زمین موازی شود یک مکث کوتاه داشته باشید و بعد به حالت اولیه خود باز گردید. این حرکت را ۳ ست و با ۸-۱۰ تکرار انجام دهید.



۱

این حرکت تمرینی به وسیله آرنولد شوارتزگر ابداع شد و به نام خودش شهرت یافت. آرنولد برای افزودن بر ضخامت عضلات دلتوئید خود از این حرکت استفاده می کرد. قبل از شروع حرکت یک جفت دمبل متناسب با قدرت خود انتخاب کنید و روی یک نیمکت بنشینید و دمبل ها را به سمت بالا پرس کنید تا بالای سر، در مرحله بعدی دمبل ها را پایین بیاورید و در حین انجام این کار مچ دست تان را به سمت داخل بچرخانید تا تک دستان روبروی شما قرار گیرد. توصیه می شود قبل از شروع تمرین ۲ ست گرم کردنی با ۱۲-۱۵ تکرار انجام دهید. بعد ۳ ست ۸-۱۰ تکرار با وزنه اصلی



۲



۲



من توصیه می کنم که یک روز خاص در هفته را به عضلات سرشانه اختصاص دهید. اما اگر شما در هر روز ۲ گروه عضلانی را تمرین می دهید قبل از انجام گروه عضلانی دوم ۵ دقیقه استراحت کنید. همچنین به یاد داشته باشید که میان هر ست تمرینی از کشش استفاده کنید تا از خستگی عضلات جلوگیری کرده و خون را در عضلات به جریان بیندازید.

پیشنهاد ما این است که تمرینات فوق را یک بار در هفته انجام دهید. انجام دادن بیش از یک بار در هفته ممکن است نتیجه معکوس بر روی عضلات داشته باشد. چون شما در یک جلسه تمرینی با فشار زیاد عضله را تحت تاثیر قرار داده اید باید به آن اجازه دهید تا خود را تا بازسازی کند و قوی تر از قبل به شما در انجام دادن حرکات تمرینی در هفته های آتی یاری رساند.



۱

یک وزنه متناسب با قدرت خود انتخاب کنید، در حالی که راست ایستاده اید با هر دو دست وزنه را بردارید، کف دست ها باید روبروی یکدیگر باشد، وزنه را در نزدیکی شکم خود نگه دارید. حالا حرکت را شروع کنید به آرامی وزنه را بالا بیاورید تا زمانی که کمی بالاتر از سطح شانه ها قرار گیرد، در این مرحله باید ۲ ثانیه مکث کنید و بعد از آن به آرامی به حالت اول بازگردید. نکته مهم در انجام این حرکت این است که بدن شما نباید نوسان داشته باشد و یا وزنه انتخابی شما بیش از حد سنگین باشد که باعث خم شدن بیش از حد آرنج دست ها شود و در ضمن نیم تنه بالایی شما در سراسر حرکت باید ثابت نگه داشته شوند.

### نتیجه:

شما پس از طی این ۸ هفته می توانید سرشانه های بزرگ داشته باشید و تمام اطرافیان را خیره کنید. فقط به یاد داشته باشید زمانی که بین ست ها با سوزش عضلات مواجه شدید، دست از ادامه کار نکشید این سوزش به وجود آمده در عضلات شما نتیجه ای جزء رشد نخواهد داشت.

نویسنده: Roger Lockridge  
مترجم: داود جعفری



۲



۱

رونی کلمن در مجموعه های آموزشی خود که به صورت دی وی دی به بازار عرضه شده بر روی این حرکت تمرینی تمرکز بیشتری داشت و این حرکت را بیشتر از همه حرکات توصیه می کرد. انجام حرکت

یک نیمکت در وسط دستگاه کراس اور قرار دهید. کابل های دستگاه را در پایین ترین نقطه تنظیم کنید و وزنه مورد نظر را انتخاب کنید، با دست راست سیم کش سمت چپ و با دست چپ سیم کش دست راست را بگیرد بعد روی نیمکت نشسته و دست ها را از قسمت آرنج کمی خم کنید، حالا شروع به انجام حرکت کنید تا زمانی که دستتان با زمین موازی شود بعد به آرامی به حالت اول باز گردید.



۲

این حرکت را ۳ ست با ۱۲ الی ۱۵ تکرار انجام دهید.

### هفته سوم و چهارم

تکرار	ست ها	حرکت
۱۰-۱۲	۳ ست اصلی	پرس سرشانه آرنولد (با دمبل) <b>سوپرست</b> با نشر روبرو یا وزنه
۱۰-۱۲	۳	نشر طرفین تک دمبل* (خستگی نهایی)
۲۰	۳	نشر خم نشسته با سیم کش

\*تکرار را تا زمانی ادامه دهید که دیگر نتوانید یک حرکت دیگر را انجام دهید، بعد چند ثانیه استراحت کنید و دوباره تا مرز خستگی پیش بروید. برای هر ست ۱ تا ۳ بار می توان این روش را انجام دهید.

### هفته اول و دوم

تکرار	ست ها	حرکت
۸-۱۰-۱۲	۲ گرم کردنی ۳ ست اصلی	پرس سرشانه آرنولد (با دمبل)
۸-۱۰	۳	نشر طرفین تک دمبل
۱۰-۱۲	۳	نشر خم نشسته با سیم کش
۲۰	۱	نشر روبرو یا وزنه

### هفته هفتم و هشتم

تکرار	ست ها	حرکت
۱۰-۱۲	۳	نشر طرفین تک دمبل <b>سوپرست</b> با پرس سرشانه آرنولد
۲۰	۳	نشر خم نشسته با سیم کش <b>سوپرست</b> با نشر روبرو یا وزنه

### هفته پنجم و ششم

تکرار	ست ها	حرکت
۱۵	۳ (۲ دقیقه استراحت بین هر ست)	* پرس سرشانه آرنولد نشر خم نشسته با سیم کش نشر روبرو یا وزنه
۱۵		
۲۵	۲	نشر خم تک دمبل

\*این هفته حرکات را به صورت تری ست اجرا می کنیم. (۳ حرکت متوالی بدون استراحت)



نام مستعار: فلکس

لقب: سلطان تقارن

تولد: اوت ۱۹۶۵ فرسنو-ایالت کالیفرنیا-ایالات متحده آمریکا

قد: ۱,۷۵ سانتی متر

وزن در دوران مسابقات: ۱۰۶ کیلوگرم

وزن خراج از مسابقات: ۱۲۲ کیلوگرم

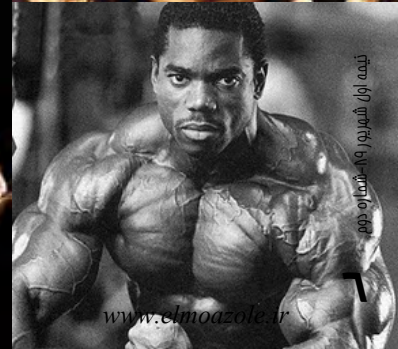
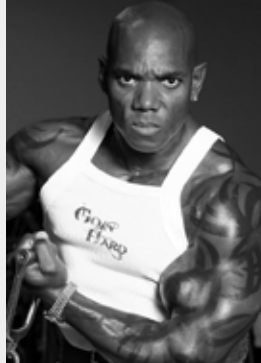
ویلر در دوران نوجوانی به ورزشهای رزمی علاقه داشت. پس از گذشت دوران نوجوانی به بدنسازی روی آورد. او دارای عضلاتی بزرگ و ورزیده بود. بدنساز مورد علاقه او کسی نبود جزء آرنولد شوارتزنگر

پس از گذشت دوران کوتاهی به استخدام نیروی پلیس درآمد. ویلر تمام تمرکزش را بر روی بدنسازی قرار داده بود، به طوری که اولین مسابقات خود را در سال ۱۹۸۳ تجربه کرد وی در این مسابقه موفق به کسب مقامی نشد ولی در سال ۱۹۸۵ توانست عنوان قهرمانی نوجوانان آمریکا را کسب کند. در این زمان بود که به او لقب فلکس را دادند. او توانست در سال ۱۹۹۳ به مقام دومی مسابقات مستر المپیا دست یابد. (وی دوبار این مقام را در سال های ۱۹۹۸ و ۱۹۹۹ تکرار کرد). ویلر به خاطر قهرمانی هایی که کسب کرده بود، دچار غرور و اعتماد به نفس بیش از حد شده بود. او به یک شوک نیاز داشت تا از این شرایط خلاص شود. این اتفاق افتاد، او در یک تصادف با اتومبیل تا مرز قطع نخاع و فلج شدن مادام العمر پیش رفت ولی جان سالم به در برد، ولی بعد از این اتفاق خیلی سریع به شرایط قبلی خود برگشت و توانست قهرمانی هایش را تکرار کند. ویلر در سال ۲۰۰۰ در یک مسابقه اعلام بازنشستگی کرد ولی تا سال های ۲۰۰۲ به صورت پراکنده در مسابقات شرکت می کرد. دلیل بازنشستگی ویلر بیماری کلیوی وی بود که در سال ۲۰۰۳ با عمل پیوند کلیه از این بیماری رهایی یافت.

وی در حال حاضر با عنوان مدیر روابط عمومی در شرکت های بزرگ ماکمل سازی آمریکا مشغول به کار است، همچنین به عنوان حامی محصولات ورزشی در تبلیغات شرکت می کند.

مسابقات قهرمانی

- (AAU Teen Mr America 1st (MT 198۳
- (NPC California Championships 1st (LHW 198۳
- (NPC Nationals 5th (LHW 198۳
- (NPC Junior Nationals 2nd (HW 199۰
- (NPC Nationals 2nd (HW 199۱
- (NPC USA Championship 2nd (HW 199۱
- NPC USA Championships 1st (HW and Over- 199۲
- (all
- IFBB Ironman Pro Invitational 1st 199۳
- IFBB Arnold Classic 1st 199۳
- IFBB Mr. Olympia 2nd 199۳
- IFBB Ironman Pro Invitational 1st 199۳
- IFBB Arnold Classic 2nd 199۳
- IFBB South Beach Pro 1st 199۳
- IFBB Mr. Olympia 8th 199۳
- IFBB Grand Prix Spain 5th 199۳
- IFBB Ironman Pro Invitational 1st 199۴
- IFBB Arnold Classic 2nd 199۴
- IFBB Night of Champions 1st 199۴
- IFBB Canada Pro Classic 2nd 199۴
- IFBB Florida Cup Pro 1st 199۴
- IFBB Mr. Olympia 4th 199۴
- IFBB Ironman Pro Invitational 1st 1997
- IFBB Arnold Classic 1st 1997
- IFBB San Jose Pro 1st 1997
- IFBB Ironman Pro Invitational 1st 199۸
- IFBB Arnold Classic 1st 199۸
- IFBB Mr Olympia 2nd 199۸
- IFBB Grand Prix England - 2nd 199۸
- IFBB Joe Weider's Pro World 2nd 199۸
- IFBB Mr. Olympia 2nd 199۹
- IFBB Mr. Olympia 3rd 200۰
- IFBB Hungarian Grand Prix 1st 200۰
- IFBB Arnold Classic 1st 200۰
- IFBB Ironman Pro Invitational 2nd 200۰
- IFBB Mr. Olympia 7th 200۲



همه پزشکان و مربیان ورزشی به ما پیشنهاد می کنند که در طول روز یا در طی هفته ساعاتی را به ورزش کردن اختصاص بدهیم. اما خیلی از افراد فواید ورزش را نمی دانند و به خاطر همین امر ورزش نمی کنند. ما در این مقاله به ۲۵ مورد از فواید آن اشاره می کنیم و امیدواریم شما با مطالعه این ۲۵ مورد انگیزه ورزش کردن را در خود تقویت کنید.

۱۳- بالا بردن ظرفیت فکری افراد: ورزش کردن قدرت تمرکز انسان را افزایش می دهد.

۱۴- کمک به بانوان در دوران بارداری و پس از آن

۱۵- افزایش انعطاف پذیری:

ورزش به شما کمک می کند تا بدنی منعطفی داشته باشید تا بتوانید از حوادث کوچکی که باعث آسیب دیدگی می شود در امان بمانید.

۱۶- کاهش دردهای ناحیه کمر

۱۷- کنترل استرس فیزیکی و عاطفی:

ورزش نه تنها باعث کاهش استرس می شود بلکه خطر ابتلا به افسردگی را میان بر می دارد.

۱۸- جلوگیری از پیری زودرس و احساس شادابی

۱۹- به ارمغان آوردن استقلال فکری در دراز مدت

۲۰- تقویت سیستم ایمنی بدن

۲۱- انرژی بیشتر برای انجام دادن فعالیت های روزانه

۲۲- مراقبت از شما در برابر بیماریهای گوارشی:

ورزش باعث رفع یبوست و افزایش فعالیت روده ها می شود.

۲۳- بهبود وضع بهداشت فردی در جامعه

۲۴- بهبود کیفیت خواب

۲۵- احساس رضایت از وضعیت بدنی:

با ورزش کردن شما می توانید تناسب اندام را به خود هدیه کنید. تناسب اندام باعث افزایش اعتماد به نفس می شود.

۱- باعث کاهش ضربان قلب می شود.

همانطور که می دانید قلب یک بافت ماهیچه ای است و ماهیچه ها می توانند با تمرینات ورزشی قویتر شوند. ورزش های هوازی باعث قوی تر شدن ماهیچه قلب می شود. هر چقدر که ماهیچه قلب قوی تر شود با هر ضربه ای که می زند می تواند خون بیشتری را برگردش در آورد، در نتیجه این عمل باعث می شود تعداد ضربان قلب شما در طی روز کاهش یافته و شما نیز سالهای بیشتری عمر کنید.

۲- کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی

با ورزش کردن مداوم احتمال انعقاد خون در عروق بدن کاهش می یابد. لخته شدن خون درون رگ ها جزء شایع ترن عوامل بروز بیماری های قلبی است. کسانی که ورزش نمی کنند در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند.

۳- کنترل کلسترول

ورزش باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) نسبت به کلسترول بد (LDL) می شود.

۴- کاهش فشار خون

۵- کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ:

ورزش منظم باعث تنظیم دستگاه گوارش می شود.

۶- کاهش خطر حمله قلبی

۷- سالم نگهداشتن و بهبود وضع استخوان ها

با ورزش کردن جریان خون در بدن افزایش می یابد. افزایش جریان خون مواد مغذی را به سمت استخوان ها هدایت می کند. استخوان ها با قوی تر شدن از خطر شکستگی و پوکی در امان می مانند.

۸- افزایش حجم ریه ها و انتقال اکسیژن بیشتر به اندام های بدن

۹- شاداب ماندن پوست:

ورزش کمک می کند تا پوست خاصیت الاستیکی (کشسانی) خود را حفظ کند.

۱۰- از دست دادن وزن اضافی و بهبود کارایی بدن

۱۱- کنترل قند خون

۱۲- ورزش سطح تحمل درد را بالا می برد.



همان طور که گفته شد فعالیت های بدنی نه تنها در درمان مشکلات پزشکی به شما کمک می کند بلکه از وقوع این مشکلات جلوگیری هم می کند. حال که به فواید ورزش پی بردید دیگر بهانه ای برای ورزش نکردن ندارید، پس همین امروز به پارک نزدیک محل زندگی یا محل کار خود رفته و ورزش کنید.





# شما هم باشگاه ورزشی داشته باشید!

شما در طول سال چه مقدار هزینه برای عضویت در باشگاه های ورزشی می پردازید؟ این را هم در نظر بگیرید که علاوه بر امسال بقیه عمر خود را باید به باشگاه های ورزشی بروید چون همیشه می خواهید بدنتان را تغییر بدهید.

دارند به راحتی قادرند بهترین لوازم را برای شما انتخاب کنند. این عمل شما باعث صرفه جویی در زمان و جلوگیری از هدر رفتن پول خواهد شد.

## ۵- همیشه تجهیزات با کیفیت بالا و از فروشندگان معتبر خریداری کنید.

هرقدر پول بدی همون قدر آش میخوری. این ضرب المثل در مورد خرید لوازم ورزشی هم صدق می کند. شما با خرید تجهیزات ورزشی با کیفیت بالا پول بیشتری را هزینه می کنید اما در حقیقت این هزینه اضافی شما در طول زمان معنا پیدا می کند. تجهیزات با کیفیت بالا عمر بیشتری نسبت به کیفیت متوسط یا پایین تر آن دارد و شما می توانید بدون صرف هیچ هزینه ای بابت تعمیرات آن سال ها از این تجهیزات ورزشی استفاده کنید.

## ۶- از فروشگاه نزدیک به محل خود خرید کنید.

این طور که به نظر می رسد، خرید از شرکت های تولید کننده لوازم ورزشی نسبت به فروشگاه های عرضه کننده این لوازم به صرفه تر باشد. شما با خرید از شرکت ها هزینه کمتری را برای خرید لوازم ورزشی پرداخته اید. اما باید به یاد داشته باشید که حتی بهترین تجهیزات ورزشی هم دچار مشکل می شوند. اگر شما از شرکت های تولید کننده خرید کرده باشید در هنگام بروز مشکل پاسخگویی این شرکت ها به لوازم فروخته شده بسیار کند پیش می رود. اما با خرید لوازم از فروشگاه محلی این امتیاز را برای خود به وجود می آورید که در زمان وقوع مشکل با مراجعه به این فروشگاه ها و مطرح کردن مشکل سریع تر از حالت قبل آن را حل کنید و با در نظر گرفتن این نکات شما می توانید بدون هیچ وقفه ای به اهداف خود دست پیدا کنید. نویسنده: جیسون مورگان



اگر شما یک فضای ۵x۵ در اختیار دارید و قصد تجهیز آن را دارید. باید به تناسب فضای مورد نظر تجهیزات ورزشی تهیه کنید. در خریدتان دقت کنید و تجهیزاتی را تهیه کنید که در صورت استفاده نکردن بتوانید آنها را در گوشه ای از یک انباری جای دهید.

## ۳- در مورد تولید کننده های لوازم ورزشی اطلاعات کسب کنید.

به نظر شما انتخاب کردن امری آسان است. آیا ممکن است شما برای خرید خانه یا اتومبیل بدون دیدن مدل های مختلف و محله های گوناگون اقدام به خرید آنها کنید؟ به یاد داشته خرید سرمایه گذاری و خرید تجهیزات ورزشی نیز همانند خرید خانه یا اتومبیل است. در بازار همه نوع برند و



تولید کننده وجود دارد. شما باید سعی کنید اطلاعات مربوط را از طریق اینترنت یا کاتالوگ های ارائه شده توسط شرکت ها را با هم مقایسه کنید و حتی قبل از خرید آنها را مشاهده کرده و تست شان کنید. زمانی را که به این کار اختصاص می دهید ارزشش را دارد.

خرید کردن بدون آگاهی مانند خرید کردن در تاریکی می باشد. به طوری که شما بعد از خرید با مشاهده کردن محصولات مشابه تولید شده توسط شرکت های دیگر از وسایل خودتان متنفر شده و یا دیگر نمی خواهید از آنها استفاده کنید.

## ۴- مشورت با افراد متخصص

شما در خرید لوازم ورزشی باید از افراد متخصص مشورت بگیرید. چون این افراد به خاطر تجارب و بیشینه ورزشی که

وقتی به این مسائل فکر می کنیم، فکر خرید تجهیزات ورزشی و داشتن یک باشگاه خانگی به سراغم می آید. در این باشگاه خانگی هیچ انتظاری برای انجام دادن تمرین وجود ندارد، همچنین می توانم بدون هیچ مزاحمی به موسیقی های مورد علاقه ام گوش دهم و از همه مهمتر این است که همیشه باز است. این باشگاه ورزشی هیچ گاه به خاطر تعطیلات آخر هفته و عید تعطیل نمی شود. شما در این مقاله نکات لازم برای راه اندازی باشگاه خانگی را مطالعه خواهید کرد تا بتوانید مقدمات و تجهیزات لازم را خریداری کرده و با آسودگی خاطر به اندامی متناسب دست پیدا کنید. البته به صرفه جویی در زمان و هزینه ها.

## ۱- شما باید هدف خود را در مورد ورزش کردن مشخص کرده باشید.

شما می توانید موفقیت های زیادی را کسب کنید اما به این نکته توجه داشته باشید که قبل از شروع هر کاری باید هدف خود را مشخص کرده باشید. آیا می خواهید قوی تر شوید؟ آیا می خواهید بر حجم عضلانی خود بیفزایید؟ آیا در پی کاهش وزن و از دست دادن چربی های اضافی بدنتان هستید؟ یا افزایش استقامت؟ کاهش استرس؟ آماده سازی برای شرکت در مسابقه؟ یا همه موارد؟

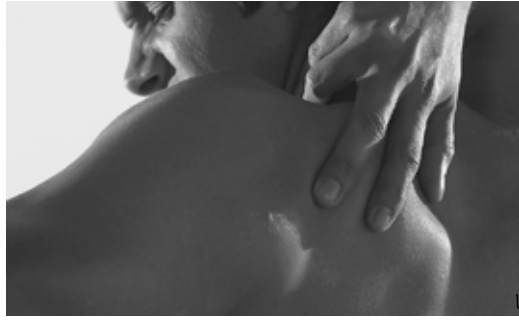
اگر شما بدون دانستن اینکه چه هدفی دارید، اقدام به خرید لوازم ورزشی بکنید هر قدر هم که تلاش کنید، بدون هدف چیزی جز شکست در انتظار شما نخواهد بود. پس قبل از اقدام به انجام کاری اهداف خود را مشخص کنید.

## ۲- چه مقدار فضا برای راه اندازی باشگاه خانگی در نظر گرفته اید؟



## چگونه می توان از گرفتگی عضلات جلوگیری کرد؟

حالا که ما در فصل تابستان قرار داریم افراد ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به گرفتگی عضلانی باشند. هر کسی می تواند دچار گرفتگی عضلانی شود. اما این به این معنی نیست که نمی توان از وقوع آن جلوگیری کرد.



### چه چیز باعث گرفتگی عضلانی می شود؟

اکثر ما گرفتگی عضلات را در یک یا چند نقطه از بدن تجربه کرده ایم. این گرفتگی ها می توانند از ناراحتی های کوچک چند ثانیه ای باشند و یا از نوع اسپاسم درناک که گاهی تا چند دقیقه رخ می دهند. بعضی از مردم فکر می کنند، گرفتگی عضلانی مختص افراد خاصی است و هیچ گاه برای آنه اتفاق نخواهد افتاد. این گرفتگی های عضلانی می تواند به صورت جزئی و گاه به گاه برای همه اتفاق بیفتد و این طور به نظر می رسد که رهایی از این مشکلات کوچک امکان ناپذیر است. اما در اکثر موارد با مراقبت های مناسب و رعایت نکات ساده می توان از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کرد.

### جلوگیری از کم آبی:



عضلاتی که آب از دست می دهند مستعد ابتلا به گرفتگی عضلانی هستند. کم آبی علاوه بر گرفتگی عضلانی اثر مختل کننده ای را بر روی تمامی بخش های بدن می گذارد. اکثر ورزشکاران تمایلی به نوشیدن آب در طول روز به ویژه در طی تمرین ندارند. این ورزشکاران فکر می کنند با اندازه کافی آب دریافت کرده اند ولی در واقعیت این چنین نیست.

### تشخیص کم آب شدن بدن

رایج ترین روش برای تعیین آب از دست رفته بدن رنگ ادرار می باشد. به عنوان یک قاعده کلی اگر رنگ ادرار شما تیره باشد بدن شما در حالت کم آب قرار دارد. رنگ ادرار باید به رنگ زرد روشن باشد. در این حالت بدن در حالت تعادل است. روش دیگر برای تشخیص کم آبی بدن پیگیری وزن بدن شما است. اگر وزن بدن شما طی چند روز گذشته ۵/۱ تا ۵/۲ کیلوگرم کاهش پیدا کرده باشد به احتمال زیاد دلیل آن کم آبی است. این که شما فکر کنید این مقدار از ذخایر چربی شما برداشت شده اشتباه است، شاید مقدار ناچیزی از این وزن کم شده را بتوان به چربی اختصاص داد.

### دلایل کم آبی بدن

#### بالا رفتن دمای بدن:

کم آبی بر اثر دمای بدن نیز رخ می دهد. این کم آبی بر اثر بالا رفتن دمای بدن بروز می کند، چون بدن برای پایین آوردن دما مجبور است تعریق کند و این تعریق نتیجه ای جز کم آب شدن بدن نخواهد داشت. به خاطر همین امر بالا رفتن دمای بدن می تواند باعث بروز گرفتگی عضلانی شود. برای جلوگیری از این عمل در محیط های گرم آب کافی بنوشید تا از گرفتگی عضلانی در امان بمانید.

### مصومیت از طریق آب:

سوال: من شنیده ام که مصرف بیش از حد آب باعث بروز مصومیت می شود. آیا این مسئله درست است؟  
مصومیت آب زمانی اتفاق می افتد که شما با نوشیدن بیش

از حد آب باعث شوید الکترولیت های ضروری که عمدتاً سدیم است از طریق ادرار از بدن خارج شود. اگر مواد معدنی جانشین مواد از دست رفته نشود مشکلات زیادی در بدن رخ می دهد. با این حال شما باید میزان دریافتی آب را کنترل کنید تا از مصومیت های این چنینی جلوگیری کنید.

### احتباس آب:

حضور سدیم و دیگر الکترولیت ها برای حفظ آب در بافت های بدن به ویژه بافت های عضلانی امری ضروری است. اگر بدن شما دچار کمبود این مواد معدنی شود، آب از داخل عضلات خارج شده و شما را در معرض خطر گرفتگی عضلانی قرار می دهد. مهم نیست که شما چقدر آب می نوشید به هر حال بدن آب خود را از دست خواهد داد.

### مواد معدنی و جلوگیری از گرفتگی عضلات

#### سدیم:

سدیم یا نمک، یکی از الکترولیت های مهم در بدن می باشد. الکترولیتها نقش کلیدی در احتباس آب و همچنین عملکرد ماهیچه ها دارند. در طی ورزش، الکترولیتها از طریق تعریق از بدن خارج شده و سطح شان در بدن کاهش می یابد. اغلب گرفتگی های عضلانی بخاطر کمبود سدیم است. نوشیدن ماکمل های حاوی کربوهیدرات و الکترولیت ایده خوبی برای جلوگیری از گرفتگی عضلانی است. میزان نیاز هر فرد به سدیم متفاوت است، اما میانگین آن بین ۶/۱ تا ۴/۲ گرم در روز است. با این حال افراد فعال به مقداری بیش از این نیاز دارند. دانشتان این نکته که در هر یک ساعت ورزش با شدت بالا بدن ۵/۱ گرم سدیم از طریق عرق کردن از دست می دهد، به شما کمک می کند تا از میزان سدیم دریافتی خود مطمئن شوید.

#### برخی از منابع خوب سدیم:

نمک دریا و نوشابه های ورزشی جزء منابع خوب سدیم هستند.

#### پتاسیم:

پتاسیم یکی دیگر از الکترولیت های موجود در بدن ما می باشد که در عمل تعریق از بدن خارج می شود. کمبود پتاسیم حساسیت بدن را نسبت به گرفتگی افزایش می دهد. فقر پتاسیم در بدن باعث کاهش قدرت فرد می شود. اگر شما از داروهای دیورتیک (مدر) استفاده می کنید باید یاد داشته باشید که این داروها باعث از دست دادن الکترولیت های بدن از جمله پتاسیم می شود.

میزان نیاز فرد به پتاسیم در حدود ۴۷۰۰ میلی گرم در روز است. با این حال افراد فعال به میزان بیشتری از مقدار نیاز دارند.

#### برخی از منابع خوب پتاسیم:

سیب زمینی (بیشترین مقدار الکترولیت این منبع غذایی در پوست آن قرار دارد) موز، هویج، بسیاری از ماهی ها، چقدر، نوشابه های ورزشی



### منیزیم:

منیزیم، عضو دیگری از الکترولیت ها است. کمبود آن می تواند به وقوع گرفتگی عضلانی کمک کند. همچنین کمبود این ماده معدنی باعث اختلال در بدن و کاهش قدرت می شود. منیزیم یکی از عوامل تاثیر گذار در شادابی پوست است. میزان نیاز فرد به منیزیم در حدود ۴۲۰ میلی گرم در روز برای بزرگسالان است. با این حال افراد فعال به مقداری بیش از این نیاز دارند.

### برخی از منابع خوب منیزیم:

آجیل، ماهی، تن، سبوس، جو، گندم لوبیا و نوشابه های ورزشی.



### کلسیم:

مهم ترین عامل برای سلامت استخوان ها است، و همچنین در گروه الکترولیت ها یکی از اعضای مهم به شمار می رود که در عملکرد عضلات نقش دارد. کلسیم نقش مهمی در انقباض عضلانی دارد. کمبود این الکترولیت می تواند روی عملکرد عضله تاثیر بگذارد و خطر ابتلا به گرفتگی را افزایش دهد. طبق آمار کمبود این الکترولیت در ورزشکاران شایع تر است. برای جذب کلسیم در بدن، حضور ویتامین د ضروری است. پس می بینید که ویتامین د نیز به طور غیر مستقیم در گرفتگی عضلات نقش دارد.

میزان نیاز فرد به کلسیم حدود ۱۰۰۰ میلی گرم به طور منظم در هر روز است. با این حال مقدار کلسیم جذب شده تا حد زیادی به دسترس بودن ویتامین د بستگی دارد. افراد فعال به دلیل اعمال بیشتر استرس بر روی استخوان ها کمی بیشتر از این مقدار را باید دریافت کنند.

### برخی منابع کلسیم:

محصولات لبنی، ساردین، اسفناج، سویا، شلغم و کلم پیچ



### ویتامین د:

حضور ویتامین د در بدن برای جذب کلسیم امری ضروری است. بدون مصرف ویتامین د مقدار زیادی از کلسیم مصرفی از بدن دفع می شود. برخی از منابع خوب ویتامین د: قرار گرفتن در معرض نور آفتاب، محصولات لبنی، ساردین، ماهی آزاد، لوبیا، بادام

### دیگر ویتامین ها و مواد معدنی:

خاصیت ضد گرفتگی برخی از ویتامین ها و مواد معدنی هر روز در حال کشف شدن است. این مواد معدنی به ما کمک می کنند تا از عوامل گرفتگی را به حداقل برسانیم. بنابراین بسیار مهم است که شما در رژیم غذایی خود از طیف وسیعی از مواد مغذی و الکترولیت استفاده کنیم. ساده ترین راه برای دریافت اینگونه مواد مصرف کردن انواع مختلف غذاها به خصوص سبزیجات و میوه ها توصیه می شود. شما می توانید از مکمل های ساخته شده برای این کار استفاده کنید ولی این نکته را به یاد بیاورید که مکمل ها به صورت مصنوعی تولید می شوند اما بدن ما به مواد طبیعی نیاز دارد. توصیه شخصی من، مصرف غذاها به صورت طبیعی است.



بهترین منابع ویتامین ها، مواد مغذی و مواد معدنی عبارتند از: انواع سبزیجات و میوه ها، گوشت و لبنیات، مکمل های تولید شده در کارخانه های معتبر بعد از مطرح کردن مبانی تغذیه در مورد گرفتگی عضلانی نوبت به عوامل فیزیکی آن می رسد.

### انعطاف پذیری:

به منظور جلوگیری از گرفتگی عضلات شما باید حرکات کششی را به اندازه مناسب و معقول در جلسات تمرینی انجام دهید. به یاد داشته باشید اگر فعالیت های انعطاف پذیری را بیش از حد انجام



دهید باعث بروز عوامل گرفتگی خواهید شد. بهترین روش برای حفظ انعطاف پذیری ترکیب کشش عضلات با حرکات انعطافی به صورت ۲ بار در هفته توصیه می شود.

### چه عواملی در گرفتگی عضلات دخالت دارند؟

گرفتگی عضلات به عنوان انقباض غیر ارادی ماهیچه ها تعریف شده است این گرفتگی می تواند چند ثانیه یا چند دقیقه طول بکشد بیشتر کارشناسان می گویند، گرفتگی عضلات عبارتند از: "قابلیت تحرک" بیش از حد یا پیش فعالی از انتهای اعصاب در داخل بافت عضلانی" مکانیسم دقیقی از چگونگی وقوع این حالت وجود ندارد اما عوامل متعددی باعث بروز این حالت می شوند که رایج ترین آنها دهیدراتاسیون، عدم تعادل الکترولیت ها و مواد معدنی و کمبود مواد مغذی و همچنین انجام فعالیت های شدید باعث بروز این حالت می شوند

از موارد گفته شده در بالا به سه بخش الکترولیت ها و مواد مغذی و کم آبی را اشاره کردیم در ادامه مقاله به عوامل دیگر بروز گرفتگی می پردازیم.

### گردش محدود:

گردش محدود جریان خون در عضله می تواند عامل گرفتگی عضلانی باشد. آب و الکترولیت



ها به وسیله گردش خون به عضلات می رسند اگر ما جریان خون را به یک عضله محدود کنیم در اصل رسیدن آب و الکترولیتها را به عضله محدود کرده ایم و این محدود شدن باعث بروز گرفتگی عضلات می شود. باند های ورزشی که شما به دور مچ دست و آرنج یا می بندید باعث محدود شدن جریان خون انتقالی به عضله می شود. شما باید سعی کنید از این وسایل محدود کننده استفاده نکنید.

### گرفتگی عضلات در ورزش:

اگر در حین تمرین کردن دچار گرفتگی عضلات شدیم چه کارهایی را باید انجام دهیم؟ برای اینکه مطمئن شوید در هنگام انجام تمرینات از خطر گرفتگی عضلات در امان خواهید ماند کارهای زیر را انجام دهید. اطمینان حاصل کنید که به طور کافی قبل از تمرین یا مسابقه بدن خود را هیدراته (پر از آب) کرده باشید. این عمل باید یک روز قبل از مسابقه یا تمرین صورت گیرد، نه آن که با نوشیدن یک لیوان آب آن هم ۴۰ دقیقه قبل از مسابقه. برای اینکه سطح الکترولیت های بدن خود را در حد معقول حفظ کنید می توانید چند جرعه نوشابه ورزشی بنوشید. باز هم به این نکته دقت کنید سطح الکترولیت ها باید از روز قبل در حد مناسبی باشد.



### روش های رفع گرفتگی عضلات:

با کشش عضله مورد نظر می توان به طور موقت از گرفتگی رهایی یافت. کشش باید به صورت آرام و پایدار باشد، از انجام

دادن کشش های سریع و پر قدرت پرهیز کنید. در برخی از حوادث که منابع امدادی و زمان محدود است، کشش بهترین روش برای رفع گرفتگی عضلات می باشد.

### افزایش گردش خون:

هنگامی که گرفتگی در عضلات رخ می دهد ممکن است که گردش خون به آن عضله محدود شده باشد. ماساژ به عضلاتی که دچار گرفتگی شده اند کمک می کند تا جریان خون در آنها تقویت شود و خون بیشتری به محل آسیب دیده هدایت شود. یکی دیگر از عوامل که باعث می شود جریان خون در عضله افزایش یابد حرارت است. از روش های دیگری که می توان در این مواقع بهره برد استفاده از کیسه های آب گرم و سرد است. با قرار دادن کیسه حاوی آب سرد بر روی نقطه مورد نظر مدت ۱۰-۱۵ ثانیه و سپس تعویض آن با کیسه آب گرم به مدت ۱۰-۱۵ ثانیه به صورت متناوب باعث افزایش جریان خون در عضله آسیب دیده می شود. استفاده از الکترولیت ها در حین مسابقه و تمرین برای بازیابی آنها:

بازیابی الکترولیت ها می تواند به انقباض های ماهیچه ها کمک زیادی کند و خطر گرفتگی عضلات را تا حد زیادی کاهش دهد. با نوشیدن جرعه جرعه در حین تمرین می توان به بازیابی آنها کمک کرد. نوشابه های ورزشی دارای مقدار کافی سدیم، پتاسیم، منیزیم و کلسیم می باشد. شما می توانید برای جذب شدن بهتر الکترولیت ها و جلوگیری از ناراحتی های گوارشی در کنار مصرف نوشابه های ورزشی از آب به مقدار زیاد استفاده کنید.

### استفاده از یخ:

استفاده از یخ می تواند دردهای ناشی از گرفتگی عضلات را کاهش دهد. با قرار دادن یخ روی محل آسیب دیده به همراه کشش های آرام می تواند سریع تر از قبل عضله را به حالت نرمال باز گرداند. کیسه های یخ را به مدت ۱ الی ۲ دقیقه بر روی محل آسیب دیده قرار دهید بعد از استفاده از ماساژ و کشش از این درد عضلانی رهایی پیدا کنید.

نویسنده: M.guy

## دستیابی به حجم و قدرت با تکرارهای کند و وزنه های سنگین

(۲) تمرین انفجاری اثرات قابل توجهی در هپرتروفی عضله و همچنین افزایش سرعت و توان و کارایی ورزشی باقی می گذارد.

(۳) با استفاده از تمرین انفجاری می توان انگیزه ای برای اجرای بسیاری از حرکات ورزشی وجود آورد. بنابراین مهمترین و مؤثرترین وسیله ایست که به کمک آن می توان در بسیاری از فعالیت های ورزشی - رقابتی از آمادگی جسمی لازم برخوردار شد.

(۴) از آنجا که اجرای تمرین انفجاری مسلوم این است که از حجم زیاد عضلات برخوردار باشید حتماً باید کوششی خود را جهت تقویت عضلات بکار ببرید. مقدار کالری که در هر ست از حرکت انفجاری به مصرف می رسد حدود ۳ برابر بیشتر از حرکات تمرین با وزنه است. به این ترتیب زمان و حجم تمرین کاهش می یابد و بنابراین نیاز به ظرفیت بازگشت به وضعیت اولیه نیز کاهش می یابد (و این امر در زمانی اتفاق می افتد که در سایر رشته های ورزشی شرکت می کنید. در ضمن تکنیک مؤثری در اختیارتان قرار می گیرد که به کمکش بتوانید تغییراتی در ساختمان و ترکیب بدن بوجود آورید بطوری که مقدار چربی کاهش و حجم بخش غیر چرب افزایش می یابد.

(۵) مربیان آگاه باید حرکات و تکنیکهای انفجاری را آموزش داده و بر چگونگی اجرای آنها نیز نظارت کنند. ظاهراً تحت این شرایط تمرین انفجاری نمی تواند احتمال آسیب دیدگی را افزایش دهد.

(۶) اگر هنگام اجرای تمرینات انفجاری از روشهای صحیح و مناسب استفاده مسلماً خطر آسیب دیدگی در ورزشهای که مسلوم بهره گیری از شتاب تند یا نیروی زیاد هستند کاهش می یابد. کاربرد صحیح و مناسب حرکات انفجاری موجب افزایش قدرت و پایداری و تاندونتها و استخوانها می شود.

با شتاب تند استفاده می شود. از جمله این تمرینات می توان به لیفقیهای المپیک - حرکت یک ضرب و دو ضرب کلین و کشش نیم همراه با روشهای مختلف گرفتن وزنه پرسهای فشاری پلی ترکیب اشاره کرد. البته می توان هر تمرین را به شکل تقریباً انفجاری به مورد اجرا گذاشت.



اسلما وزنه های سنگین رمز دست یابی به عضلات بزرگ و حجیم هستند.

وزنه های سنگین، تکرار کم حرکات و اجرای حرکات کند و کنترل شده منجر به افزایش حداکثر قدرت (توانایی تولید نیرو بدون توجه به فاکتور زمان) می گردد. پس از اینکه مرحله شروع تمرینات استقامتی (۲ یا ۳ ماه بعد) را پشت سر گذاشتید با تغییرات قدرتی مواجه می شوید که این عمل ناشی از ظهور تعداد بیشتری از پر و تتینهای قابل انقباض یا میو فیبریلها (حجم بیشتر) در تارهای عضله است. به عبارت دیگر اگر عضله تان از قدرت بیشتری برخوردار شود مسلماً اندازه و حجمش نیز افزایش می یابد.

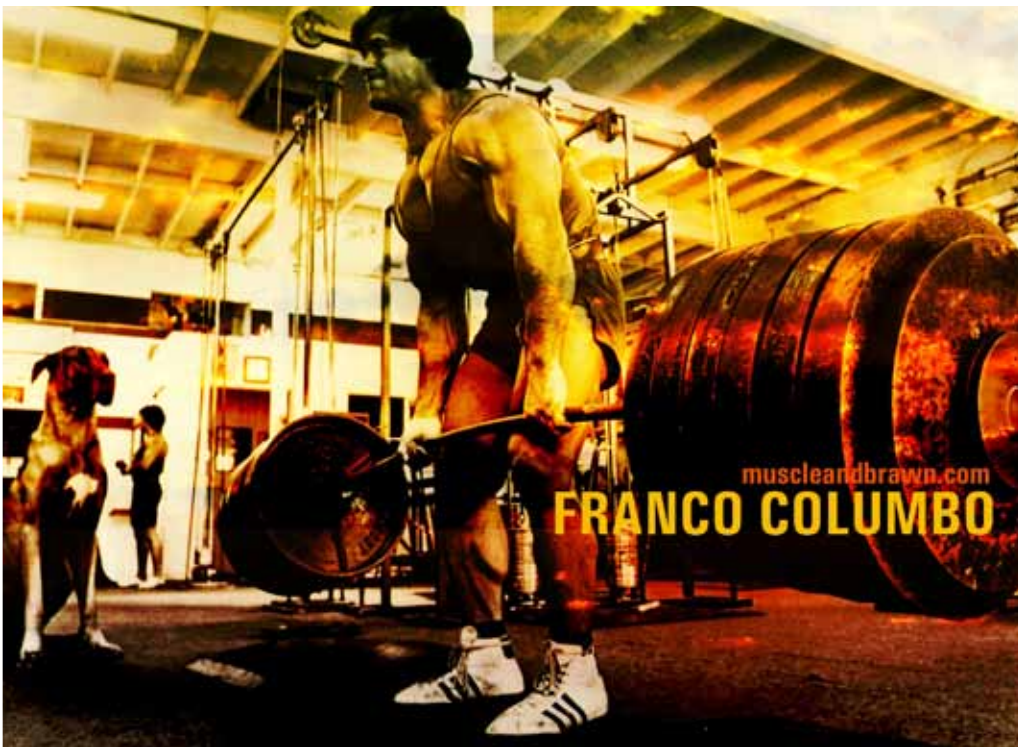
ظرف ۱۰ سال اخیر دکتر "ک. هاگی ن" و "پ. کومی" تحقیقات گسترده ای در آزما یشگاه خود واقع در دانشگاه «جوئیسکیلا» فنلاند انجام داده اند که نشان می دهد تمرین با وزنه های سنگین در مقایسه با تمرینات انفجاری امکان رشد بیشتری را برای ورزشکار فراهم می کند.

اگرچه حرکات کند عمدتاً اجرا نمی شوند اما باید مراقب باشید که آنها را فارغ از هر نوع تمدد اجرا کنید. دکتر "مایک استون" و سایر دانشمندان که در زمینه قدرت و توان عضلات تحقیق می کنند معتقدند اگر ورزشکاری حرکاتش را عمدتاً آهسته اجرا کند اصلاً نمی تواند امیدوار باشد که آستانه واحدهای حرکتی خود را به درستی و به مقدار کافی بکار برد و بنابراین این انگیزه چندانی مؤثری در زمینه افزایش رشد و قدرت عضله بوجود نمی آید (هر چقدر از وزنه سبکتری استفاده کنید از رشد و قدرت عضلانی کمتری برخوردار می شوید).

یکی از تفاوت های عمده ای که میان تمرین کند و سنگین با تمرین انفجاری وجود دارد این است که اگر از وزنه های خیلی سنگین استفاده نماید بطوری که نتوانید آنها را به سرعت حرکت دهید موجبات رشد انواع فیبرهای مهم (نوع ۱ انقباضی کند و نوع ۲ انقباضی سریع) را فراهم می کند در حالی که تمرین انفجاری موجب هپرتروفی فیبرهای نوع ۱ می شود. این نوع هپرتروفی انتخابی مورد علاقه ورزشکارانی است که می خواهند در زمینه قدرت، توان و کارایی بدنی از حداکثر پیشرفت لازم برخوردار شوند و با حداقل افزایش حجم مواجه گردند.

### تمرین انفجاری

(۱) تمرین انفجاری مشتمل بر آن دسته تمرینات یا تکنیکهای است که در آنها از حداکثر نیرو یا چیزی حدود حداکثر نیرو



ددلیفت، یکی از آندسته حرکات ظریفی است، که انجامشان نیاز به تکنیک بالایی دارد. سنگینی وزنه هم خطر آسیب دیدگی به کمر را افزایش می دهد. آنچه در ادامه خواهید خواند، شیوه درست انجام ددلیفت است.

### ددلیفت

ددلیفت، حرکتی عالی برای تقویت عضلات همسترینگ و کمر است. در این حرکت، ورزشکار ابتدا وزنه را از زمین می کند، و سپس درحالیکه پاهایش را صاف می کند، و شانه هایش را عقب می دهد، می ایستد. صاف نگه داشتن پشت، برای جلوگیری از ایراد فشار بر ستون مهره ها و کمر، حائز اهمیت است.

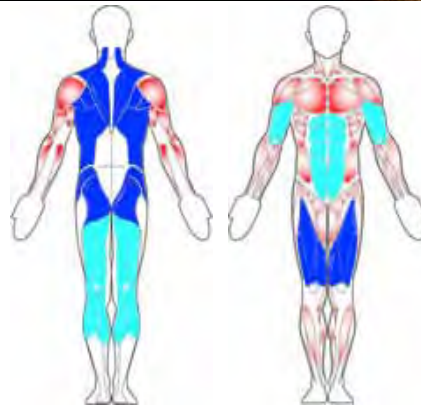
### ددلیفت

هنگام انجام ددلیفت، باید با تمرکز چنان پشت وزنه قرار بگیرید، که انگار روی یک صندلی نشسته اید. میله را محکم بگیرید. برای اطمینان بیشتر می توانید از بندهای مخصوص استفاده کنید.

دسته‌هایتان را خلاف جهت یکدیگر بگیرید، و طوری بایستید که نیروی پاشنه هایتان به رانها منتقل شوند. در آغاز حرکت، رانها باید موازی زمین باشند. زانوها دقیقا عمود بر کف پا باشند، و دقت نمایید که نه جلوتر از پنجه ها، و نه عقب تر از پاشنه ها قرار داشته باشند. بدین ترتیب، باسن هم تا حد ممکن پایین قرار می گیرد.

یک نشانه بارز سنگینی بیش از حد هالتر، خم شدن ستون مهره ها یا کمر است. از چنین حالتی جدا پرهیز کنید، وگرنه آماده آسیب دیدگی باشید.

از انحنای پشت جدا پرهیز نمایید.



### ددلیفت پا صاف

ددلیفت پا صاف نسبت به پسر عمومی خود، ددلیفت معمولی، کمی دشوارتر است. برای شروع این حرکت، پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید. پنجه هایتان را یا می توانید موازی هم بگیرید، یا کمی به بیرون متمایل کنید. بهترین حالت را با تجربه پیدا خواهید کرد.

### ددلیفت پا صاف

با پیدا کردن بهترین حالت قرار گرفتن پا، وزنه هایی سنگینتر هم می توانید بزنید. دقت کنید که در طول تمرین کف پاتان کاملا در تماس با زمین باقی بماند.



در مرحله بعدی، اجرای قدرتمندانه حرکت بسیار مهم است. بکمک عضلات سرینی (باسن) و جلوران (چهارسر)، با حرکتی انفجاری وزنه را از زمین بکنید. تصور نکنید که وزنه را بالا می کشید، بلکه فکر کنید خود را به بالا فشار می دهید. در این حرکت، عضلات پایین تنه باید کار اصلی را انجام دهند، نه بازوها و کول.

حدود ۲ اینچ (۵ سانتیمتر) فاصله بین ساق پاتان و میله هالتر کفایت می کند. دسته‌هایتان را هم مثل ددلیفت معمولی برعکس هم بگیرید. فاصله دسته‌هایتان، فقط کمی بازتر از رانهایتان باشد. در صورت عدم اطمینان از قدرت دسته‌هایتان، می توانید از بندهای مخصوص استفاده نمایید.

طی این حرکت، می توان سر را کمی بالا گرفت، اما کل ستون مهره ها از گردن تا کمر، باید در حالت خنثی طبیعی باقی بماند، و فشار وزنه بر پاشنه ها منتقل شود. بدین ترتیب، عضلات همسترینگ و سرینی درگیر می شوند. هرچند نام این حرکت، ددلیفت پا صاف است، اما بمنظور پرهیز از آسیب دیدگی در طول تمرین، زانوهایتان را کمی خم نگه دارید.

اکنون به مرحله بلند کردن می رسیم. هالتر را با قدرت عضلات همسترینگ بالا بیاورید؛ انگار که باستانان را جلو می دهید. شانه ها و باسن باید با هم بالا بیایند، در غیراینصورت، بجای همسترینگ، بیشتر به کمر فشار می آید.

هالتر را آنقدر بالا بکشید، که صاف بایستید. حالا با پشت سر گذاشتن سخت ترین مرحله تمرین، ترتیب انجام مراحل پیشین را برعکس کنید. هالتر را تا جلوی ساق و نزدیک زمین پایین بیاورید، و دوباره هالتر را بالا بکشید. با دقت در انجام حرکاتی کنترل شده، نه تنها از بروز آسیب جلوگیری می شود، بلکه عضلات مورد نظرتان هم بخوبی هدف قرار می گیرند.





تغذیه عنصر اصلی و فرمول موفقیت در بدنسازی می باشد. تغذیه انرژی روزانه ما برای انجام فعالیت و همچنین رشد و ترمیم بافت ها آسیب دیده بدن را فراهم می کند. بدون یک رژیم غذایی خوب، دست یابی به بدنی ایده آل برای شما همچون یک رویا خواهد بود. ما در این مقاله سعی می کنیم رکن های اصلی یک رژیم غذایی مناسب را بیان کنیم و شما را هر چه بیشتر با اصول تغذیه آشنا کنیم.

کالری برای افرادی است که سطوح فعالیت عادی دارند و به دنبال حفظ وزن خود هستند کارآمد است. اما کسانی که در فعالیت های شدیدتر همچون دو ماراتون ویا کارهای سنگین فیزیکی شرکت می کنند باید میزان کالری دریافتی روزانه خود را افزایش دهند و این افزایش کالری بیشتر باید به صورت کربوهیدرات باشد. چون کربوهیدرات در سطوح بالای فعالیت از شما پشتیبانی می کند.



در این بخش به بررسی ۳ ضلع اصلی هرم تغذیه می پردازیم.

ضلع اول کربوهیدرات ها: منبع اصلی انرژی بدن کربوهیدرات ها هستند. هنگامی که شما کربوهیدرات دریافت می کنید، بدن شما هورمونی به نام انسولین را ترشح می کند (از قسمت لوزالمعده). انسولین در بدن نقش مهمی را ایفا می کند.

انسولین به دو صورت عمل می کند: (۱) انسولین کربوهیدرات بدن شما را به صورت انرژی برای ماهیچه ها تبدیل می کند و یا به صورت چربی در اطراف بدن ذخیره می کند. (۲) به بازایی و ترمیم عضلات کمک می کند و در سنتز پروتئین شرکت دارد.

اکثر افراد به خاطر رعایت نکردن اصول رژیم غذایی دچار اضافه وزن می شوند. این افراد در طی روز از کربوهیدرات ها تغذیه می کنند و چربی ها را از رژیم خود حذف کرده اند. مصرف بیش از حد کربوهیدرات باعث می شود بدن مقدار زیادی انسولین ترشح کند و انسولین نیز در پاسخ به این عمل بدن شما را تبدیل به ماشین ذخیره چربی می کند. پس میزان مصرف کربوهیدرات بسیار مهم است.

حال که به اهمیت کربوهیدرات در رژیم غذایی پی بردید به ما اجازه دهید تا بهترین منابع کربوهیدرات را به شما معرفی کنیم.

**عمده ترین کربوهیدرات ها به دو گروه کربوهیدرات های ساده و کربوهیدرات های پیچیده تقسیم می شوند.**

کربوهیدرات های پیچیده به شما انرژی پایدار می دهند، اما این در حالی است که کربوهیدرات های ساده به شما انرژی فوری می دهند. بهترین توصیه ممکن این است که شما سعی کنید در طول روز از کربوهیدرات های پیچیده استفاده کنید بجز بعد از تمرین، چون در این مرحله بدن ذخایر گلیکوژن خود را از دست داده است و شما با مصرف کربوهیدرات های ساده ذخایر خالی شده گلیکوژن عضلات را دوباره پر می کنید. این بازسازی سریع به عضلات شما کمک می کند تا از رشد بیشتری برخوردار شوند. منابع کربوهیدرات های پیچیده عبارتند از:

پروتئین استفاده می کنید، بدن در جذب آن دچار مشکل می شود برای رفع این مشکل باید پروتئین را در کنار کربوهیدرات مصرف کرد. پس باید نسبت زیر را در رژیم های غذایی خود رعایت کنید: ۴۰ درصد پروتئین، ۴۰ درصد کربوهیدرات، ۲۰ درصد چربی. توجه داشته باشید که در کنار هر وعده مصرفی از کربوهیدرات باید مقداری پروتئین نیز در نظر بگیرید. برای درک بهتر این مطلب نظر شما را به روش بیل فیلپس جلب می کنیم. بیل می گوید فرض کنید وعده غذایی شما به اندازه مشت گره کرده خودتان باشد. اگر گره شما مقدار کربوهیدرات را نشان دهد، کف دست شما میزان پروتئین در این وعده را نشان خواهد داد.



(۳) کالری دریافتی به صورت رکاب دوچرخه: در این شیوه بدنسازان همانند دوچرخه سواران که با بالا و پایین کردن رکاب، دوچرخه را به پیش می رانند. بدنسازان نیز با بالا و پایین کردن مقدار کالری دریافتی خود رشد عضلات را در خود تقویت می کنند. بنابراین بدنسازانی که در پی کسب حجم عضلانی هستند باید در ۵ روز از هفته کالری بیشتری را دریافت کنند و در ۲ روز باقی مانده باید کالری کمتر را مصرف کنند. این ترفند باعث می شود تا بدن از حالت یکنواختی خارج شده و همیشه برای اضافه کردن حجم عضلانی در تکاپو باشد.

برای بدنسازانی که به دنبال دست دادن چربی بدن خود هستند توصیه می شود ۵ روز از هفته را کالری کمتر و ۲ روز باقی مانده را کالری بیشتری دریافت کنند (۲) روش گفته شده به هر دو گروه کمک زیادی خواهد کرد)

به افرادی که می خواهند وزن خود را در یک سطح خاص حفظ کنند پیشنهاد می شود به روش متناوب این عمل را انجام بدهند. به این صورت که ۲ هفته از کالری کم (در حدود ۲۰۰۰ کالری آقایان، ۱۲۰۰ کالری بانوان) و دو هفته بعد را از کالری بالاتر (در حدود ۲۵۰۰ آقایان، ۱۵۰۰ بانوان) بهره ببرند، این میزان مصرف



(۱) مصرف غذا در طی روز باید به صورت مکرر و در وعده هایی با حجم کم انجام پذیرد نه ۲ یا ۳ وعده در روز آن هم با حجم زیاد، چرا؟ چون دریافت غذا به صورت وعده های کم حجم و به صورت مکرر باعث می شود سوخت و ساز بدن افزایش یافته و در نتیجه آن شما چربی بیشتری بسوزانید. اگر شما در طی روز از تغذیه مکرر برخوردار نباشید، بدن شما به حالت گرسنگی فرو می رود. وقتی بدن را در این شرایط قرار بگیرد برای تامین کالری مورد نیاز خود از منابع پروتئینی عضلات استفاده می کند و باعث سوختن عضلات می شود و هنگامی که این اتفاق رخ داد شما شروع به مصرف کردن غذا می کنید در این زمان بدن برای جلوگیری از شرایط گرسنگی، این کالری دریافتی را به صورت چربی در بدن ذخیره می کند تا در موقع لزوم از آن به عنوان منبع انرژی استفاده کند ولی حقیقت تلخ این است که بدن در مواقعی که با کمبود انرژی روبرو می شود از منابع چربی استفاده نمی کند و دوباره سراغ پروتئین عضلات می رود. این عمل باعث می شود تا بدن شما روز به روز به ذخایر چربی خود افزوده و از منابع عضلانی خود بکاهد. حال برای جلوگیری از این رخ داد شما باید در طی روز ۴ تا ۶ وعده غذایی (وابسته به جنس و هدف) دریافت کنید فاصله زمانی بین وعده های غذایی باید بین ۲ تا ۳ ساعت باشد.

(۲) هر وعده غذایی باید از نسبت مناسب کربوهیدرات، پروتئین چربی تشکیل شده باشد. برای بهترین عملکرد برنامه غذایی از متعادل استفاده کنید. برای مثال از غذاهایی که تماما از کربوهیدرات تشکیل شده اند استفاده نکنید. اجازه دهید این نکته را متذکر بشوم، وقتی که شما در یک وعده غذایی فقط کربوهیدرات مصرف می کنید بدون هیچ پروتئین یا چربی، سطح انرژی شما حدودا ۳۰ دقیقه افت می کند و بدن مجبور می شود کربوهیدرات های اضافی که دریافت کردید به صورت چربی در بدن خود ذخیره کند. عکس این عمل هم وجود دارد، اگر شما فقط در وعده غذایی خود از



دلایل ضروری بودن مصرف آب:

- ۱) ۶۵ درصد از بدن شما از آب تشکیل شده است (تمامی سلول های بدن از آب تشکیل شده اند).
- ۲) آب در تمام واکنش های شیمیایی بدن حضور دارد. مانند: تولید انرژی، ساخت عضلات، سوزاندن چربی ها، دفع مواد زائد بدن، انتقال مواد مغذی به داخل سلول. کمبود آب باعث اختلال در تمامی این واکنش ها و فرایندها می شود.
- ۳) آب باعث پاک شدن بدن از سموم و آلاینده های تولید شده بر اثر فعالیت های روزانه شما می شود.
- ۴) آب باعث بهبود عملکرد مفاصل می شود.
- ۵) وقتی که دمای بدن شما بالا می رود آب به عنوان یک مایع خنک کننده به خارج از پوست هدایت می شود و با بخار شدن از پوست دمای بدن را کاهش می دهد.
- ۶) آب به شما کمک می کند تا اشتها را کنترل کنید. گاهی اوقات پس از صرف غذا باز هم احساس گرسنگی می کنید. شما با نوشیدن آب می توانید این اشتها کاذب را از بین ببرید و از وسوسه غذا خوردن دوباره در امان بمانید. (آب تنها ماده ای است که کالری ندارد)
- ۷) آب باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود. نیاز شما به آب بسته به سن و جنس و نوع فعالیت متفاوت است. اما میانگین مصرف آب در طی روز به صورت ۶۶/۰ اونس به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن می باشد.

نویسنده: هوگو ربورا

متعادل در آورد. از آنجا که شما برای ساخت و بهبود عضلات به ترشح طبیعی هورمون تستوسترون نیاز دارید نباید چربی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بلکه انواع چربی ها را شناخته و از بهترین منابع آن استفاده کنید.



به طور کلی چربی ها به سه دسته چربی های اشباع، چربی های غیر اشباع و چربی های ضروری (اسید های چرب ضروری) تقسیم می شوند. چربی های اشباع: این نوع از چربی ها باعث بالا رفتن کلسترول بروز بیماری های قلبی و عروقی در بدن می شوند. چربی های اشباع بیشتر منشاء حیوانی دارند. البته بعضی از چربی های گیاهی را با فرایند هیدروژنه به این نوع چربی تبدیل می کنند. چربی های اشباع بیشتر در غذاهای بسته بندی شده مورد استفاده قرار می گیرند. چربی های غیر اشباع: این نوع از چربی ها روی سطوح کلسترول بدن ما تاثیر خاصی ندارند و بیشتر در منابع گیاهی یافت می شوند. مانند: روغن ذرت، پنبه، دانه، سویا و آفتاب گردان



چربی های ضروری (اسید های چرب ضروری): این نوع از چربی ها اثر مثبتی بر روی کلسترول دارند. اسید های چرب ضروری از خواص آنتی اکسیدانی برخوردارند. منابع آن عبارتند از: روغن ماهی، روغن زیتون، گلزا و روغن بذر کتان. شما باید از این گروه چربی ها بیشتر از موارد فوق در رژیم غذایی خود بهره بگیرید. یک رژیم غذایی خوب باید از ۲۰ درصد چربی به همراه ۴۰ درصد کربوهیدرات و ۴۰ درصد پروتئین تشکیل شده باشد. هر چه مقدار چربی مصرفی شما در طول روز کاهش یابد به همان میزان تولید هورمون در بدن را کاهش داده اید. بهترین روش مصرف چربی خوردن ۱ قاشق غذا خوری روغن بذر کتان به صورت ۳ بار در روز می باشد (من روغن را در کنار منابع پروتئینی مصرف می کنم برای بهتر جذب شدن پروتئین و چربی). منابع خوب چربی: روغن کانولا (۱ قاشق غذا خوری)، کره بادام زمینی طبیعی (۲ قاشق غذا خوری)، روغن زیتون (۱ قاشق غذا خوری)، روغن بذر کتان (۱ قاشق غذا خوری) و روغن ماهی (۱ قاشق غذا خوری). مقادیر گفته شده تقریباً حاوی ۱۴ گرم چربی هستند.



۱) نشاسته ای: بلغور جو دوسر (۱ فنجان)، سیب زمینی شیرین (۲۲۶ گرم)، سیب زمینی (۲۲۶ گرم)، برنج (۱ فنجان)، ذرت (یک پیمانه کنسروی)، نخود (۲ پیمانه پخته). این مقدار مطرح شده در مقابل این مواد غذایی حدوداً حاوی ۴۰-۵۰ گرم کربوهیدرات هستند.

۲) فیبری: کلم بروکلی (نصف فنجان خام)، هویج (یک فنجان)، اسفناج (نصف فنجان خام)، هر مقدار گفته شده حدوداً دارای ۶ گرم کربو هیدرات می باشد.

کربوهیدرات های ساده:



سیب (یک عدد)، موز (یک عدد)، گریپ فروت (یک عدد)، انگور (۲۲ گرم)، پرتقال (یک عدد)، گلابی (یک عدد)، آناناس (۴/۳ فنجان) هر مقدار گفته شده تقریباً برابر با ۲۰-۲۵ گرم کربوهیدرات می باشند.

دومین ضلع این هرم پروتئین:



هر بافتی که در بدن انسان وجود دارد از پروتئین ساخته شده است (به عنوان مثال: عضلات، پوست، مو، ناخن). پروتئین عامل مهمی در بدن است به طوری که چربی سوزی و عضله سازی بدون آن غیر ممکن است. وقتی که شما پروتئین می خورید باعث افزایش ۲۰ درصدی نرخ سوخت و ساز در بدن می شوید. پروتئین انرژی مورد نیاز برای هضم و جذب کربوهیدرات در بدن را فراهم می کند. میزان مصرف به صورت ۱ تا ۵/۱ گرم به ازای هر کیلو وزن است. بهترین منابع پروتئین عبارتند از: تخم مرغ، سینه مرغ، بوقلمون، گوشت قرمز، ماهی تن.

سومین ضلع این هرم چربی ها:

چربی ها تقریباً در تمامی بافت های بدن یافت می شوند (بجز زیر پلک). هورمون های بدن از چربی تهیه می شوند. چربی ها مفاصل ما را چرب نگه می دارند. اگر شما چربی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، میزان تولید و ترشح هورمون ها را در بدن کاهش داده اید و باعث مختل شدن بسیاری از فرایندهای شیمیایی بدن می شوید. بدن برای جلوگیری از افت هورمون و تولید آن شروع به ذخیره کالری مصرفی شما به صورت چربی

بدنسازي فور يو  
سایت تخصصی پرورشی انعام

www.Badansazi4u.com

مقالات تخصصی در زمینه تغذیه، تمرینات و کارهای روزانه  
بخش ویژه رژیم های غذایی و برنامه های تمرینی برای کاهش و افزایش وزن بدن



## آیا کافئین مفید است یا مضر؟

بیان این حقیقت ممکن است برای بسیاری از مردم تکان دهنده باشد. اگر شما تا کنون یک فنجان قهوه، نوشابه، یک فنجان چای و یا یک قطعه شکلات مصرف کرده باشید، باید بدانید که رایج ترین ماده مخدر را مصرف کرده اید. چون در تمامی موارد فوق کافئین وجود دارد و کافئین هم جزء مواد مخدر است. آیا واقعا کافئین جزء مواد مخدر است؟

متخصصان پزشکی واژه مخدر را به موادی اختصاص می دهند که باعث بروز تغییرات شیمیایی در بدن می شوند که این گونه تغییرات به صورت تغییر در خلق، ادراک و حالت تعادل روی می دهند. با وجود محبوبیت کافئین، بسیاری از متخصصان از گذشته تا به امروز به دنبال پاسخ این سوال هستند که واقعا کافئین مفید است یا مضر؟ مطالعات ثابت کرده است کافئین تأثیرات مثبتی بر روی سیستم تنفسی انسان دارد. در این تحقیقات انجام شده کافئین کمک کرد تا علائم آسم در فرد بیمار کاهش پیدا کند. چون کافئین هم خانواده ماده مخدری به نام تئوفیلین است و این ماده در ساخت داروهای آسم مورد استفاده قرار می گیرد و عملکرد این ماده به صورتی است که باعث افزایش ظرفیت هوایی کیسه های هوایی داخل ریه می شود و در نتیجه این اعمال گفته شده فرد بیمار می تواند به صورت طبیعی نفس بکشد. وقتی که شما دچار سردرد می شوید عروق مغزی شما ورم می کنند. یکی از دلایل سردرد ورم کردن عروق مغز است. کافئین با منقبض کردن عروق مغز به شما کمک می کند تا از سردرد خلاص شوید. همچنین نوشیدن قهوه و سایر نوشیدنی های کافئین دار ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در شما کاهش دهد. در تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۴ بر روی ۱۲۶۰۰۰ مرد و زن انجام گرفت نشان داد که احتمال دچار شدن به دیابت نوع ۲ در این افراد بسیار کم تر از افرادی بود که کافئین مصرف نکرده



بودند. یکی دیگر از خواص کافئین جلوگیری از پیشرفت و متوقف کردن سرطان پوست است. پژوهشگران در ایالات متحده بوسیله آزمایش بر روی موش های مبتلا به بیماری سرطان پوست توانستند به این حقیقت دست پیدا کنند، محققان با مالیدن محلول حاوی کافئین روی پوست موش دریافتند که کافئین می تواند سلول های سرطانی را از بین برده بدون اینکه به پوست سالم آسیبی برساند. خطرات ناشی از مصرف کافئین:

به نظر می رسد خطرات مصرف کافئین بسیار محدود باشد. اما خطرات کافئین بیشتر متوجه زنان باردار است به این دلیل که موجب بروز اختلال در رشد کودک خواهد شد. تحقیقات نشان داده زنانی که روزانه ۲۵۰ میلی گرم کافئین (معادل ۲-۳ فنجان قهوه) مصرف می کنند در طولانی مدت بر روی رشد کودک خود تأثیر منفی می گذارند. مصرف ۵ فنجان یا بیشتر قهوه در روز خطر سقط جنین در مادران باردار را تا ۲ برابر افزایش می دهد. همچنین به نظر می رسد که کافئین ماده اعتیاد آوری است. در ایالات متحده آمریکا وابستگی روانی به کافئین کمتر از وابستگی فیزیکی به آن است. وابستگی به کافئین را می توان روزانه به ۱۰۰ میلی گرم رساند و بعد از آن مصرف آن را متوقف کرد. سازمان بهداشت ایالات متحده علائم ترک کافئین را اینگونه معرفی می کند. علائم ترک کافئین: سردرد، خستگی، ناتوانی در تمرکز و در برخی موارد حاد حالت تهوع است علائم گفته شده در کسانی که اقدام به قطع مصرف کافئین می کنند بروز می کند.

از ویتامین های محلول در آب ویتامین های B کمپلکس و C مورد بررسی قرار می گیرند.



محرک اشتها و تنظیم کننده حرکات پرستالتیک روده باریک است. اثر چندگانه ای بر روی ویتامین های دیگر دارد، برای مثال مصرف ویتامین C را کاهش می دهد. مصرف مکمل نیاسین می تواند موجب افزایش سوخت و ساز چربی، کاهش آزادسازی اسیدهای چرب آزاد (FFA) از بافت چربی، افزایش دسترسی به کربوهیدرات و احتمالاً تاخیر در تخلیه گلیکوژن عضلانی شود. با وجود این، برخی تحقیقات نشان داده اند که مصرف زیاد آن می تواند به عملکرد استقامتی فرد لطمه وارد کند.

هموسیستئین آزاد پلاسما را در مقایسه با گروه دارونما در پی داشت. این مطالعه نشان داد که مصرف ویتامین B12 و اسید فولیک موجب کاهش عوامل خطر زای قلبی عروقی در افراد مبتلا به بیماری کرونری قلب می شود. مک کی و همکاران (۲۰۰۰) نیز با بررسی مصرف مکمل های مولتی ویتامین و مواد معدنی در زنان و مردان سالم بیان داشتند این افراد و به ویژه سا لمدندان می توانند با مصرف فولات، ویتامین B6 و B12 از منافع این مواد در جهت کاهش عوامل خطر زای قلبی عروقی بهره مند شوند.

ویتامین B7 کولین: کولین یک آمین است که به صورت طبیعی در غذا های مختلف یافت می شود.



کولین در شکل گیری استیل کولین (یک میانجی عصبی که به نظر می رسد کاهش آن در دستگاه عصبی ممکن است عامل ایجاد خستگی باشد) دخیل است. از آنجا که سلوچ کولین پلاسما پس از دوی مارا تن به طور چشمگیری کاهش می یابد، فرض شده است که مصرف مکمل کولین مانع از خستگی می شود.

تحقیقات نشان داده اند که مصرف مکمل کولین، مقادیر خون را در حالت استراحت و در خلال تمرین طولانی مدت افزایش می دهد، برخی مطالعات آزمایشگاهی نشان داده اند که افزایش مقادیر کولین پلاسما با بهبود چشمگیر و قابل توجه دوهای استقامتی ارتباط دارد. اگرچه برخی مطالعات آزمایشگاهی بیان داشته اند با وجودی که مصرف مکمل کولین موجب افزایش میزان کولین پلاسما می شود، ولی در انجام تمرینات کوتاه مدت بی هوازی و یا تمرینات طولانی مدت هوازی تاثیری ندارد. برای مثال:

مصرف مکمل کولین، مقدار این ماده را در پلاسما ی خون دوندگان مارا تن افزایش داد، ولی موجب بهبود عملکرد ورزشکاران نشد (بوچمن، ۲۰۰۰).

## ویتامین های محلول در آب

### آب

قلمت اول

ویتامین B12: این باور وجود دارد که ویتامین های B1, B6, B12, شکل گیری سروتونین (یک میانجی عصبی مهم که در آرامش افراد مؤثر است) را تحت تاثیر قرار می دهند.



برخی تحقیقات که میزان بالایی از این ویتامین ها را مورد استفاده قرار داده اند (۶۰ تا ۲۰۰ برابر مقدار پیشنهادی)، افزایش عملکرد و کنترل حرکات ظریف را در تیراندازی با تپانچه و کلت نشان داده اند. سایر مطالعات پیشنهاد کرده اند که تاثیر مفید این مواد در نتیجه افزایش میانجی های عصبی است که دارای اثرات آرامش بخشی در فرد می باشند، تحقیق بیشتر در زمینه تاثیر این ویتامین ها بر روی کنترل حرکات ظریف ضروری به نظر می رسد.

با توجه به اینکه بیان می شود میزان هموسیستئین خون، یک عامل خطر زا در بیماری کرونری قلب است، چمبرز و همکاران (۲۰۰۰) در تحقیقی به بررسی مصرف ویتامین B12 و اسید فولیک بر روی عملکرد آندوتلیال عروق در ۸۹ مرد ۳۹ تا ۶۷ ساله مبتلا به بیماری کرونری قلب پرداختند. این مردان روزانه ۵ میلی گرم اسید فولیک و ۱ میلی گرم B12 را به صورت خوراکی مصرف می کردند.

الف. ویتامین های گروه B (B کمپلکس)  
ویتامین های گروه B از طریق مایع به اعضای بدن می روند و مقادیر اضافی آن از راه ادرار دفع می شود. از آنجا که این مواد قابلیت ذخیره شدن در بدن را ندارند می بایست به صورت روزانه مصرف شوند. وجود آنان جهت فعالیت بسیاری از آنزیم ها ضروری است و باید در تمامی مسیرهای سوخت و سازی بدن حضور داشته باشند. ویتامین های گروه B مسئول تغییر درشت مغزی ها جهت کسب انرژی برای ادامه فعالیت های روزمره هستند. این گروه شامل ویتامین B1 یا تیامین، ویتامین B2 یا ریوفلاوین، ویتامین B3 یا نیکوتینیک اسید، ویتامین B5 یا پانتوتینیک اسید، ویتامین B6 یا پیریدوکسین، ویتامین B7 یا بیوتین (ویتامین H)، ویتامین B9 یا اسید فولیک و ویتامین B12 یا سیانو کوبالامین هستند.

ویتامین های گروه B دو نوع عملکرد دارند:  
۱- در سوخت و ساز کربوهیدرات شرکت می کنند.  
۲- در سطح سیستم عصبی مرکزی عمل می کنند.  
کمبود ویتامین های گروه B می تواند منشاء بیماری ها و عوارض زیادی از قبیل برانگیختگی، خستگی، بی خوابی، افسردگی، اضطراب و... باشد. مصرف این مواد به دلیل فعال سازی تمامی واکنش های بیوشیمیایی می تواند اثر تحریکی داشته باشد. در ذیل به بررسی برخی ویتامین های گروه B و تاثیر آنها بر عملکرد ورزشی می پردازیم.

ویتامین B1: این ویتامین در بدن انسان سنتز نمی شود. بهترین منبع آن سیبوس، غلات، گوشت، امعاء و احشا (به ویژه



جگر)، مخمر و سبزی های سبز است. برنج سفید، آزدهای بدون سیبوس، کربوهیدرات های تصفیه شده (شکر، آب نبات، شکلات) فاقد این ویتامین هستند. نقش های این ویتامین در بدن شامل موارد زیر است:

- این ویتامین نقش مهمی در متابولیسم کربوهیدرات دارد. بدین شکل که سبب ورود اسید پرویک به چرخه کربس می شود. در انسان مبتلا به کمبود ویتامین B1 هاپیرگلاسمی و هاپیرلاکتوزمی مشاهده می گردد. بنابراین ویتامین B1:
- در تعادل قند خون نقش دارد و به ذخیره سازی گلیکوزن در کبد کمک می کند.
- به سنتز چربی ها از کربوهیدرات ها کمک می کند.
- با فعال کردن استیل کولین به انتقال جریان عصبی کمک می کند.
- در مقادیر زیاد موجب انبساط مویرگ ها می شود و مصرف اکسیژن را افزایش می دهد.

**فرم اشتراک مجله الکترونیکی علم و عضله** **هزینه اشتراک: رایگان**

شما می توانید با مراجعه به وب سایت مجله علم و عضله و پر کردن فرم عضویت به راحتی اشتراک مجله را دریافت کنید. از این پس قبل از انتشار مجله در سایت مختلف، اولین شماره به ایمیل شما ارسال خواهد شد. همچنین اگر وقت ثبت نام کردن را ندارید فقط کافیست یک ایمیل حاوی مشخصات خود را برای ما ارسال کنید، تا همکاران ما اشتراک شما را فعال کنند.

[www.Elmoazole.ir](http://www.Elmoazole.ir)  
[Elmoazole@gmail.com](mailto:Elmoazole@gmail.com)



## بفش اول گیاهان دارویی



گیاهان دارویی در میان مردم محبوبیت دارند. گیاهان دارویی به صورت کپسول، قرص، مایعات و یا به شکل پودر در بازار عرضه می شوند. شاید فقط آمریکا بی ها سالی ۷۰۰ میلیون دلار صرف خرید این گیاهان می کنند. بیشتر این گیاهان به عنوان مواد مکمل توسط ورزشکاران پرورش اندام مصرف می شوند. با وجود این، درباره خاصیت درمانی و غذا بی این گیاهان شواهد زیادی مشاهده نشده است. علاوه بر آن، **احتمال دارد که مصرف بعضی از این مواد زیان بار هم باشد.**

ماده مکمل از دانه های توت بدست می آید. این گیاه به عنوان ماده مکمل در پاره ای از محصولات کاهش وزن افزوده می شود. اغلب با گیاه دیگری به نام افدرا مخلوط کرده و به صورت ترکیبی مصرف می شود. این ترکیب گرمای بدن را افزایش داده و به این ترتیب سوخت و ساز را شدت می بخشد. علاوه بر آن، با مصرف آن آب زاید بدن دفع می شود. زیرا گوارانا به خاطر داشتن کافئین در ار را افزایش می دهد ظاهراً مقداری گوارانا گلوکز خون را در بدن جانوران افزایش می دهد. این آزمایش هنوز در انسان ها انجام نگرفته است. لازم به توضیح است که اگر بدن شما در مورد کافئین حساس است، مصلحت آن است که این گیاه را مصرف نکنید.

**۴. ماته،** نام گیاه دارویی دیگری است که حاوی کافئین می باشد. یعنی در حدود دو صد این گیاه را کافئین تشکیل می دهد. این گیاه دارویی در بعضی از مواد مکمل دیده می شود که با فرمولی از آن تقویت می شود. در میان مردم شایع است که اشتها را تنظیم می کند. علاوه بر آن، مجاری ادرار را نیز تحریک کرده و موجب افزایش ادرار می شود. به این ترتیب در کاهش مقدار آب بدن مؤثر است. تاکنون عوارض جانبی مشاهده نشده است. مصرف آن به مقدار نا چیز خالی از خطر می باشد.

در باره کودکان در دست نیست؛ دروی به که به نظر بعضی ها شفا بخش است، ممکن است بالای جان افراد بشود.

### مواد مکمل گیاهی موجود در بازار

درصفتها بعدی صورتی از اسامی گیاهان دارویی که به عنوان مواد مکمل در بازارها عرضه می شود، مورد بررسی قرار می گیرند. این فهرست نسبت به درجه فایده یا ضرری که از این گیاهان ناشی می شود، برای ورزشکاران ارائه شده تا درباره آنها مطالعه کرده و آن گاه تصمیم بگیرند. درجه بندی این مواد مکمل گیاهی از قرار زیر



می باشد:

۱. ارزش آن را دارد که امتحان کنید.
۲. احتمال دارد در مورد بعضی ها مفید باشد.
۳. مصرف آن اتلاف وقت است.
۴. مصرف آن زیان بار است.

### مصرف این مواد مکمل گیاهی مفید است

**۱. بوچو،** در باره این داروی گیاهی در خارج از کشور تحقیقاتی انجام گرفته است. کارشناسان اعتقاد دارند که درمورد آن آزمایشات کافی صورت گرفته و قابل اعتماد است.

بوچو از بوته ای بدست می آید که بومی آفریقای جنوبی است. برگ های این گیاه را مثل چای می کوبند و گاهی با مواد دیگری تقویت می کنند. بوچو ادرار را افزایش می دهد و همراه با ادرار مقداری از آب اضافی بدن به خارج از بدن صادر می شود. در طول مجاری ادرار با جرم ها و میکروب های موجود در دیواره مثانه و میزنای مبارزه می کند. دکترهای علفی مقدار دوگرم از آن را روزی دو تا سه بار توصیه می کنند. در مصرف آن عوارض جانبی مشاهده نشده است.

**۲. فوتی،** این گیاه دارویی از خانواده کتندم سیاه یا کتندم گاوی می باشد. کارشناسان گیاهان دارویی اعتقاد داشتند که مصرف آن عمر انسان را طولانی می کند. در کشور چین نیز از دوران باستان مصرف می شده است. می گویند که فوتی دارای خواص فوق العاده است. خواص آن به اندازه و عمر ریشه گیاه بستگی دارد. ریشه گیاه پنجاه ساله آن، به عنوان مثال، از سفید شدن موی سر جلوگیری می کند. ریشه گیاه صد ساله آن، اگر به مقدار یک پیاله مصرف شودی باعث نشاط و سرور می گردد. اگر گیاه ۱۵۰ ساله باشد با مصرف آن دندان ها می ریزد و به جای آن ها دندان های شیری شروع به رشد می کند. گیاه دیوست ساله جوانی و شور و نشاط کودکی را برای انسان به ارمغان می آورد. به این صورت داستان ها و حکایات مردم چین هم چنان ادامه دارد.

شهرت دارد که مصرف گیاه در قلب و شریان های قلبی منشاء اثرات مفید می باشد. از قرار معلوم، کلسترول خون را پایین می آورد، رگ های خونی را تقویت کرده و جریان گردش خون را به قلب افزایش می دهد. فوتی هم چنین به عنوان یک مسهل طبیعی کار می کند و از این جهت یک گیاه دارویی سالم و مطمئن می باشد.

**۳. گوارانا،** این گیاه دارویی شباهت به توت قرمز رنگ می باشد که در دره آمازون می روید. دارای مقدار زیادی کافئین می باشد. شدت مقداری کافئین آن هفت برابر مقدار کافئین دانه های قهوه می باشد. به عنوان مکمل دارویی برای افزایش انرژی مصرف می شود. در

گیاه دارویی یا علف دارویی در واقع بوته یا ساقه ای است که از زمین می روید و دارای نوعی کیفیت یا خاصیت دارویی می باشد که آن را از سایر نباتاتی که از زمین می رویند متفاوت می سازد. این گیاه از آن نظر ارزش دار که دارای بوی خاص، طعم خاص و مزه خاص و از همه بالاتر خاصیت درمانی خاصی می یابند. جالب اینجاست که این گیاهان از زمان های قدیم وجود داشتند و تاریخی همزمان با تاریخ بشر دارند. حتی انسان های اولیه نیز از وجود آن ها آگاهی داشتند و بنوعی از آن ها استفاده می کردند. شاید در حدود سی درصد از دارو های مدرن امروزی نیز از مشتقات همین گیاهان باشند.

گیاهان منشاء طبیعی دارند، اما همیشه قابل اطمینان نیستند خیلی ها اعتقاد دارند که گیاهان دارویی منشاء طبیعی دارند، به این دلیل قابل اطمینان می باشد، این فرضیه در میان مردم متداول است اما آگاهی هم خالی از خطر نیست دارو های گیاهی از مواد مکمل گیاهی از آن جهت متفاوت می باشند که دارو های گیاهی در لابرا تواریها و توسط کارشناسان بررسی و آزمایش شده و از نظر علمی مورد تأیید می باشد. شرکت های تولید کننده مواد مکمل الزامی ندارند تا محصولات خود را به تأیید وزارت بهداشت و درمان برسانند. به این ترتیب، در رابطه با کیفیت و ایمنی محصولات آن ها مقررات و قوانینی حاکم نمی باشد. بنابراین، ممکن است که محصولات فاقد استانداردهای کافی باشد در این صورت، احتمال آن هست که آن طور که شرکت ها درباره آن تبلیغات می کنند صحت نداشته باشد. برای آن که این گیاهان توسط دایره بهداشت و درمان مورد تأیید قرار گیرند، لازم است که آزمایشات و بررسی های متعددی انجام پذیرد که مستلزم صرف میلیون ها دلار هزینه می باشد، لذا سرمایه گذاران علاقه ای به دریافت مجوز از دایره بهداشت و درمان ندارند.

خوشبختانه، این روزها تولید کننده ها دیگر مجاز نیستند ادعاهای کذب خود را به طور علنی تبلیغ نمایند. یعنی صنایع مواد مکمل باید تابع قوانین و مقرراتی باشند که از طرف مراجع دولتی اعلام شده و بر مواد غذا بی حاکم می باشد. یعنی هر ادعایی که محصولات مکمل اظهار می دارند باید با شواهد علمی همراه باشد. به این ترتیب، همه محصولات که با عنوان شفا و درمان و معاینه به بازار عرضه می شوند، توسط وزارت دارویی ایالتی مورد تأیید قرار می گیرند.

البته داشتن انرژی در مورد بعضی از داروها امر غیر عادی به شمار نمی رود. با آن که بعضی از این داروها آزمایش شده و تحت مجوز قانونی تولید شده است احتمال دارد که واکنش بیماران نسبت به آن ها همراه با انرژی و حساسیت باشد. این مشکلات در زمینه گیاهان دارویی وجود دارد و گاهی منجر به فوت بیمار می شود. با توجه به دلایل فوق، بهتر است قبل از مصرف این گیاهان و مواد مکمل با دکتر یا دارو ساز خود صلاح و مشورت نمایید. علاوه بر آن، اگر برنامه ای برای عمل جراحی دارید، در صورت استفاده از مواد مکمل گیاهی بهتر آن است که با دکتر خود مشورت نمایید. بعضی از دارو های گیاهی از قبیل سیر و زنجبیل و جین سینگ مانع لخته شدن خون شده، و در طول عمل جراحی موجب خونریزی شدید می شوند.

مواد مکمل گیاهی را در مورد کودکان خود تجویز نکنید، زیرا هیچگونه اطلاعاتی درستی درباره فواید یا مضرات دارو های گیاهی



مصرف این مواد احتمال دارد مفید باشد  
**۱. سیبوحیا،** نام این گیاه دارویی از یک کلمه چینی مشتق شده است. به نام جین سینگ سیبری هم شناخته شده است. یک کارشناس دارو های گیاهی به نام کریستوفر هوبس، در کتاب خود با عنوان جین سینگ یا گیاه انرژی زا درباره آن می گوید.

پس از ۳۵ سال تحقیق و بررسی علمی و عملی، هم اکنون این داروی گیاهی توسط میلیون ها روسی مصرف می شود. تیم المپیک روسیه، به خصوص وزنه بر داران و قهرمانان دو از آن استفاده می کنند. مسافرانی فضایی نیز از این ماده برای روبه رو شدن با شرایط حاد خارج از جو برخوردار می شوند. کوهنوردان و ملوانان و کارگران کارخانجات نیز برای افزایش توان کاری از آن مصرف می کنند. مقدار مصرف روزانه آن مقدار ۵۰۰ میلی گرم قبل از ورزش توصیه می شود. آزمایشات در مورد این گیاه دارویی هنوز روشن نیست و به این ترتیب، مصرف آن احتمال دارد مفید واقع شود.

**۲. اجیناسیا،** از خانواده گل آفتاب گردان است و از نقطه نظر دارویی دارای سه گونه متفاوت می باشد. اداره بهداشت آلمان این ماده گیاهی را تأیید کرده است. از قرار معلوم در درمان سرماخوردگی و ناراحتی های ناشی از مجاری تنفسی مؤثر بوده است مصرف آن تعداد گلبول های سفید خون را افزایش می دهد. گلبول های سفید



در مبارزه با جرم ها و میکروب های مهاجم نقش فعال داشته و در مقابل ویروس های سرماخوردگی از عوامل دفاعی بدن به شما می روند.

مصرف مقدار ۹۰۰ میلی گرم از داروی گیاهی برای افزایش عوامل دفاعی بدن اندازه مطلوب و مناسب تشخیص داده شده است.

**۳. چای سبز،** چای سبز از برگ های گیاهی به همین نام بدست می آید. این گیاه از نباتات بومی آسیای است. چای سبز برای افرادی که نسبت به تناسب اندام خود حساسیت دارند، مناسب است زیرا در کاهش وزن انسان تأثیر بسزایی دارد. پژوهشگران سوئیس متوجه شدند که چای سبز حاوی مواد شیمیایی فوق العاده ای است که در سوختن و آب کردن چربی های مؤثر بوده و گرمای طبیعی بدن را بالا می برد. این کارشناسان به این نتیجه رسیدند که مصرف تقریباً سه فنجان چای سبز در روز مقدار ۶۰۰ کالری اضافی در بدن مصرف می کند و این مقدار وزن بدن را به راحتی کاهش می دهد. علاوه بر آن تحقیقات حاکی از آن است که مصرف چای سبز در مقابل بیماری های ناشی از دندان، سرطان و ناراحتی قلبی، ضریب مقاومت بدن را افزایش می دهد. به این ترتیب، در صورتی که در مقابل کافین حساسیت نداشته باشید، مصرف چای سبز فاقد عوارض جانبی بوده و احتمال دارد که مفید به حال شما باشد.

«نوشته: م. کلایتر» ترجمه: جواد گروهی

کارایی پروتئین منوی استفاده کرده و کارایی تمرینات خود را به سرعت بالا ببرید ؟

بدن سرخت هیدرات کربن را به سرعت مصرف میکند و از این نظر می توان آن را به اسفنج خشکی تشبیه کرد که زیر آب قرار گرفته و آب را کاملاً جذب میکند. اگر ظرف مدت مقرر از هیدرات کربن بیشتری برخوردار شوید همه احساسات تمبهم و نا متجانسی که در شما وجود دارد از بین می رود. این مسئله به سود عضلات و مفز تمامی شود و همانطور که مشاهده نمودید به راحتی می توان به چنین اقدامی متوسل شود.

**مصرف مکمل پروتئین  
مابعد پس از تمرین**

وجود پروتئین در ساختمان عضلات ضروری و حیاتی می باشد. البته هیچ کس نمی تواند منکر اهمیت و ارزش فوق العاده پروتئین و نقش آن در ساختمان عضلات باشد. تحقیقات نشان می دهد که اگر زمان مصرف پروتئین را به دقت تنظیم کنید از تغییرات قابل توجهی برخوردار می شوید. ورزشکاران ۶۰-۱۲۰ دقیقه پس از پایان

تمرینات خود از یک نوشیدنی پروتئین غلیظ بهره می گیرند تا باز هم از اثرات سودمند پروتئین برخوردار شوند. در پایان یک جلسه تمرین شدید با وزنه سنگین بهتر است از یک نوشیدنی هیدرات کربنی استفاده کرده ذخایر گلیکوژن را پر کرده و سپس به سراغ یک نوشیدنی پروتئینی و سریع الهضم بروید که ضامن رشد تان باشد زیرا چنین اقدامی با خواص غذای فراوان همراه است.

حتی تحقیقات جدید نشان میدهد که اگر مقدار کم پروتئین را با هیدراتهای کربن ترکیب کنید میتوانید از اثرات سودمند بیشتری برخوردار شوید. هر روز شواهد بیشتری بدست می آید مبنی بر اینکه اگر ورزشکاران بلافاصله پس از تمرین از نخیره اسیدهای آمینه شاخه ای استفاده کنند سریعتر میتوانند متابولیسم عضلاتشان را در مسیر آنابولیسمی



قرار دهند. چه هیدرات کربن رابه تنهایی و چه همراه با پروتئین مصرف کنید باید یک نکته مهم را بخاطر بسپارید مبنی بر اینکه بلافاصله پس از تمرین عضلاتتان را سرشار از پروتئین نمایید.

کسانی که راجع به عضلات و عملکرد آنها تحقیق می کنند به این نتیجه رسیده اند که اگر ورزشکار بخواهد تغذیه از هیدرات کربن را به نحو موثری ظاهر سازد باید بلافاصله در جریان کمبود انرژی قرار بگیرد.

**The All-In-One  
Energy Drink with a  
Rich Mocha Flavor!**



- 23 Vitamins & Minerals
- Double Shot Espresso
- 15 Grams Protein
- 120 Calories

Nutritional Facts

ها بسیار مؤثر واقع می شوند و استرا تژی که به کاربرد آنها مربوط می شود بسیار ساده است. قبل از هر تمرین یک نوشیدنی مقوی بخورید که بتوانید مقدار انرژی خود را بالا ببرید و عضلات را سرشار از موادی کنید که اگر در جریان تمرین با ضایعه ای مواجه شدید عضلاتتان آمادگی برخورد با چنین وضعیتی را داشته باشند. پس از تمرین بافت عضله را کاملاً تغذیه کنید تا عضلات خسته مجدداً جان تازه ای گرفته و با مواد انرژی بخش پر شود. در نقاط

دکتر تام دیتوز در مقاله ای که تحت عنوان (تبدیل کالری به عضله) به چاپ رسیدند اینطور توضیح داده اند که : پنجره مصرف گلیکوژن ظرف ۲۰-۴۰ دقیقه پس از پایان تمرین باز و بسته می شود : اگر ظرف ۲۰-۴۰ دقیقه پس از آخرین ست تمرین یک نوشیدنی میل کنید که حداقل حاوی ۵۰-۱۰۰ گرم هیدرات کربن کیفی (پلیمرهای گلوکز فروکتوز و غیره) می باشد می توانید به پیشرفت قابل توجهی دست یافته و عضلات را با افزایش رشد مواجه سازید.

در پایان تمرین قدرتی بدن با یک وضعیت فوق العاده مواجه می شود و عضلات در معرض کمبود شدید گلیکوژن قرار می گیرند بطوری که اگر در این مرحله حساس عضلات در معرض کمبود شدید گلیکوژن قرار می گیرد به طوری که اگر در این مرحله حساس عضلات از سوخت تازه برخوردار شوند پیشرفت قابل توجهی حاصل می کنند.

به عبارت ساده باید گفت که پس از پایان تمرین به راحتی می توان مصرف هیدرات کربن را بالا برد. مثلاً عده ای از ورزشکاران پرورش اندام پس از پایان تمرینات خود مقداری پودر هیدرات کربن در ظرفی ریخته و آن را با آب مخلوط می کنند تا بتوانند پلیمرهای گلوکز اسید های آمینه و مقداری مواد ضد اکسید کننده را تامین کنند. این مسئله موجب می شود اگر ذخایر غذای از دست رفته مجدداً پر شوند و عضلات هم از سوخت جدید برخوردار شوند.

یکی از روش های ساده ترین است که میوه سرشار از فروکتوز و یا نوشیدنی سرشار از هیدرات کربن بخورید. در ضمن مراقب باشید که حتماً پرچسب روی نوشیدنی را بخوانید تا مطمئن شوید از هیدرات کربن کافی برخوردار است. در ضمن مراقب باشید این نوشیدنی حاوی ماده ای باشد که انسولین را کاهش می دهد زیرا باید به هر قیمت ممکن از مصرف این نوع مواد خودداری نمایید. اگر در پایان تمرینات قدرتی و سنگین از مقداری هیدرات کربن تغذیه کنید از شرایط بسیار خوبی برخوردار می شوید.

استرا تژیکی از روز ر و شب تمرینات مختلف عضله را اجرا کنید تا بتوانید بدن را با شرایط آنابولیسمی را اجرا کنید تا بتوانید بدن را با رشد مثبت مواجه سازید. این مساله شرایط آنابولیسمی را شامل می شود.

**مصرف زیاد گلیکوژن قبل بعد از تمرین**

گلیکوژن هیدرات کربن عمده ایست که عضلات در جریان



تمرین از وجود آن استفاده می کنند. این ماده در عضلات و کبد ذخیره می شود. تمرین قدرتی و بویژه تمرین با وزنه سبب تخلیه گلیکوژن موجود در عضلات می شود. گلیکوژن را به عنوان سوخت مهم در نظر بگیرید. در پایان تمرینات قدرتی متوجه می شوید که گلیکوژن موجود و به عبارت دیگر سوخت عضلات تمام شده است.

زمانی که با کاهش مقدار سوخت مواجه می شوید حتماً باید اقدامی انجام داده و عضلات را از سوخت تازه پر کنید. به این منظور از یک نوشیدنی سرشار از مایعات غذایی (بیشتر از همه حاوی هیدرات کربن است) را استفاده کرده و بلافاصله پس از تمرین میل کنید. محققین به این نتیجه رسیده اند که اگر بلافاصله پس از تمرین یک نوشیدنی سرشار از هیدرات کربن را میل کنید می توانید عضلات را از گلیکوژن بهره مند ساخته و سوخت لازم را که طی تمرین جهت ترمیم بافت پاره مورد نیاز است تامین کنید.





معرفی ۵ مکمل غذایی برای افزایش وزن

آیا برای افزایش وزن باید از مکمل های غذایی استفاده کنیم؟ چه نوع مکملی را باید تهیه کنیم؟ این سوال اغلب کسانی است که به باشگاه های ورزشی می روند به ویژه نوجوانان! بله مکمل ها بهترین پشتوانه برای بدست آوردن وزن باسرعتی خیره کننده است. مکمل ها با افزایش حجم عضلانی به شما کمک می کنند قدرت بیشتری کسب کنید و قوی تر از قبل جلوه کنید. در این مقاله به معرفی مکمل های مورد نیاز شما می پردازیم.

۱- گینر (Gainers)

این نوع مکمل غذایی از درصد های متفاوتی از پروتئین، کربوهیدرات، چربی های ضروری، ویتامین ها و مواد معدنی به صورت زیر تهیه شده است. پروتئین موجود در این مکمل ها عمدتاً از پروتئین آب پنیر و برخی نیز از پروتئین تخم مرغ و یا هردو تشکیل شده اند. درصد کربوهیدرات به کار برده شده در این مکمل از پروتئین آن بیشتر است. کربوهیدرات ها از هر دو نوع ساده (فروکتوز، قند ساده گرفته شده از میوه) و پیچیده در این مکمل وجود دارند. این نوع مکمل بهترین انتخاب برای افزایش وزن است چون کالری مورد نیاز بدن را از تمامی مواد مغذی خود تامین می کند.



۲- روغن ماهی یا روغن بزرکتان

روغن ماهی یا روغن بزرکتان به گروه اسیدهای چرب ضروری تعلق دارند. بواژه ضروری با این معنی است که بدن قادر به تولید آن نمی باشد بلکه شما باید آن را از رژیم غذایی خود دریافت کنید. امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ جز اسیدهای چرب ضروری هستند و به وفور در روغن ماهی یافت می شوند و به بدن کمک می کنند تا سیستم ایمنی را بهبود بخشیده و انرژی مورد نیاز خود را تامین کند. مصرف هر وعده از این مکمل ۱۲۰ کالری به رژیم



غذایی شما می افزایش که باعث می شود وزن خوبی را بدست آورید.

۳- ویتامین ها و مواد معدنی

مصرف ویتامین ها و مواد معدنی امری ضروری است. این دو مکمل کارایی بدن را به حداکثر می رساند. ویتامین ها و مواد معدنی نقش غیر قابل انکاری در



آیا برای افزایش وزن باید از مکمل های غذایی استفاده کنیم؟

می کند. بدن قادر است آن را از آمینو اسیدهای آرژنین، گلیسین و متونین تولید کند. ۹۵ درصد ذخایر کراتین بدن در عضلات اسکلتی قرار دارد. انرژی لازم جهت انقباض عضلات از طریق آدنوزین تری فسفات (ATP) تامین می شود. ATP باید در سراسر تمرینات شدید بازسازی شود. در دسترس بودن کراتین به این بازسازی کمک می کند. همچنین با مصرف کراتین بدن آب را به داخل سلول ها می کشاند و نتیجه آن چیزی به جزء گسترش عضلات نیست. بهتر از همه این است که شما می توانید این تغییرات را کمتر از ۲ هفته پس از مصرف کراتین در خود مشاهده کنید.



۵- گلوتامین

ال گلوتامین یک اسید آمینه فراوان در سلول های عضلانی بدن است. این اسید آمینه در انجام دادن تمرینات هوازی و وزنه کمک زیادی می کند. ال گلوتامین با عوامل خستگی که باعث بروز شرایط کاتابولیک در بدن می شود مبارزه می کند. همچنین



ال گلوتامین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود زخم ها و آسیب دیدگی ها می شود.

بدن دارند آنها در تولید هورمون، بازسازی بافتها و تولید انرژی نقش خود را ایفا می کنند. آنها به سنتز پروتئین سرعت بخشیده و باعث سوختن چربی های اضافی بدن می شوند. همچنین مواد معدنی به مغز کمک می کند تا سیگنال های دریافتی از بدن شما را بهتر و سریعتر دریافت کرده و در مقابل پاسخ آنها را سریعتر از قبل بدهد. مواد معدنی باعث حفظ تعادل مایعات در بدن و بهبود روند سوخت ساز و تولید انرژی و بهبود عضلات آسیب دیده می شوند.

۴- کراتین

کراتین ماده ای است که به طور طبیعی در گوشت و ماهی وجود دارد و در عضلات اسکلتی بدن به وفور یافت می شود. بدن انسان کراتین را به صورت فسفو کراتین در عضلات ذخیره



**تبلیغات**

آموزش روشهای واقعی کسب درآمد از اینترنت بدون نیاز به سرمایه گذاری و یا شرکتهای هرمی بدون نیاز به کار کردن با سایت های فارمی و کلابردار به صورت آنلاین و در منزل و فقط و فقط با دارا بودن یک کامپیوتر و یک فم اینترنت

آموزش مطمئن ترین روشهای کسب درآمد از اینترنت برای کسانی که میبایند از صفر شروع نموده و از هیچ به همه چیز برسند

کلیک کنید



پروتئینی مختلف دارای دردهای متفاوتی از کربوهیدرات ها و چربی ها هستند. به طور کلی اگر هدف اضافه وزن را دنبال می کنید می توانید از پودرهایی با درصد بالای کربوهیدرات استفاده نمایید اگر هم از حالت فعلی بدن خود راضی هستید و قصد اضافه یا کاهش وزن خود را ندارید می توانید از پودرهای پروتئینی با درصد متوسط کربوهیدرات استفاده نمایید. پس به یاد داشته باشید که نمی توانید از پودرهای خالص پروتئین برای اضافه وزن استفاده نمایید!

### ۳- مکمل ها را سر ساعت بخورید

بدن شما به طور طبیعی دارای عادت ها و وظایفی است که آن ها را بی اختیار انجام می دهد. پس شما هم وظیفه دارید که به این عادات احترام بگذارید. متخصصان این عادات را ساعات زیستی می نامند. اگر از مکمل ها استفاده می کنید، آن ها را سر ساعت مصرف نمایید. مطمئن باشید بدن پس از مدتی به این امر عادت می کند و به همان ساعت خاص منتظر مکمل است!

### ۴- زیرک باشید

همیشه سعی کنید از تجربیات دیگران استفاده نمایید و از مکمل های جدید استفاده نکنید، زیرک باشید و اجازه دهید که ابتدا دیگران از این مکمل ها استفاده کنند سپس شما هم در صورت رضایت دیگران از آن ها استفاده نمایید!

### ۵- با چربی سوزها رفیق نشوید

همیشه سعی کنید از چربی سوزها در دراز مدت استفاده نکنید، بلکه آن ها را به صورت دوره ای و چند هفته ای مصرف نمایید. اکثر چربی سوزها دارای محرک های تیروئید هستند و شما با مصرف طولانی مدت آن ها باعث تبلی غده تیروئید می شوید، در نتیجه با قطع آن ها چاق تر از قبل می شوید، پس بدن خود را به آن ها عادت ندهید.



### ۶- مکمل های اصل را بشناسید

شما به راحتی می توانید مکمل های اصلی را از تقلبی تشخیص دهید. به عنوان مثال یک پودر پروتئین وی خالص به راحتی در آب حل می شود و نیاز به ساعت های اجرای فنون کاراته ندارد!! و یا یک کراتین منوهیدرات خالص هیچ طعمی ندارد پس خود را به هیچ وجه گول نزنید و از مکمل های سالم استفاده نمایید.

۷- از کراتین و آمینواسیدها برای بهبود اشتها خود استفاده نمایید

اگر خواهان تغذیه ای مناسب و کافی هستید ولی اشتها کافی را برای خوردن غذاهای گوناگون ندارید می توانید نیم ساعت قبل از خوردن صبحانه، ناهار و شام از آمینواسیدها استفاده نمایید، همچنین مصرف کراتین پس از تمرین باعث افزایش میل غذا خوردن شما می شود. این نکات ساده تنها موارد اندکی برای انتخاب مکمل ها بود، برای آشنایی بیشتر می توانید از یک مربی صادق و با تجربه کمک بگیرید.

### مهران ثابت قهرمان کشور



## رفاقت با چربی سوزها ممنوع!



بخرا!! این در حالی است که چربی سوزهای معتبر و مفید بسیاری از اشتباهات را به شما گوشزد می کنند. در بسیاری از موارد بر روی قوطی آن ها هشدارهایی را مشاهده خواهید کرد، نظیر: مصرف نرمال و حداکثر زمان مجازی که می توان از آن استفاده نمود.

در زیر به نکات ساده ولی اصولی جهت خرید مکمل ها اشاره می کنم و امیدوارم که با خواندن این نکات مکملی مناسب را جهت پیشرفت بدنی خود تهیه نمایید.

### ۱- زمان خرید مکمل ها

شما چند ساله هستید؟ اگر سن کمتر از ۱۹ یا ۲۰ سال دارید، با استفاده از یک برنامه غذایی مناسب و یک تمرین نرمال به راحتی پیشرفت می کنید. باور کنید به خاطر سن پایین و بدن در حال رشدی که دارید پیشرفتی سریع تر از یک بدنساز پیشرفته خواهید داشت. پس بهتر است به جای استفاده از مکمل های رنگارنگ به تغذیه، تمرین و استراحت فکر کنید.

### ۲- بدن خود را بشناسید و هدفتان را مشخص نمایید

به طور طبیعی بدن هر فرد دارای متابولیسم ویژه ای است مثلاً فردی متابولیسم بالا و دیگری متابولیسم متوسط و یا پایین دارد. به طور معمول افرادی با متابولیسم بالا دارای بدن های خشک و عضلانی و افرادی با متابولیسم پایین دارای بدن هایی با درصد چربی بیشتر هستند شما باید براساس این متابولیسم مکمل های خود را انتخاب نمایید. بسیاری از مکمل های غذایی برای این دو دسته مناسب هستند مکمل های نظیر گلوتامین، کراتین، آمینواسیدها و غیره... ولی در این میان مکمل هایی نیز وجود دارند که برای هدف های



اکنون بدنسازی به یک ورزش مادر تبدیل شده و آنقدر علاقه مند و طرفدار پیدا کرده که هیچ کس نمی تواند منکر آن شود! دیگر دوران خرافات تمام شده و هیچ کس این ورزش را به تلمبه و بدنسازان را به بادکنک تشبیه نمی کند! عده زیادی از ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی را می شناسم که تمرینات با وزنه را برای کمک به رشته ورزشی خود انتخاب کرده اند ولی پس از مدتی چنان شیفته بدنسازی شده اند که رشته ورزشی اصلی خود را کنار گذاشته و در این رشته نیز اختراعاتی کسب کرده اند. چنین مواردی حتی در میان بدنسازان حرفه ای نیز به چشم می خورد، به عنوان مثال ما یک ماراتر و یکی از بدنسازان حرفه ای جهان، در ابتدا یک بوکسور بود ولی با شروع تمرینات وزنه زنگش متحول شد و چنان پیشرفتی کرد که دور از تصور است! او و بسیاری از بدنسازان پیشرفته دیگر ابزار این ورزش را می شناسند و در دست دارند. مهم ترین ابزار برای پیشرفت آگاهی از موانع، خطرات و غیره ...

آگاهی به شما کمک می کند که در عین سلامتی به یک پیشرفت دائمی برسید. بدون شک هیچ کس در آغاز راه نمی تواند تمامی جوانب را بسنجد و در این راه اشتباهات فراوانی را مرتکب می شود ولی در ادامه راه خود را پیدا می کند و قدم های بعدی را محکم تر بر می دارد. معمولاً بیشترین اشتباهاتی نظیر انتخاب اشتباه مکمل ها، تمرینات نادرست و بیش از حد نرمال و تغذیه ناقص بسیاری از این اشتباهات به مرور زمان و با به دست آوردن تجربه برطرف می شوند ولی برخی از خطاها همچنان تکراری و مشهود هستند.

مثلاً بسیاری از افراد، با خرید مکمل های نامناسب باعث هدر رفتن سرمایه و وقت خود می شوند. در میان این افراد، عده ای از قرص های آمینواسید برای افزایش وزن و از پودرهای حاوی کربوهیدرات بالا برای کاهش وزن استفاده می کنند! بارها و بارها شنیده شده که فلان پودر تقلبی و فلان پودر درجه ۲ است، در این که برخی از مکمل های رایج در بازار از نوع تقلبی هستند هیچ شکی نیست ولی هنگامی که شما از یک پودر پروتئین خالص برای افزایش وزنی معادل ۱۰ کیلوگرم استفاده می کنید و نتیجه لازم را به دست نمی آورید. مشکل از مکمل نیست، مشکل، عدم آگاهی و معلومات شما در مورد انتخاب مکمل هاست! لازمه خرید مکمل ها، آشنایی با عملکرد آنها، تشخیص وضعیت بدنی و مشخص کردن هدف شما از خرید آن هاست. متأسفانه در این میان تبلیغات نادرست و دروغین نیز بسیاری از ورزشکاران را گمراه نموده و عده زیادی به جای کمک به پیشرفت خود، کمک به نابودی اندام های خود می کنند. به عنوان مثال می توان به تبلیغات دروغین بسیاری از تولیدکنندگان و فروشندگان مکمل



های چربی سوز اشاره کرد، تبلیغات و ادعاهایی که نشانی از واقعیت ندارند! تبلیغاتی نظیر کاهش وزن بدون بازگشت، تضمین کاهش سایز، این ادعاها در برخی موارد یا را فراتر گذاشته و می گویند هر چه می خواهید بخورید ولی لاغر شوید! معنی چنین ادعایی بسیار روشن است معنی آن جمله فوق است: «چون هر کسی که دوست داری این چربی سوز



## مقالات ارائه شده در بخش استروئیدها و داروهای نیروز، صرفاً جهت افزایش اطلاعات شما در زمینه این داروها می باشد. ضمناً مقادیر گفته شده در این مقالات جنبه تئوری دارند و استفاده از این داروها به هیچ وجه توصیه نمی شود.

دوپینگ عبارت است از تخدیر نمودن و افزایش کاذب قدرت و نیروی بدن با استفاده از داروها و عوامل مختلف. اکثریت مردم و حتی ورزشکاران اطلاعات زیادی در مورد دوپینگ و نحوه انجام آن ندارند و فقط اسمی از آن شنیده و یا فقط می دانند که با دارو دوپینگ می کنند ولی اینکه با چه دارویی، برای ایشان علامت سوال است.

ثابت شده است که اکثر ورزشکاران از روی حس کنجکاوی و حتی در حین تمرینات عادی اقدام به مصرف این داروهای

غیر مجاز و مصیبت بار می کنند و اگر کسی باشد که در مورد خطرات و عوارض این داروها با دلایل و مدارک سخن بگوید میزان مصرف کاهش می یابد زیرا ورزشکار حاضر نخواهد بود یک عمر اتهام و بدنامی و عوارض کشنده این داروها را بر خوشی لحظه ای قهرمان شدن در اثر مصرف این داروها ترجیح دهد. اصولاً اولین سوالی که برای هر فرد مطرح می شود این است که چرا ورزشکاران از این داروها استفاده می کنند و به کدام داروها، محرک و دوپینگ اطلاق می شود؟

مردم عادی و تماشاگرانی که به ورزشگاه و استادیوم ورزشی می آیند تا بیشترین احساسات و تشویقهای خود را کنار قهرمان کنند هرگز از عمق و اندازه رقابت سهمگینی که در میدان ورزشی جریان دارد آگاه نیستند. آنچه

که در صحنه یک رقابت ورزشی می گذرد هیچ چیزی کمتر از یک جنگ واقعی و تمام عیار نیست جایی که چند سانتی متر، چند کیلو، چند گرم و چند ثانیه اختلاف می تواند یکی را قهرمان و دیگری را مغلوب، یکی را به اوج و دیگری را به حضيض برساند! اینجا است که معلوم می شود چرا شعار «پیروزی به هر قیمت» هدف ورزشکاران قرار می گیرد و مصرف انواع داروهای زیان بخش و مهلک رواج می یابد.

این موضوع بدیهی است که هر ورزشکاری الزماً قهرمان نیست ولی چون امروزه فقط قهرمانان را تحویل می گیرند و برای آنها ارزش قابل می شوند و نه بازیکنان را، لذا به هر قیمتی که شده سعی در قهرمان شدن دارند و قیمتی که برخی از ورزشکاران به شوق قهرمان شدن می پردازند بسیار گران است.

جوانی که تمام نیروی فکری، روحی و جمعی خود را روی یک رشته از ورزش سرما به گذاری کرده و نهایت آرزویش کسب یک مدال قهرمانی است و در عین حال هم می بیند که اگر فقط چند کیلو اضافه تر، چند سانتی متر بلندتر و چند ثانیه زودتر به ثبت برساند به آرزویش می رسد دیگر هیچ تردیدی در مصرف قرص و آمپول به خود راه نخواهد داد. چنین تردیدی را تنها یک شخصیت بارز اراده قوی و اندیشه ای پربار می تواند رقم بزند و متأسفانه اینها را در دنیای حرفه ایها و تیمه حرفه ایهای

امروزی به مافت نمی خزند!

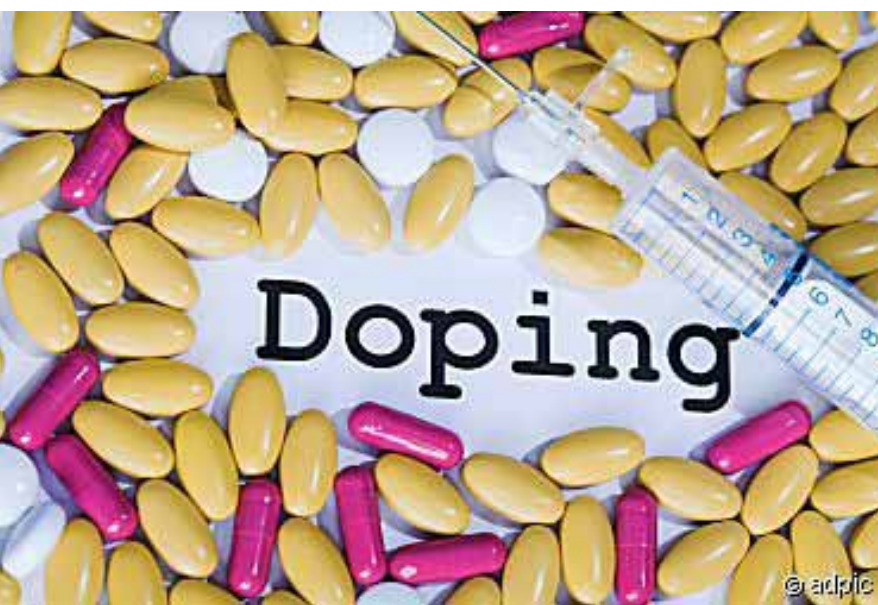
کمیت بین المللی المپیک و یا مقامات و ترتیب دهندگان بازیها و مسابقات هر چه می خواهند بگویند و هر کاری

می خواهند بکنند قدر مسلم این است که روز به روز بر مصرف انواع مختلف داروها با ترکیبات استروئیدهای آنابولیک، کواکینن



آمفتامین و سایر داروهای که در بیش از صدها نوع قرص و آمپول به کار می روند افزایش خواهد یافت.

ورزشکاری که روزانه چندین ساعت تمرین می کند لازم است تا مواد مورد نیاز سوخت و ساز بدن وی تامین گردد و آیا این امر تنها با خوردن انواع غذا های مختلف و رنگارنگ میسر است ( البته تامین کلیه نیازهای متابولیکی پایه بدن از طریق مصرف غذا های پر پروتئین و انواع میوه ها امکان پذیر است ) یا همه افراد و ورزشکاران توانایی تهیه یک غذای گران قیمت



را دارند و در ثانی آیا هر نوع مواد غذایی برای رفع احتیاجات فیزیولوژیک بدن که بالطبع به هنگام ورزش فعالیت بالا می رود کافی است؟ پاسخ منفی است. حتی گاهی اوقات لازم می گردد ورزشکار روزانه قرصهای حاوی ویتامین و املاح مصرف نماید ولی متأسفانه همین مصرفها و حس کجکاو و چشیدن مزه « احساس قدرت » وی را به سوی استفاده نابجا ( Misuse ) دوپینگ سوق می دهد و پیشگیری از چنین امری تقریباً بنا به دلایل گفته شده محال است.

در یک مجله خارجی نوشته بود: کسی که دوپینگ نکند هم بدبخت می شود و کیس که دوپینگ بکند هم بدبخت می شود. در حالت اول به خاطر اینکه هیچوقت طعم قهرمان بودن را نخواهد چشید! البته این طور نیست که کسی ورزش بکند و قهرمان نشود بدبخت و بیچاره است بلکه این امر در دنیای ورزشی است و مهمتر آن بستگی به درک، استنباط و احساس فرد از ورزش دارد. تجلیات خارجی زندگی یک شخص بازناتاب و انعکاسی از افکار و احساسات درونی فرد است لذا اگر احساس بدبختی و درماندگی نماید بطور اتمای تیک در زندگی بیرونی وی متجلی خواهد شد و این امر ناگزیر از بروز است. در حالت دوم، علت بدبختی به خاطر عوارض خطرناک این داروها در دراز مدت است، عوارضی که دو عضو حیاتی بدن یعنی کبد و کلیه در معرض آن قرار دارند و حالات روانی همچون افسردگی و کاهش شدیدی نیروی جنسی.

در مورد زنان ورزشکاری که دوپینگ می کنند عوارض خطرناکتر و شدیدتر است که بعداً گفته خواهد شد ولی مسلماً در خانمها تغییر صدا و خشن شدن آن علائمی مانک ( Virilism ) پیدایش حالت مردانگی در زن ) و Hirsutism ( رویشی غیر طبیعی مو ) از عوارض جانبی اجتناب ناپذیر است. ورزشکار از خود می پرسد: از دارو استفاده کنم و به مدال برسیم یا منصف باشم و نفر آخر شوم؟ این یک سوالی است کاملاً شخصی اگر هدف مدال طلا باشد

پاسخ به سؤال انتخاب بین مرگ و زندگی است. با همه اینها آیا باز هم ورزشکاران با دید چشم خود را بر روی حقایق تلخ ببینند و به شوق شهرت و عنوان و مدال همه چیز را زیر پا بگذارند حتی اخلاق و ملامتی خود را؟ البته دور دوپینگ استفاده از این داروهای محرک حداقل سالی یک بار اشکال عمده ای ایجاد نمی کند ولی بدبختی اینجاست که وقتی یکبار از دارو مصرف کرد و اثرات آن را دید دیگر برای بار دوم نمی تواند خود را متقاعد سازد که دوپینگ نکند اینجا است که عوارض کشنده

به سراغ وی خواهد آمد.

در اوایل آوریل ۱۹۸۷، بریژیت درسل چهره درخشان دو و میدانی آلمان غربی به درد شدیدی در ناحیه پشت مبتلا شد و تلاش پزشکان در درمان وی به نتیجه ای نرسید و درسل در دهم آوریل ۱۹۸۷ در حالیکه فقط ۲۶ سال داشت درگذشت و مدتی بعد در سپتامبر همان سال معلوم شد که بریژیت در حدود ۱۰۰ نوع دارو می خورده و تزریق می کرده است تا مدال طلای المپیک ۱۹۸۸ ستول را به چنگ آورد.

کارل لوئیس دونده مشهور آمریکایی که در المپیک لوس آنجلس ۱۹۸۴ چهار مدال طلا را تصاحب کرد می گوید: بسیاری از بردگان مدال طلا از داروهای محرک و تقویت کننده استفاده می کنند این را همه می دانند و مانند

روز روشن است. نعیم سلیمانوف که به عنوان بهترین و قویترین وزنه بردار جهان شناخته شده و بنا به دلایلی به ترکیه پناهنده شد می گوید: ما مجبور بودیم داروهای محرک و تقویت کننده مصرف کنیم و هر کسی که از این امر سرپیچی می کرد از تیم اخراج می شد و این پزشکان و داروسازان هستند که با هم رقابت می کنند نه ورزشکاران و قهرمانان!

دکتر آندره اس ملنیک، اهل شوروی سابق که اکنون به غرب پناهنده شده و قبلاً در امور پزشکی ورزشی فعالیت می کرده می گوید: به قهرمانان تیمهای شوروی استروئیدهای آنابولیزان و داروهای دیگر داده می شود تا به مدال برسند و می گوید که مقامات شوروی بدون اعتنا به بهایی که برای اینکار می پردازند فقط به دنبال یک چیز هستند و آن هم پیروزی است و برای تندرستی و سلامتی ورزشکاران خود کوچکترین اعتنایی ندارند. بدین ترتیب اندیشه های پاک کسانی که در ۳ قرن بش از میلاد مسیح بازیهای المپیک را پایه گذاری کردند اکنون جلوه خود را از دست داده است.

قهرمانانی که قرار بود نمایندگان ملتها باشند و بر پایه دوستی و صلح و صفا رقابت کنند اکنون به دستور مقامات کشورهای خود به تمامی شیوه های بسندیده و ناپسند متوسل می شوند تا بر سکوی قهرمانی بایستند و اهداف سیاسی دولتها را جامه عمل پوشانند و در این راه جان خود را نیز می بازند. بنابراین داروهای مخدر و محرک نه تنها جان قهرمانان بلکه هدف و نفس ورزش و آینده را به مخاطره انداخته است، باشد که ورزشکاران با درک نفس عمل و بالا بردن سطح فکر خویش جلو این اهداف را سد کرده و ابهت و صفا و صمیمیت اخلاقی از دست رفته ورزش را به جای اول خود بازگردانند.

نویسنده: اباذر رحیمی

## استروئیدهای آنابولیک

پرمصرف ترین داروی محرک در بین ورزشکاران می باشد و از همان موقعی که قدرت پروتئین سازی این داروها شناخته شد مصرف آنها بطور وسیع گسترش یافت. دکتر ویلیام تیولور از مشاوران کمیته المپیک ایالت متحده درخصوص این داروها می گوید: اگر کودکی را با ترکیبی از هورمون رشد و استروئیدهای آنابولیزان پرورش دهند غولی با قد دو متر و بیست و پنج سانتی متر ۱۶۰ کیلو وزن از آب درمی آید. کن پاساریللو دارنده عنوان آقای جهان در سال ۱۹۸۱ در رشته پرورش اندام می گوید: ارزش و اهمیت استروئید را همه قهرمانان به خوبی می دانند من به شخصه این دارو را فوق العاده کارساز می دانم. البته مصرف استروئیدهای آنابولیزان فقط آقایان را شامل نمی شود بلکه زنان ورزشکار نیز در سطح وسیعی از این آنابولیکها استفاده می کنند بطوری که پرفسور ویلدور هولمان رئیس

فدراسیون جهانی پزشکی در این مورد می گوید: من معتقدم که امروزه بسیار انگشت شمار هستند زنانی که رکورد دار دو میدانی، پرش ارتفاع، پرش طول، پرش وزنه و دیسک و حتی پرش پرتاب نیزه هستند و از استروئیدهای آنابولیک مصرف نمی کنند.

در المپیک مونترال ۱۹۷۶، هنگامی که از مربی تیم شنای زنان آلمان شرقی پرسیدند که چرا شناگران این تیم این قدر قوی هیکل هستند و برو بالای مردانه دارند گفت: ما به اینجا آمدیم که شنا کنیم، نه اینکه آواز بخوانیم!

بطور کلی استروئیدها، هورمونهای هستند که بطور طبیعی در بدن از کلسترول ساخته می شوند. سلولهای ترشح کننده هورمونهای استروئیدی هیچ گونه گرانول ترشحی و ذخیره ای ندارند لذا هورمون پس از ساخته شدن به داخل خون ترشح می شود هورمونهای غدد جنسی مرد و زن و هورمونهای ناحیه قشری غدد فوق کلیه از این گروه هستند. شا معتبرین و مهمترین اینها تستوسترون است.

تستوسترون Testosterone

نام های تجاری: **ORANABOL** و **ORETON**

تستوسترون جزء قویترین استروئید آندروژنی است که مقدار آن در مردان ده برابر زنان است استروئیدهای آندروژن روی تمام بافتهای بدن اثر می کنند دارای دو عمل آندروژنی و آنابولیکی می باشند. در عمل آندروژنی مسئول تغییرات صفحات ثانویه جنسی همراه با بلوغ جنسی، تحریک اسپرماتوژنز و افزایش توده عضلانی (Muscle Mass) همراه با بلوغ می باشد.

تستوسترون در خاصیت آنابولیکی مانند هورمون رشد سبب احتباس ازت در بدن و افزایش سنتز پروتئینها و تجمع آنها در بعضی نسوج به خصوص عضلات بدن می شود لذا رشد و قدرت عضلانی پس از بلوغ افزایش می یابد و وضعیت خاص مردانه را ایجاد می کند. تستوسترون همچنین سبب احتباس مختصر کلسیم، فسفر، سدیم و کلر و آب می شود. از طرفی سبب افزایش میزان متابولیسم پایه بدن شده و در خون سازی نیز دخالت دارد.

تستوسترون به دلیل همین خاصیت آنابولیکی و قدرت ساختن پروتئین به شدت مورد استفاده ورزشکاران است. استفاده از آندروژنها توسط ورزشکاران توصیه نمی شود زیرا این فرضیه که این داروها بطور قابل ملاحظه ای کارایی ورزشکاران را با افزایش دادن قدرت عضلانی زیاد می کند ثابت نشده و برخلاف واقع است. از طرفی بروز عوارض کشنده ای همچون مسمومیتهای کبدی و سرطان کبد، هر گونه فایده احتمالی آندروژنها غلبه داشته و استفاده از آنها را در ورزشکاران نامطلوب می سازد.

### موارد مصرف طبی تستوسترون

- ۱- در کمبود این هورمون در نارسائی غده هیپوفیز
- ۲- متیل تستوسترون برای درمان پرخونی پستان پس از زایمان درد ناشی از آن، در مادرانی که به فرزندان خود شیر نمی دهند مصرف می گردد.
- ۳- تستوسترون انانتات در کم خونیها
- ۴- در مردان برای درمان خواجهگی و ناتوانی جنسی و برای تحریک بلوغ پسران، هنگامی که تاخیر آن ناشی از اختلالات پاتولوژیک نباشد.
- ۵- پرورپیونات تستوسترون در سرطان ماستاتیک ستان
- ۶- استروئیدهای آنابولیک در تعادل ازتی منفی

### استعمال تستوسترون توسط ورزشکاران

مهمترین عاملی که در دوپینگ کردن بیشترین تاثیر را دارد مقدار دارو و زمان تزریق دارو است. روش رایج در بین ورزشکاران بدین ترتیب است که هر ۱-۲ ماه یک تزریق آنابولیک انجام می دهند و شخص ورزشکار از چند ماه مانده به مسابقات یک آمپول تزریق می کند تا حدود ۲-۳ آمپول و سپس آخرین تزریق را ۷۲-۴۸ ساعت قبل از مسابقه انجام می دهند. البته هدف آموزش روش دوپینگ کردن نیست بلکه یادآوری این نکته است که با اینگونه مصرفهای بیش از حد عوارض خطرناکی به سراغ وی می آید. حال این خود ورزشکار است که با در نظر گرفتن عوارض زیر مصرف را بر عدم مصرف ترجیح دهد و بالعکس.

### عوارض ناشی از تستوسترون

- ۱- سرطان کبد و مسمومیتهای کبدی
- ۲- احتباس ازت، سدیم، آب، هیپر کلسمی و بسته شدن زودرس



ایفیز و در نتیجه کوتاهی قدرش قدی یک فرد بستگی با این صفحه رشد ایپوفیز استخوانها دارد و اگر زودتر بسته شود فرد کوتاه قد می شود و کوتاهی قد در کسانی که ورزشهای سنگین مثل وزنه برداری انجام میدهند به احتمال قوی در اثر بسته شدن زودرس ایفیز استخوانها و توقف رشد قدی به دنبال مصرف استروئیدها است و کوتاهی قد در این افراد به علت سنگینی ورزش جنبه علمی ندارد و رد کردن این نظریه نیاز به مطالعات و تحقیقات بیشتری در دراز مدت دارد.

- ۳- نعوظ مداوم، بیجان وی خوابی
- ۴- در زنان: آکنه و چرب شدن پوست و خشونت و کلفتی صدا و ریش غیر طبیعی مو
- ۵- احساس مکرر دفع فوری ادرار (تحریک مثانه) ورم یا درد پستان، که به طور شایع در مردان دیده می شود.

- ۷- افسردگی روانی، خستگی غیر عادی، سردرد مکرر یا مداوم
- ۸- قطع شیر و قاعدگی نامنظم در خانمها
- ۹- برافروختگی صورت یا قرمزی پوست، بتورات جلدی خارش و زرد شدن چشمها یا پوست که ناشی از اختلال در کار کبد است (مسمویت کبدی).
- ۱۰- ورم اندام تحتانی و پیدایش نقاط قرمز روی بدن یا داخل دهان و بینی



- ۱۱- درد مداوم شکم یا معده، تهوع و استفراغ، مدفوع سیاه و قیری رنگ
- ۱۲- استفراغ خونی (ناشی از مسمویت کبدی)
- ۱۳- افزایش یا کاهش غیر عادی میل جنسی و اشکال در به خواب رفتن
- ۱۴- تب، گلو درد و کاهش اشتها و کاهش گلبولهای سفید خون (لکوپنی).

موارد منع مصرف تستوسترون

- ۱- سرطان پروستات مردان
  - ۲- سرطان پستان مردان
  - ۳- بالا بود سطح کلسیم خون
- در بیماران مبتلا به اختلالات قلبی، کلیوی، کبدی، صرع و میگرن باید با احتیاط مصرف شود.

### اختلالات آزمایشگاهی ناشی از تستوسترون

- ۱- کاهش غلظت فاکتورهای انعقادی
  - ۲- کاهش دفع کراتین و کراتی نین
  - ۳- کاهش تعداد اسپرم
  - ۴- افزایش سطح سرمی آنزیمهای کبدی، کلسیم، کلر، فسفات، سدیم و پتاسیم
  - ۵- افزایش دفع ادراری ۱۷-کتواستروئید (KS - ۱۷)
  - ۶- پائین آمدن سطح LH و FSH سرم
  - ۷- ممکن است غلظت گلوکز خون کاهش یابد
- مصرف همزمان کورتیکو استروئیدها با تستوسترون باعث افزایش احتمال ادم می شود و از طرف دیگر، استفاده توأم، ممکن است سبب بروز آکنه شدید شود. دارو های ضد انعقاد خوراکی طول مدت اثر این داروها را ممکن است افزایش دهند باریتورات به علت تشدید متابولیسم کبدی تستوسترون، اثرات آن را کاهش می دهد.





## تغذیه و ورزش در دوران بارداری

آیا شما باردار هستید و فعالیت خاصی ندارید. آیا در مورد سلامتی و وزن خودتان سوالاتی دارید؟ شما با مطالعه مقاله پیش رو، و رعایت نکات گفته شده می توانید از سلامت خود و کودک تان مطمئن شوید.



### رژیم غذایی:

برای داشتن دوران بارداری خوب و فرزند سالم تغذیه مناسب حیاتی ترین مسئله است. رشد فرزند شما کاملاً به تغذیه شما وابسته است. پس خوب خوردن را در الویت قرار دهید. (منظور از خوب خوردن، دریافت مواد مغذی است) به وضوح روشن است که رژیم غذایی متعادل با برنامه ریزی دقیق به شما کمک خواهد کرد تا مطمئن شوید کودک شما در طول دوران رشد از مواد مغذی کافی برخوردار است و در مرحله بعدی به خود شما کمک می کند تا انرژی مورد نیاز خود را تامین کنید. سعی کنید در طول دوران بارداری نگران افزایش وزن خود نباشید. چون دوران بارداری همیشگی نیست و مختص به یک زمان خاص است. افزایش وزن به طور ثابت نشان دهنده رشد کودک است.



اگر شما بیش از حد نگران اضافه وزن خود باشید و سعی کنید با کاهش کالری دریافتی روزانه خود وزنتان را حفظ کنید. این عمل باعث می شود که میزان کالری در یافتی کودک شما نیز کاهش پیدا کند و نتیجه آن جزء ضعیف شدن کودک نیست. اما شما می توانید با تغذیه مناسب، سوخت و ساز بدنتان را در حد متوسط حفظ کنید با این روش هم از اضافه کردن بیش از حد وزن جلوگیری کرده اید و همچنین برای کودک خود تمام مواد مغذی لازم برای رشد را فراهم ساختید.

در انتخاب رژیم غذایی خود دقت داشته باشید که کیفیت مهمتر از کمیت است. زنان باردار در مقایسه با زنان دیگر روزانه به ۳۰۰ کالری بیشتر نیاز دارند. کالری روزانه شما باید از محصولات لبنی، میوه ها، گوشت، سبزیجات، مرغ، ماهی و آجیل تامین شود. توصیه ما این است که رژیم غذایی روزانه خود را از ۶ الی ۱۱ سهم نان و غلات، ۲ الی ۴ سهم از میوه ها، ۴ سهم یا بیشتر از سبزیجات، ۴ سهم از محصولات لبنی و ۳ سهم از منابع پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، آجیل) تشکیل دهید. همچنین جانب اعتدال را در مصرف شیرینی و مواد چرب را داشته باشید.

در انتخاب رژیم غذایی خود دقت داشته باشید که کیفیت مهمتر از کمیت است. زنان باردار در مقایسه با زنان دیگر روزانه به ۳۰۰ کالری بیشتر نیاز دارند. کالری روزانه شما باید از محصولات لبنی، میوه ها، گوشت، سبزیجات، مرغ، ماهی و آجیل تامین شود. توصیه ما این است که رژیم غذایی روزانه خود را از ۶ الی ۱۱ سهم نان و غلات، ۲ الی ۴ سهم از میوه ها، ۴ سهم یا بیشتر از سبزیجات، ۴ سهم از محصولات لبنی و ۳ سهم از منابع پروتئین (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، آجیل) تشکیل دهید. همچنین جانب اعتدال را در مصرف شیرینی و مواد چرب را داشته باشید.

شما باید روزانه ۵ یا ۶ وعده غذایی به فاصله ۲ تا ۳ ساعت میل کنید، حتی اگر گرسنه نباشید. چون کودک شما در حال رشد است بنابراین به مواد غذایی دریافتی شما نیاز دارد. شما با رعایت این قانون از افت قند خون خود در ساعات بعداز ظهر جلوگیری می کنید و باعث می شوید سوخت و ساز بدن در سطح بالای حفظ شود. (جلوگیری از افزایش وزن)



به عنوان یک مادر باردار شما باید به این نکته دقت کنید که در طی رژیم غذایی خود تمام مواد مغذی و ویتامین های لازم برای رشد و نمو کودک خود را دریافت کرده اید. در بیشتر موارد مشاوران دوره بارداری به شما توصیه می کنند از مکملهای ویتامینی استفاده کنید، ولی باید بدانید که دریافت این ویتامین ها و مواد مغذی از رژیم غذایی بهتر از دریافت آن از طریق قرص ها و مکمل هاست. همیشه قبل از مصرف این قرص ها و مکمل ها با پزشک خود مشورت کنید.



شما برای حفاظت از کودکان باید از مصرف سیگار، مشروبات الکلی و دیگر مواد مخدر دوری کنید. تا حد امکان از مصرف کافئین صرف نظر کنید. اگر نیاز به یک فنجان قهوه داشتید سعی کنید که کافئین کمتری را از طریق آن دریافت کنید تا به کودک شما آسیبی نرسد.

### ورزش

با وجود تغییرات که در طول دوران بارداری در بدن رخ می دهد شما می توانید با استفاده از ورزش این تغییرات را تا حد زیادی کنترل کنید. ممکن است این تغییرات آرام بنظر برسد ولی در طول دوران بارداری تغییر عمده ای در مهره های کمر و شکم بوجود خواهد آمد.



ورزش در دوران بارداری مزایای بسیاری را برای مادران به ارمغان می آورد. از این مزایا می توان به افزایش جریان خون اشاره کرد که این افزایش باعث انتقال مواد زائد تولید شده در عضلات به خارج بدن و بهبود وضعیت خواب و از همه مهمتر کنترل وزن می شود. بزرگترین کمک ورزش به مادران این است که بعد از زایمان مادر می توانند سریع تر به حالت بدنی خود قبل از دوران بارداری باز گردند.

ورزش به شما انعطاف بدنی هدیه می کند و شما با استفاده از آن کارهای روزمره خود را به راحتی انجام خواهید داد. مادران باردار باید به این نکته بسیار مهم توجه داشته باشند که از انجام دادن حرکات سریع و سنگین در طول انجام ورزش جدا خودداری کنند چون این حرکات می تواند منجر به آسیب دیدگی و جراحت شود.

شما باید بر روی حرکات آهسته و کنترل شده تمرکز کنید، و از تمرینات با تکرار متوسط همراه با وزنه های سبک استفاده کنید تا بتوانید از آسیب دیدگی در امان بمانید. این نکته بسیار مهم را بیاد داشته باشید که " شما برای بهبود کارایی بدن و کنترل وزن ورزش می کنید نه برای کسب حجم عضلانی و شرکت در مسابقات "

قبل از شروع به انجام دادن تمرینات ورزشی با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید و مطمئن شوید که ورزش کردن برای شما و کودک تان خطری نداشته باشد.

### تاثیر خوب ایروبیک

تمرینات ایروبیک فرم بسیار خوبی از تمرینات قلبی و عروقی برای بانوان به شمار می رود. اما ورزش ایروبیک با تمریناتی همچون پریدن، حرکات رقص و یا استپ با هر نوع از این حرکات که به صورت اکتیو (فعال) اجرا می شود برای مادران باردار ممنوع است. چون در دوران بارداری هورمون هایی در بدن مادر ترشح می شود که باعث شل شدن مفاصل می شود و انجام دادن این حرکات می تواند آسیب های جبران ناپذیر را بر روی مفاصل بر جای گذارد. شما می توانید از تمرینات ملایم تر ایروبیک استفاده کنید برای دستیابی به این تمرینات باید در کلاس های سلامت که در ورزشگاههای محل زندگی شما برگزار می شود ثبت نام کنید. اگر شما ترجیح می دهید در خلوت خانه خود به انجام این تمرینات بپردازید باید از سی دی های آموزشی استفاده کنید آنها را می توانید از فروشندگان لوازم ورزشی یا داروخانه ها تهیه کنید. (دقت کنید تمرینات ایروبیک مختص به دوران بارداری را انجام دهید و از انجام هرگونه تمرینات دیگر جدا خودداری کنید)

### ورزش در آب:

ورزش ایروبیک در آب و شنا کردن برای شما بسیار ایده آل است. با توجه به خاصیت شناوری در آب و حذف هرگونه تنش بر روی مفاصل باعث می شود این نوع ورزش جزء انتخاب های اول مادران باردار قرار گیرد. شما می توانید حرکات ایروبیک در آب را در قسمت های کم عمق انجام دهید



### قدم زدن:

پیاده روی و قدم زدن یکی از بهترین و امن ترین روش برای ورزش کردن است. شما می توانید این ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید. مانند پیاده روی در بازار برای خرید اقلام مورد نیاز، پیاده روی با دوستان و آشنایان در پارک های نزدیک منزل تان و یا بعد از شام. قدم زدن در هنگام غروب به همراه همسر تان و لذت بردن از پیاده روی بدون پرداخت هیچ گونه هزینه اضافی.



ما در این قسمت برخی از دستورالعمل های لازم برای استفاده از تمرینات وزنه را متذکر می شویم و شما نیز باید این نکات را رعایت کنید تا از سلامت خود و کودک تان مطمئن شویم.



در روزهایی که به باشگاه های ورزشی مراجعه می کنید باید برای هر قسمت از بدن حداکثر ۲ حرکت و هر حرکت متشکل از ۳ ست باشد. بطور مثال برای عضلات سرشانه حرکت پرس سرشانه بادرستگاه و در حرکت بعدی نشر طرفین با دستگاه، زمان استراحت بین ست ها باید بیشتر از ۲ دقیقه باشد تا بتوانید از بالا رفتن ضربان قلب جلوگیری کنید (ضربان قلب شما در هنگام تمرین باید کمتر از ۱۴۰ عدد در دقیقه باشد) هرگاه مطمئن شدید که می توانید به راحتی از طریق بینی نفس بکشید ست بعدی را انجام دهید. در دوران بارداری باید از تمرینات با فشار کم بهره بگیرید و تکرارهای خود را بین ۸-۱۰ انجام دهید.

از حرکات تمرینی که شما را وادار می کند به پشت دراز بکشید، جدا پرهیز کنید چون این تمرینات باعث کاهش جریان خون در رحم می شود و نتیجه آن آسیب رسیدن به کودک خواهد بود. ضمناً شما باید حرکات مربوط به عضلات شکم و تمریناتی که شما را وادار می کند روی شکم دراز بکشید را به صورت کامل از برنامه خود حذف کنید.

از انجام دادن حرکاتی که باعث برهم خوردن تعادل شما می شود دوری کنید، مانند لانچ، اسکوات و غیره. برای جایگزین کردن این گونه حرکات می توان از دستگاه های مشابه که این حرکات را به صورت نشسته انجام می دهد بهره جست.

دقت داشته باشید که وزنه های آزاد باعث برهم خوردن تعادل شما می شود، بخاطر همین امر توصیه میشود از دستگاه ها به جای وزنه های آزاد استفاده کنید. دلیل آن هم واضح است دستگاه ها در مقایسه با وزنه های آزاد امنیت بیشتری را برای شما تامین می کنند. اگر شما از وزنه های آزاد استفاده می کنید حتما توجه داشته باشید حرکات با فرم صحیح و به صورت کنترل شده انجام شود تا از بروز آسیب دیدگی و جراحت جلوگیری شود.

### کشش:

کشش یکی از مهمترین بخشهای تمرینی است، کشش به شما کمک می کند که انعطاف پذیری خود را در سطح خوبی حفظ کنید. به علت تغییرات هورمونی در



جلوگیری از هر گونه آسیب دیدگی مطمئن شوید که قبل و بعد از تمرین حرکات کششی را انجام داده باشید. حرکات کششی باید به صورت آهسته و به آرامی انجام شود و از انجام حرکت سریع و شتاب زده خودداری کنید.

### لباس مناسب:

لباس مناسب به شما کمک می کند تا احساس خوبی از خود داشته باشید همچنین اسباب را حتی شما را در انجام حرکات تمرینی فراهم می کند. سعی کنید لباسهایی را انتخاب کنید که متناسب با سایزتان باشد. لباس های که به صورت جذب هستند باعث می شوند شما احساس گرما کنید و نتوانید تمرینات خود را به خوبی انجام دهید. حداقل المقدور از پوشاک ساخته شده از الیاف پنبه استفاده کنید.



### دریافت آب کافی:

همیشه خطر از دست دادن آب در حین تمرین مادران را تهدید می کند. پس برای جلوگیری از کم آبی بدن به میزان کافی آب قبل و بعد از تمرین بنوشید تا از این خطر در امان بمانید. ضمناً نوشیدن آب باعث می



شود دمای اضافی شما از بدنتان خارج شده و احساس خنکی داشته باشید.

### برخورداری از مقدار کافی استراحت و خواب در دوران بارداری:

خواب بهترین آرامش بخش برای مادران است. در طول ۳ ماهه اول بارداری بدن شما فعالیت زیادی را در جهت حمایت و پرورش کودک در حال رشد از خود نشان

تا مواد مغذی همراه با جریان خون لازم برای تشکیل جفت (اندامی که وظیفه تغذیه جنین را تا زمان تولد برعهده دارند) در رحم فراهم گردد. همانطور که کودک شما در حال رشد کردن است، بدن



شما نیز در پاسخ به این عمل تغییراتی را در خود صورت می دهد این تغییرات ممکن است باعث اختلال در عملکرد طبیعی بدن شوند. شما با استراحت کردن و به خواب رفتن در طول روز به بدن خود کمک می کنید تا مشکلات بوجود آمده از این تغییرات را از بین ببرد و در نهایت استراحت کردن شما باعث رشد کودکانتان خواهد شد.

**مراقب علائم هشدار دهنده باشید اگر در حین انجام تمرینات ورزشی با یکی از مشکلات زیر روبرو شدید سریعاً تمرینات خود را متوقف کنید و به پزشک خود مراجعه کنید.**  
**مشکلات عبارتند از:**

درد در هر نقطه از بدن، بخصوص کمر و لگن، خستگی بیش از حد، انقباضات رحم، سردرد یا سرگیجه، آشکال در راه رفتن، کاهش حرکت جنین، تند شدن ضربان قلب در حالت استراحت.

به این نکته توجه داشته باشید " هرگونه فعالیت روزانه، بهتر از هیچ گونه فعالیت است " اما با برنامه ریزی دقیق، این گونه فعالیت ها به شما کمک می کند تا از دوران بارداری خود لذت ببرید و فرزندی سالم و قوی را به دنیا بیاورید این همان هدیه است که شما می توانید به فرزندتان بدهید.

**نویسنده: ملیسا جانسون**

### مسابقه پیامکی علم و عضله

چند هفته طول می کشد تا تاثیرات کراتین بر روی بدن نمایان شود؟

۱) سه هفته

۲) یک هفته

۳) چهار هفته

۴) دو هفته

برای شرکت در مسابقه پیامکی علم و عضله، گزینه مورد نظر خود را به شماره ۰۵۶۱۴۵۰۰۹۳۹۰ ارسال کنید و به قید قرعه برنده جایزه های نفیس ما شوید.  
مهلت ارسال تا پانزدهم شهریور

اسامی برندگان شماره قبل  
علی احمدی- همدان ۰۹۲۵\*\*\*۵۲۳۳  
محسن قویشی- تبریز ۰۹۱۴\*\*\*۱۸۹۱  
میترا الیاسی- تهران ۰۹۱۲\*\*\*۲۶۵۴  
پاسخ صحیح گزینه ۳

پاسخ مسابقه در همین شماره



## ۱۰ اشتباه رایج در رژیم های لاغری

در این مقاله به اشتباهات رایج مردم در رژیم های غذایی می پردازیم و علل شکست در رژیم های لاغری را با هم بررسی می کنیم.



استفاده از مکمل پروتئین به جای وعده های غذایی به شما کمک خواهد کرد هرچه سریعتر وزن خود را کاهش دهید. اشتباه دوباره پروتئین ابزار مفیدی است و به شما این توانایی را میدهد که چربی ها را سوزانده و عضله اضافه کنید. ولی این مقدار پروتئین که برای سوزاندن چربی مورد استفاده قرار می گیرد باید در ۵ یا ۶ وعده غذایی دریافت شود. اجازه ندهید کسی شما را احق فرض کند و به شما بگوید پروتئین را فقط در یک وعده غذایی روزانه دریافت کنید. ضمناً در ورزش پرورش اندام منابع طبیعی پاسخ بهتری را نسبت به مکمل های مصنوعی ساخته شده در کارخانجات میدهد.

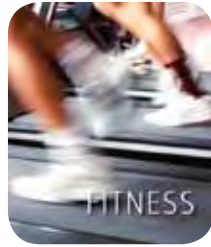
7.

برای لاغر شدن باید به خودتان گرسنگی بدهید. اشتباه، اشتباه، اشتباه است. انجام دادن این کار تنها باعث از دست دادن عضلات می شود و در نتیجه آن بدن چربی را جایگزین عضلات از دست رفته می کند و این کار یعنی چاقی روز افزون.

1.

مصرف آب باعث افزایش وزن شما می شود. بله این قضیه صحت دارد ولی در شرایطی که شما بخواهید در مسابقه شرکت کنید و باید درست دارای یک وزن خاص باشید مانند مسابقات کشتی و وزنه برداری. اما برای افرادی که در شرایط غیر از مسابقه دارند محدود کردن مصرف آب ممنوع است، چون آب ۶۰ درصد وزن شما را تشکیل داده و در تمامی فعالیت های شیمیایی بدن حضور دارد و محدود کردن مصرف آن باعث بروز اختلال در فعالیت های بدن می شود. یکی از این فعالیت ها سوخت و ساز چربی است.

8.



کربوهیدرات ها خوب نیستند و نیازی به آنها ندارید. رایج ترین اشتباهی که در مورد کربوهیدرات رخ می دهد، حذف کردن این منبع با ارزش انرژی است. شما غذاهایی مانند برنج و ماکارونی و غیره را از رژیم خود حذف می کنید غافل از اینکه این مواد ۵۰-۶۰ درصد انرژی روزانه شما را تامین می کنند.

2.

در رژیم های غذایی کم کربوهیدرات شما می توانید هر چیزی که دوست دارید میل کنید و همچنان وزن کم کنید. این جمله درستی نیست. اگرچه شما می توانید به صورت ملایم در برنامه غذایی با کربوهیدرات کم کالری بیشتری را دریافت کنید و بدون اضافه کردن وزن. اما این عمل شما باعث می شود دمای بدن افزایش یابد، وقتی دمای بدن افزایش پیدا کند در عمل سنتز پروتئین اختلال به وجود می آید. پس یک محدودیتی در میزان کالری دریافتی شما وجود دارد. اگر شما از این محدوده تجاوز کنید نتیجه آن چیزی بجز ذخیره شدن چربی در بدن نیست.

9.



مصرف پروتئین به کلیه آسیب وارد می کند، پس نباید آن را مصرف کرد. تاکنون هیچ مطالعه یا تحقیقی آسیب رساندن پروتئین به کلیه را اثبات نکرده است. با این حال فقط در افراد مبتلا به مشکلات کلیوی مصرف بیش از حد پروتئین ممنوع است. در غیر اینصورت در افراد سالم مصرف پروتئین بالا در رژیم غذایی (۵/۱ الی ۲ گرم به ازای هر کیلو گرم از وزن) به کلیه ها آسیب نمی رساند. فقط باید به این نکته اشاره کنم در رژیم های غذایی با پروتئین بالا باید مقدار زیادی آب مصرف شود تا بدن در هضم و جذب پروتئین دچار مشکل نشود.

3.

رژیم های غذایی کم کربوهیدرات در مقایسه با رژیم های غذایی با کربوهیدرات متوسط به شما اجازه می دهد سریعتر چربی های اضافه خود را از دست بدهید.

10.

بهترین راه برای کاهش وزن خوردن ۱ یا ۲ وعده غذایی در طی روز است. (مراجعه به گزینه ۱) علاوه بر این خوردن ۱ یا ۲ وعده غذایی باعث افت سطح قند خون می شود و در نتیجه این افت شما دچار سرگیجه و حالت تهوع خواهید شد.

4.

تازه ترین مطالعات نشان می دهد که این طور نیست. در دراز مدت عملکرد این دو روش یکسان است. با این حال از تجربیات کسب کرده خودم و همچنین مشتریانم این چنین برداشت کردم که رژیم های غذایی کم کربوهیدرات به خاطر سخت گیری هایی که دارد در کوتاه مدت باعث از دست دادن چربی های بدن می شود ولی این امر به صورت کوتاه مدت است یعنی با قطع رژیم چربی های از دست رفته دوباره باز می گردند. اما با بکارگیری رژیم های متعادل (۴۰ درصد کربوهیدرات، ۴۰ درصد پروتئین، ۲۰ درصد چربی) شما قادر خواهید بود بدون هیچ گونه سخت گیری چربی های اضافی خود را از دست بدهید و نتایج این روش در مقایسه با روش بالا بسیار پایدارتر خواهد بود.



10 Fitness & Nutrition Mistakes Made by Women

برای کاهش وزن باید هرگونه چربی را از رژیم غذایی خود حذف کنید. باید توجه داشته باشید بدن ما نیاز مبرمی به چربی ها به ویژه اسیدهای چرب ضروری دارد. چون خود بدن قادر به تولید این اسید چرب نیست و شما باید آن را از رژیم غذایی خود دریافت کنید. پیشنهاد ما این است ۱ قاشق غذاخوری روغن بذر کتان یا روغن ماهی ۳ بار در روز می تواند به نیاز بدن ما در مقابل اسید چرب ضروری پاسخ دهد.

5.

نویسنده: هوگو ریورا

بهترین روش برای کاهش وزن، افزایش دادن مصرف کربوهیدرات ها و کاهش چربی ها می باشد. استفاده بیش از حد از منابع کربوهیدرات برای شما ممنوع می باشد (مگر اینکه شما یک ورزشکار استقامتی باشید). کربوهیدرات سوخت بدن محسوب می شود و مقادیر اضافه آن به صورت چربی در بدن ذخیره خواهد شد. برای بهتر جذب کربوهیدرات ها وجود چربی ها الزامی است.

6.

بسته های آموزشی  
فیتنس و ایروبیک  
FITNESS  
AEROBIC  
بدون نیاز به باشگاه فقط در منزل  
بهمراه رژیم های غذایی  
تناسب اندام را از ما بخواهید.



قیمت علم و عضله تقویم می کند

نمک آلومینیوم، پارافین، فتالات ها و ... گاهی کارخانجات تولیدکننده مواد آرایشی و بهداشتی برای ساده تر کردن کار خود ترکیبات سمی، محرک و سرطان زا را به مواد آرایشی یا بهداشتی مثل ژل دوش، صابون ها و دئودرانت ها اضافه می کنند. در اینجا به ۱۰ نوع از این ترکیبات اشاره می کنیم. قبل از خرید هر نوع ماده آرایشی بهداشتی توصیه می کنیم برچسب آن را خوانده و به این ترکیبات توجه کنید:

نمک آلومینیوم یا کلوریدرات آلومینیومکار این ترکیب بستن منافذ است. به همین دلیل اکثر کارخانجات در تهیه خوشبوکننده های زیر بغل، پیلینگ و آرایش برنده ها از آن استفاده می کنند. از جمله خطراتی که این ترکیب به وجود می آورد این است که گرچه منافذ را مسدود می کند و با این کار جلوی عرق کردن و بوی ناخوشایند را می گیرند اما به هر حال اجازه خروج مواد سمی را از همه بدن نمی دهند. طبق تحقیقی که در سال ۲۰۰۵ میلادی در انگلیس انجام شد نمک آلومینیوم موجود در برخی دئودرانت ها می تواند با گیرنده استروژن در سلول ها تداخل کرده و زمینه ساز رشد سلول های سرطان پستان شود.

پارابنار این نوعی نگه دارنده است که از ورود باکتری ها به کرم های مرطوب کننده و کرم پودرها پیشگیری می کند. طبق تحقیقی که در سال ۲۰۰۴ میلادی در انگلیس انجام شد وجود پارابن می تواند عامل بروز سرطان پستان باشد. در این تحقیق ۲۰ نوع تومور مورد بررسی قرار داده شد که در تمامی آنها کم و بیش تجمع پارابن وجود داشت.

فتالات ها فتالات ها نوعی حلال هستند که در لاک ناخن و انواع عطرها موجودند. گفته می شود که فتالات ها، سرطان زا، سمی و مسبب نابروزی هستند. تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۵ میلادی در آمریکا روی ۱۳۴ پسر انجام شد نشان داد ۹۵ درصد نوزادان هنگام تولد در خون شان فتالات وجود دارد. چون مادران شان با این ترکیب تماس داشته اند. در حال حاضر استفاده از فتالات ها در اکثر مواد آرایشی ممنوع شده است.

فرمالدهید فرمالدهید را می توان در شامپوها، ژل های حمام، پاک کننده های دهان و دندان، رنگ مو و برخی لاک ها یافت. گفته می شود که این ترکیب می تواند مسبب بروز سرطان رینوفارینکس شود. به همین دلیل مصرف آن در اکثر مواد آرایشی ممنوع است مگر در شرایطی که نتوان برای آن جایگزینی پیدا کرد.

الکیلنفول ها الکیلنفول ها که شامل نونیلنفول ها و اکتیلنفول ها می شوند را در رنگ موها و شامپوها می توانید بیابید. بررسی ها نشان داده این ترکیبات می توانند در کار غدد درون ریز اختلال ایجاد کنند. طبق تحقیقی که در سال ۲۰۰۸ میلادی در چین انجام شد الکیلنفول ها اثر مختل کنندگی گیرنده های استروژن را دارند و می توانند زمینه ساز ابتلا به سرطان پستان باشند. در حال حاضر تنها مصرف نونیلنفول ها در مواد آرایشی بهداشتی ممنوع شده است.

لوربیسولفات سدیم این ترکیب پاک کننده و کف آور در اکثر صابون های مایع، شامپوها، خمیردندان ها و خمیرریش ها موجود است. بررسی ها نشان داده این ترکیب می تواند لایه محافظ روی پوست را نابود کرده و زمینه ساز بروز آلرژی و التهاب روی پوست باشد. طبق تحقیقی که چندی پیش نتایج آن در مجله American college of Toxicology به چاپ رسید این ترکیب به راحتی در اپیدرم نفوذ می کند و تجمع ۰/۵ درصدی آن می تواند سبب تحریک شده و تجمع ۱۰ تا ۳۰ درصدی آن موجب آلرژی شدید پوستی شود.

اترگلیکولین ترکیب نوعی حلال و نگه دارنده است که در رنگ مو و عطریات موجود است. طبق تحقیقات موسسه فرانسوی Inserm در سال ۲۰۰۶ میلادی این ماده به راحتی از طریق پوست جذب شده و سبب بروز انواع سرطان ها می شود. در حال حاضر استفاده از آن ممنوع اعلام شده است.

EDTA این ترکیب نوعی تثبیت کننده ضدانفاد ژل های دوش و شامپو است که می تواند سبب بروز التهاب در پوست، چشم و ریه و همچنین آلودگی محیط شود. متأسفانه روی مواد آرایشی بهداشتی حاوی این ترکیب هرگز قید نمی شود «آلرژی آور»!

تریکلورکربن و تریکلورانین دو ترکیب آنتی باکتریال در انواع دئودرانت، خمیردندان و صابون ها موجود است و بررسی ها نشان داده می تواند سبب مقاوم شدن باکتری ها در برابر آنتی بیوتیک ها شود و همچنین کارکرد پرزهای چشایی دهان را با اختلال روبه رو کند. مصرف این ماده در حد ۰/۳ درصد از سوی اتحادیه اروپا بلاشکال اعلام شده است.

دی اکسید تیتانین ترکیب در سفیدکننده های دندان و در کرم های ضدآفتاب موجود است. متأسفانه این ترکیب در دسته مواد سرطان زا

انجام شده نشان می دهد دی اکسید تیتان عامل ابتلا به سرطان ریه است. نانوذرات دی اکسید تیتان به راحتی از طریق پوست جذب شده و در تمامی ارگان ها پخش می شود. در حال حاضر تجمع بیش از ۲۰ درصد دی اکسید تیتان در کرم های ضدآفتاب ممنوع اعلام شده است.

**آیا استفاده از مواد آرایشی طبیعی راه حل مناسبی است؟** نکته مهمی که باید به آن توجه کنید این است که هرگز لوازم و مواد آرایشی و بهداشتی را چه طبیعی باشند چه شیمیایی چشم بسته نخرید. قبل از استفاده مقداری از آن را روی پوست تان تست کنید تا مطمئن شوید آلرژی زا نیست. گاهی حتی مواد طبیعی هم می توانند آلرژی زا باشند.



مواد آرایشی بهداشتی را از مراکز معتبر خریداری کنید مواد آرایشی بهداشتی که در کنارهای خیابان یا مراکز غیرمعتبر با قیمت های پایین تر به فروش می رسند چندان قابل اعتماد نیستند. تولیدکنندگان این مواد از ترکیبات ممنوعه که از زمان تر هم هستند برای ساخت مواد آرایشی کمک می گیرند و برای شان سلامت مصرف کننده اهمیتی ندارد. مواد آرایشی بهداشتی را از مراکز معتبر با مارک شناخته شده تهیه کنید و قبل از خرید هم برچسب روی آن را بخوانید تا از وجود نداشتن هر نوع ماده و ترکیب ممنوعه در آن مطلع شوید.

**به جای قهوه از کاکائو استفاده کنید.**

مطالعات ثبت شده در مجله تغذیه سال ۲۰۰۶ ثابت می کند که کاکائو شامل مقدار زیادی از دو نوع فلاونول رژیمی با نام های کاتچین و اپی کاتچین - دو نوع آنتی اکسیدان - می باشد که پوست را از آسیب های نوری محافظت می کند. و خون رسانی به سلول های پوست را بهبود می بخشد. همچنین آبرسانی به پوست راحات تاثیر قرار می دهد و باعث می شود که پوست لطیف تر و نرم تر به نظر آید.



**سویا بخورید.**

تحقیقات نشان می دهد که مصرف سویا باعث التیام آسیب های پوستی ناشی از نور خورشید می شود. یک مطالعه ثبت شده در مجله تغذیه اروپایی گزارشی می دهد که سویای ترکیبی (که مخلوطی از ویتامین ها، پروتئین ها و عصاره چای سفید، دانه انگور و گوجه فرنگی را دارد) ساختمان پوست را بهبود می بخشد و بعد از ۶ ماه پوست محکم می شود.

مراقبت های پوستی خوب و صحیح را پیروی کنید. اگر شما واقعا می خواهید که پوستتان جوان به نظر آید بهتر است

**موارد زیر را نیز رعایت کنید.**

- از نور خورشید اجتناب کنید.
- کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
- سیگار نکشید.
- از مرطوب کننده ها استفاده کنید.

مطالعه دارید حتما از آن استفاده کنید. و به منظور محافظت پوست دور چشم از آسیب های نور خورشید از عینک آفتابی استفاده کنید.

**از اسیدهای آلفا- هیدروکسی بر روی پوست استفاده کنید.**

این اسیدهای طبیعی سلولهای پوستی مرده سطحی را می زداید و باعث کاهش خطوط و چروک های سطحی پوست صورت می شود به خصوص چروکها و خطوط دور چشم. شواهد جدید نشان میدهد که استفاده از این ماده با غلظت بالا تولید کلاژن را تحریک می کند.



**صورت خود را بیش از اندازه نشویید.**

طبق نظر متخصصان پوست دانشگاه پزشکی مریلند شستشوی صورت، پوست را از سدهای طبیعی مثل چربی ها و مرطوب کننده هایی که مانع چروک پوست می شود پاک می کند. بنابراین مرتب صورت خود را نشویید چون این سد های طبیعی از بین می رود. اگر چنانچه صابون مورد استفاده شما دارای محافظ های پوستی و مرطوب کننده نباشد بهتر است به جای استفاده از صابون از پاک کننده های مخصوص صورت استفاده کنید.

**ویتامین سی موضعی را امتحان کنید.**

تحقیقات نشان می دهد که ویتامین سی به تولید کلاژن کمک موثری می کند و از آسیب های ناشی از اشعه های ماوراء بنفش (UVA, UVB) ممانعت می کند. همچنین باعث اصلاح مشکلات رنگیزه ای پوست و بهبود ورم پوستی می گردد. اما مهم این است که کدام نوع ویتامین سی استفاده شود. طبق مطالعات اسیدآسکوربیک ال (L-ascorbic) برای رفع چروک های صورت بسیار موثر است.

**روشهای اعجاب انگیز برای ممانعت و کاهش چروک های صورت**

**بر روی پشت بخوابید:** یک آکادمی امریکایی در زمینه پوست مدعی است که نحوه و شکل خاص خوابیدن در شب منجر به پیدایش خطوطی در صورت می شود که به آن خطوط خواب می گویند. چروکهایی که در سطح پوست ترسیم شده و زمانیکه از خواب بیداری شوید از بین نمی رود. خوابیدن بر پهلو چروکهای روی گونه چانه را افزایش می دهد. و خوابیدن بر شکم باعث چروک روی پیشانی می شود. بنابراین به منظور کاهش چروک ها بهتر است بر روی پشت بخوابید.

**ماهی بیشتری بخورید به خصوص ماهی قزل آلا**

ماهی ها به خصوص ماهی قزل آلا سرشار از پروتئین است. یکی از مواد اصلی ساختمانی برای پوست. همچنین ماهی ها منبعی ضروری و سرشار از اسید چرب امگا ۳ می باشد. این اسید چرب باعث پروردن پوست و جوانی و شادابی آن می گردد. و چروک های پوست را کاهش می دهد.

**برای مطالعه چشمان خود را ریز نکنید! بلکه از عینک مطالعه استفاده کنید.**

حرکت های تکرار شونده ماهیچه های صورت - مثل همین ریز کردن چشم هنگام مطالعه برای بهتر دیدن - باعث خسته کردن ماهیچه ها ی صورت و در نتیجه پیدایش شدن شیارهایی در سطح زیر پوست می گردد. این شیار ها سرانجام تبدیل به چین و چروک می شود. بنابراین چشمان خود را گشاده نگه دارید. و اگر نیاز به عینک







در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

