

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>

راهنمای کامل برای شروع بدنسازی

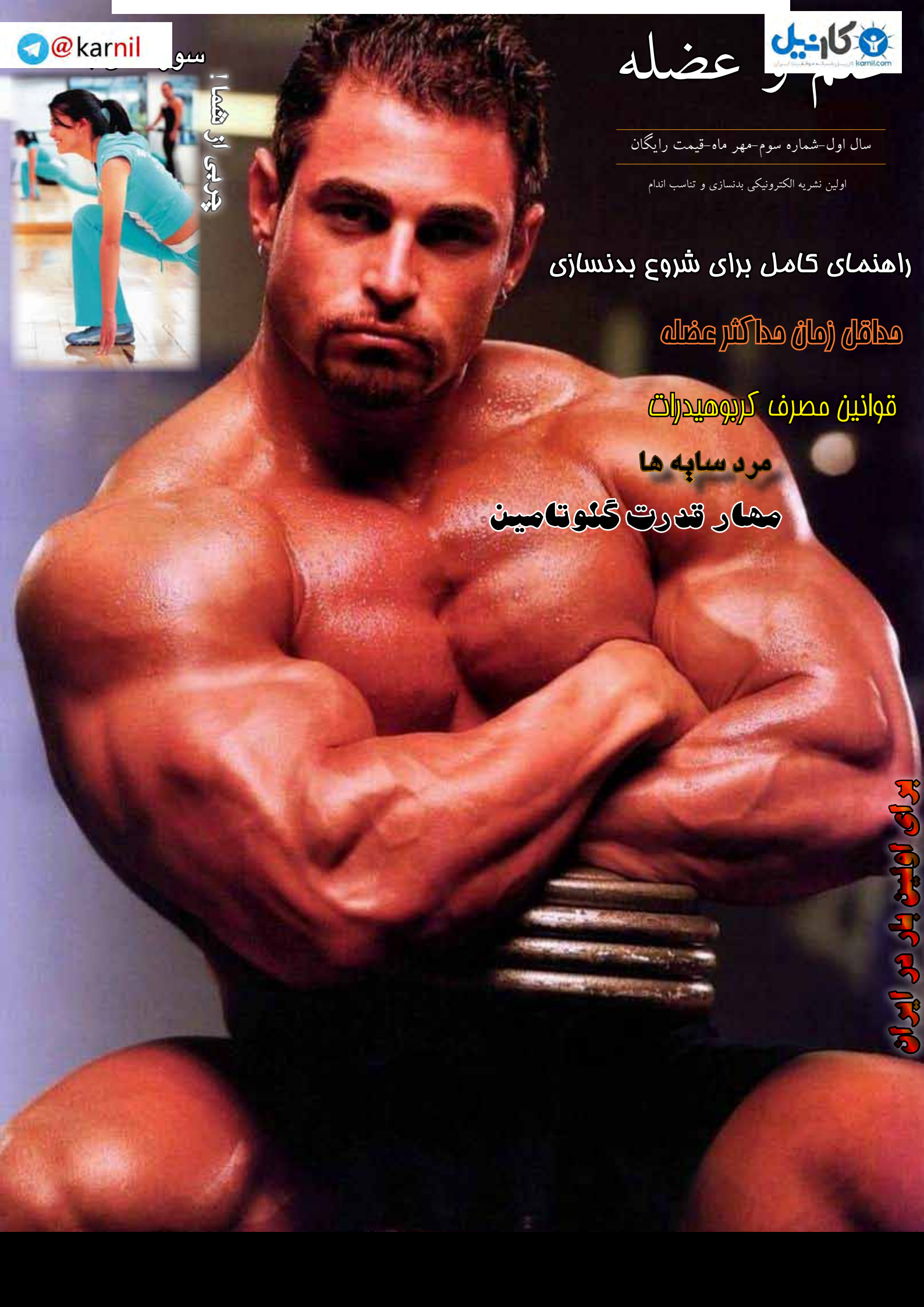
مدت زمان مداکثر عضله

قوانین مصرف کربوهیدرات

مرد ساپه ها

مهار قدرت گنوتامین

برای اولین بار در ایران



توجه: نسخه دریافتی شما دارای کیفیت پایین تصاویر می باشد برای دانلود نسخه با کیفیت بالاتر به سایت مجله الکترونیکی علم و عضله مراجعه کنید و نسخه اصلی با کیفیت فوب تصاویر با ظرفیت ۱۰ مگابایت را دانلود کنید

# علم و عضله

## راهنمای کامل برای شروع بدنسازی شروع بدنسازی می تواند یک تجربه دلهره آور باشد!

شاید در نگاه اول سالن های بدنسازی، مکانی تهدید آمیز به نظر برسد، مکانی با دستگاه های عجیب و مردانی با عضلات برجسته و بزرگ. تجهیزات خیره کننده و ورزشکارانی که با جا به جا کردن وزنه ها فریاد می زنند و حتی لغات و الفاظی عجیب که تا به حال آنها را نشنیده اید(سوپرست، تری ست، سیستم هرمی و...) صدای سکوت حاکی از حیرت یا تحسین!

## قوانین مصرف کربوهیدرات

اگر شما تصمیم بگیرید درباره مصرف کربوهیدرات از ۲۰ بدنساز سوال کنید، احتمالاً ۲۰ تئوری مختلف درباره مصرف آن دریافت خواهید کرد. طیف گسترده ای از شیوه ها وجود دارد که به شما کمک می کنند با دست کاری مناسب میزان مصرف کربوهیدرات بتوانید چربی بدنتان را از دست بدهید. ما در این مقاله با مطرح کردن این موضوع و بحث پیرامون روش های کنترل و مصرف کربوهیدرات ها و همچنین ارائه راهنمایی ها و پیشنهادات به شما اجازه می دهیم که حجم عضلانی بدون اضافه کردن به ذخایر چربی بدست آورید.



- ۳ از گوشه کنار فدراسیون
- ۵ راهنمای کامل برای شروع بدنسازی
- ۸ حداقل زمان حداکثر عضله
- ۱۰ مزد سایه ها
- ۱۱ عضلات پشت
- ۱۲ قوانین مصرف کربوهیدرات
- ۱۴ سوزاندن چربی و ساختن عضله در یک زمان
- ۱۵ بررسی ماده معدنی کلسیم
- ۱۶ انرژی تمرینات
- ۱۷ ۶ ماده غذایی چربی سوز
- ۱۹ مهر قدرت گلوتهامین
- ۲۱ انواع دوپینگ
- ۲۲ نادرینون
- ۲۳ ۱۰ دلی برای مصرف روغن ماهی
- ۲۴ مولتی ویتامین ها
- ۲۵ چربی از شما: سوزاندنش با ما!
- ۲۲ مسابقه پیامکی
- ۲۷ زیبایی و تناسب اندام
- ۲۸ ۵ نکته در مورد سلامت دندان

## 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 ۰۹۳۹۰۰۰۶۱۴۰  
سازمان آگهی ها ۰۹۱۲۶۹۴۹۱۰۱

سوزاندن چربی با ما

چربی از شما!

اگر توقع دارید زمانی که رژیم می گیرید، آب توی دلتان تکان نخورد و گرسنه نشوید، یعنی یا برای لاغر شدن خیلی مصمم نیستید یا کالا تعریف درستی از رژیم ندارید! سلامتی و زیبایی حق افرادی است که اراده بهتر و قوی تری دارند. همین یک میان وعده را بخورید و شکر خدا را کنید این میان وعده را یا در فاصله صبحانه تا ناهار بخورید، یا در فاصله ناهار تا شام.



## نتایج مسابقات پرورش اندام و بادی کلاسیک قهرمانی تهران شهریور ۱۳۸۹

نتیجه تیمی بزرگسالان

- ۱- باشگاه سبز با ۹۶ امتیاز
- ۲- باشگاه پایتخت با ۶۷ امتیاز
- گروه سنی پیشکسوتان با ۱۱ شرکت کننده:



- پورشریف
- ۶۰ کیلوگرم (۶ نفر): ۱- محمدحسین بهرامی ۲- سید احمد حسینی ۳- امیر جلیله‌وندی ۴- محمد شیرازی ۵- آرش پیری ۶- احسان کیان
- ۶۵ کیلوگرم (۸ نفر): ۱- حسن مزرعه فراهانی ۲- رضا دولت‌آبادی ۳- بهروز میرآبی ۴- محمدرضا دژدانی ۵- امیرحسین کمالی ۶- سیدمجید غمیوبی
- ۷۰ کیلوگرم (۷ نفر): ۱- مهرداد بخشی ۲- اباذر ولی‌پور ۳- کاوه ترکمنی ۴- مجید فتحی‌پور ۵- اصغر نویدی‌راد ۶- فرید توابع قوامی
- ۷۵ کیلوگرم (۱۰ نفر): ۱- حامد داودآبادی ۲- حسین اکبرزاده ۳- یوسف حیدری ۴- حسن آهسته‌رو ۵- حمید کیادر بندری ۶- علیرضا هاشترخانی
- ۸۰ کیلوگرم (۸ نفر): ۱- امیرحسین سعادت‌نیا ۲- حسن زمانیان ۳- سید محمود لاله‌گون ۴- سعید لشگری ۵- مهدی پوراحمدی
- ۸۵ کیلوگرم (۴ نفر): ۱- یاسر فالی ۲- مصطفی بابایی‌نژاد ۳- شهریار محبعلی ۴- محمد آبادی
- ۹۰ کیلوگرم (۱۲ نفر): ۱- حسن خسروی ۲- مهدی پیرسران‌دیب ۳- بابک رهنور تنها ۴- حمیدرضا مهاجرانی ۵- ابراهیم بیات ۶- علی‌اصغر آرای‌نژاد
- ۱۰۰ کیلوگرم (۶ نفر): ۱- رضا رضایی ۲- محسن صابری‌نیا ۳- امیرنعم حسینی ۴- مجتبی بهره‌مند ۵- امیرحسین فلاح ۶- ابوالفضل معصوم‌نیکو
- +۱۰۰ کیلوگرم (۶ نفر): ۱- عباس داوری ۲- حسین پناهی ۳- احمد سوری ۴- حسین عمران واحدی ۵- وحید رضاپور ۶- اکبر فرزانه

### نتیجه تیمی بادی کلاسیک

- ۱- تیم اینولنس A با ۴۳ امتیاز
- ۲- تیم کریمی با ۳۸ امتیاز
- ۳- تیم اینولنس B با ۱۸ امتیاز

ت پرورش اندام قهرمانی تهران همزمان با عید سعید فطر در سالن ورزشی شهید قیابوری برگزار شد. در این رقابت‌ها که با حضور ۱۴۸ ورزشکار در سه گروه سنی همراه بود، باشگاه سبز در رده بزرگسالان و تیم اینولنس در رده بادی کلاسیک به مقام قهرمانی رسیدند. در اوزان مختلف نتایج زیر به دست آمد:

### پرورش اندام

- گروه سنی جوانان: تعداد شرکت‌کننده ۱۳ نفر
- ۵۵ کیلوگرم: ۱- محمد کچویی
- ۶۰ کیلوگرم: ۱- محمدحسین بهرامی ۲- سینا جز امیراحمدی ۳- پیام محمدنژاد ثمرین
- ۶۵ کیلوگرم: ۱- علیرضا پورکاوسی ۲- حسین کربلایی ۳- حسین افتخاری
- ۷۰ کیلوگرم: ۱- محمد امین‌زاده ۲- مهدی سهرابی
- ۷۵ کیلوگرم: ۱- جواد قرداش دیکلو ۲- سامان ساعتی ۳- مهدی رشیدی ۴- رضا افسری

### نتایج تیمی جوانان

- ۱- تیم کاوه با ۶۰ امتیاز
  - ۲- تیم اسلامشهر با ۲۱ امتیاز
  - ۳- تیم‌های خان‌میرزایی و بادی کلاسیک با ۱۶ امتیاز به طور مشترک
- گروه سنی بزرگسالان تعداد شرکت‌کننده ۶۹ نفر
- ۵۵ کیلوگرم (۲ نفر): ۱- محسن وهابی ۲- مهرداد



های مدیران سازمان تربیت بدنی توانستیم عنوان قهرمانی دوره قبل را تکرار کنیم.

رئیس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام در ادامه با اشاره به مدعیان این رشته در آسیا اظهار کرد: ما در آسیا که از جمله خوب‌های جهان هستند، رقابتی همچون تایلند، امارات و عراق را داریم که البته با توجه به سرمایه‌گذاری و حمایت‌های اخیر از این رشته در کشورمان به جرات می‌توان گفت که ایران اکنون یکی از قطب‌های پرورش اندام در آسیا و حتی جهان تبدیل شده است.

وی همچنین در رابطه با تدابیر این فدراسیون برای جلوگیری از پدیده شوم دوپینگ در این رشته گفت: خوشبختانه اخیر تعاملات بسیار خوبی با ستاد ملی مبارزه با دوپینگ و فدراسیون پزشکی ورزشی برقرار شده است و ما توانسته‌ایم تا حدود بسیار زیادی از دوپینگی شدن ملی‌پوشانمان ممانعت کنیم ضمن آنکه لیست تمامی مواد نیروزا را شناسایی و آن را در اختیار سایر ورزشکاران قرار داده ایم.

خواهیم کرد. البته لازم به ذکر است که با توجه میزبانی خوب ما در مسابقات آسیایی و همچنین رضایت مسولان جهانی به احتمال زیاد با درخواست فدراسیون ایران موافقت خواهد شد.



پورعلی‌فرد در ادامه با اشاره به قهرمانی ملیپوشان ایران در مسابقات آسیایی پرورش اندام گفت: با توجه به اردوها و تدارکاتی که برای حضور در مسابقات در نظر گرفته بودیم کسب قهرمانی دور از دسترس نبود و شایسته‌ترین تیم برای کسب این عنوان بودیم.

وی افزود: اگر قرار بود میزبان مسابقات باشیم و قهرمان نشویم جای سوال داشت، اما خدا را شکر می‌کنیم که با همت تمام ورزشکاران و حمایت

### پورعلی‌فرد: ایران به یکی از قطب‌های پرورش اندام جهان تبدیل شده است.

رئیس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام گفت: در صورت موافقت سازمان تربیت بدنی پیشنهاد میزبانی ایران را در مسابقات جهانی پرورش اندام به فدراسیون جهانی ارائه خواهیم کرد.

ناصرپورعلی‌فرد در گفتگو با پایگاه خبری ورزش ایران افزود: در حاشیه مسابقات آسیایی که چندی پیش به میزبانی کشورمان برگزار شد، مسئولان کنفدراسیون آسیا و جهان به دکتر سجادی معاون ورزشی سازمان تربیت بدنی پیشنهاد میزبانی رویداد جهانی این رشته را در ایران دادند که اکنون در صورت موافقت ریاست سازمان تربیت بدنی پیشنهاد رسمی خود را به مدیران جهانی پرورش اندام اعلام خواهیم کرد.

وی تصریح کرد: حدود یک ماه دیگر مجمع سالیانه فدراسیون جهانی بدنسازی و پرورش اندام به میزبانی کشور هند برگزار خواهد شد که در صورت موافقت سازمان تربیت بدنی پیشنهاد خود را برای میزبانی مسابقات جهانی سال ۲۰۱۲ به طور رسمی اعلام

گفتگو با رئیس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام



## تیم ملی پرس سینه ایران پر پلام آسیا



۲۹ طلا، ۱۳ نقره و ۶ برنز حاصل تلاش کاروان اعزامی ایران به مانیل قهرمانان پرس سینه ایران، آسیا را مقهور قدرت فود کردند.

پنجمین دوره رقابتهای پرس سینه قهرمانی مردان آسیایی طی روزهای ۲۲ لغایت ۲۴ مرداد ماه با حضور ۲۵۲ ورزشکار از ۱۴ کشور ایران، قزاقستان، پاکستان، ژاپن، تاجیکستان، هندوستان، فیلیپین، چین تایپه، ازبکستان، عراق، هنگ کنگ، افغانستان، مغولستان و کره جنوبی در مجتمع تجاری رایبسون اوتیس شهر مانیل فیلیپین برگزار شد. در پایان این رقابتهای که در ۴ رده سنی نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان برگزار گردید، تیمها و نفرات برتر این چنین معرفی شدند.

### \* رده سنی نوجوانان

۱- ایران ۷۲ امتیاز  
۲- فیلیپین ۶۰ امتیاز  
۳- قزاقستان ۲۱ امتیاز پیشکسوتان ( مسترز (۱) ۴۰ تا ۵۰ سال

۱- ژاپن ۷۲ امتیاز

۲- ایران ۵۷ امتیاز

۳- فیلیپین ۵۳ امتیاز

### \* رده سنی جوانان

۱- ایران ۶۶ امتیاز

۲- فیلیپین ۶۶ امتیاز

۳- قزاقستان ۲۹ امتیاز

پیشکسوتان (مسترز (۲) ۵۰ تا ۶۰ سال

۱- ژاپن ۷۲ امتیاز

۲- ایران ۵۶ امتیاز

۳- فیلیپین ۳۶ امتیاز

### \* بزرگسالان

۱- ایران ۶۳ امتیاز

۲- ژاپن ۶۲ امتیاز

قزاقستان ۵۹ امتیاز

پیشکسوتان (مسترز (۳) ۶۰ تا ۷۰ سال

۱- ایران ۳۳ امتیاز

۲- ژاپن ۱۲ امتیاز

\* پیشکسوتان ( مسترز (۴) ۷۰ سال به بالا

۱- ایران ۱۲ امتیاز

۲- ژاپن ۱۲ امتیاز

### قهرمان قهرمانان رقابتهای پرس سینه آسیا در رده های مختلف سنی

#### \* نوجوانان

۱- سن یانگ ( چین تایپه ) ۱۳۲/۳۸ امتیاز

۲- امید قلی پور ( ایران ) ۱۳۱/۵۳ امتیاز

۳- محمد رضا اردشیری لرد جانی ( ایران ) -/۱۳۱ امتیاز مسترز ( ۲ ) ۵۰ تا ۶۰ سال

۱- موتوهیسا کوچو ( ژاپن ) ۱۵۷/۷۲ امتیاز

۲- تاکاشی کیتوکاوا ( ژاپن ) ۱۴۴/۲۴ امتیاز



۳- تومیدو آنراکو ( ژاپن ) ۱۴۱/۶۲ امتیاز

#### \* جوانان

۱- کیانوش معتمد ( ایران ) ۱۵۵/۶۵ امتیاز

۲- والری کوزمیتوف ( قزاقستان ) ۱۴۹/۹۲ امتیاز

۳- کاتوشیا هایاشی ( ژاپن ) ۱۴۷/۴۵ امتیاز

#### \* مسترز ( ۳ ) ۶۰ تا ۷۰ سال

۱- تورو ماگوم ( ژاپن ) ۱۲۳/۵۱ امتیاز

۲- داری اسپانوف ( قزاقستان ) ۹۴/۱۳ امتیاز

۳- هیدرو آکامی ( ژاپن ) -/۹۲ امتیاز

#### \* بزرگسالان

۱- اکبر عبد اللهی غفوری ( ایران ) ۱۷۸/۹۸ امتیاز

۲- ایگواتو ( ژاپن ) ۱۷۷/۰۶ امتیاز

۳- ۱۷۶ امتیاز

مسترز ( ۴ ) ۷۰ سال به بالا

۱- یاشی میتوتاکا ( ژاپن ) ۷۵/۴۴

۲- حبیب الله عایل ( ایران ) ۲۷/۷۲

#### \* پیشکسوتان

مسترز ( ۱ ) ۴۰ تا ۵۰ سال

۱- کازبونا ناکاتا ( ژاپن ) ۱۶۰/۴۴ امتیاز

۲- شوچی گوتو ( ژاپن ) ۱۵۰/۳۶ امتیاز

۳- ساتوشی ایتو ( ژاپن ) ۱۴۶/۳۴ امتیاز

### همه کاروان اعزامی تیم های ملی پرس سینه ایران

\*مدیر گروه و سرپرست : فرشید سلطانی

\*کادر فنی و داوری :

مانی خسروی

رحیم عسگری

جمشید بابایی

شهریار مهریزی

سعید بخشی

#### \* جوانان

۱- کوشا معتمدی

۲- مهرداد محمد خانی

۳- اسفندیار فتحی

۴- سید محمد میرزاهد

۵- محمد رضا راد

۶- محمد سجادیان

۷- هادی بازوند



۸- ایمان یوسفی

۹- عباس علی نژاد

۱۰- محمد امین صفوی

۱۱- رسول نصر اله زاده

#### \* نوجوانان \* بزرگسالان

۱- بهزاد زیبا اندام رادی

۲- امیر رضا اسداله

۳- امید قلی پور

۴- سید محمد رضا سجادی

۵- مهدی جلالی مولود

۶- میلاد ارزاقی

۷- علی افخمی

۸- محمد صادق نداد پور

۹- محمد رضا یهودیان

۱۰- محمد رضا اردشیری لردجانی

۱- اکبر عبد اللهی غفوری

۲- مجید حاجی آقا بزرگی

۳- مسعود پور خیری

۴- یونس ارجمند فرد

۵- سهراب ملکی

۶- حمید رحمتی

۷- جابر اسدزاده

۸- مصطفی پرورش روح

۹- سعید اکبری زاده

۱۰- مجید شهناز

#### \* پیشکسوتان \* مسترز ( ۳ ) ۶۰ تا ۷۰ سال

مسترز ( ۱ ) ۴۰ تا ۵۰ سال ۱- منوچهر سرافراز

۲- عبد اله مالچی

۳- علیرضا صمصامی

۱- محسن جمشید زهی

۲- یعقوب امیر سالاری

۳- رضا جامی اسکویی

۴- مهر علی دهقان

۵- محسن استخری

۶- رضا سقایی

۷- سعید علی اعظم

مسترز ( ۴ ) ۷۰ سال به بالا

۱- حبیب اله عایل

مسترز ( ۲ ) ۵۰ تا ۶۰ سال

۱- نعمت اله حسین زاده میر جانی

۲- احد همتی

۳- مهران اسدی فرد

۴- اسماعیل فتوت

۵- عارف ظریفی نیسا

۶- هوشنگ میر شکاری

۷- مسعود بختیاری

۸- سید مجید الدین نیرومند حسینی

با تشکر از محمد رضا نصر اله زاده مدیر رسانه ای و سخنگوی فدراسیون



## راهنمای کامل برای شروع بدنسازی شروع بدنسازی می تواند یک تجربه دلهره آور باشد!



### تمرین ها

شما می توانید هر تعداد تکرار از حرکات تمرینی که گروهی خاص از عضلات را هدف قرار می دهند استفاده کنید، اما مبتدیان باید چهارچوب اصلی خود را رعایت کنند تا به توسعه عضلانی دست یابند. بعضی از حرکات پایه را می توان به روش های مختلفی اجرا کرد. مثلا: شما می توانید حرکت پرس سینه روی نیمکت را با دمبل یا هالتر انجام دهید. در بعضی از حرکات تمرینی، ۲ شیوه متفاوت اجرا می تواند روی قسمت خاصی از عضله فشار وارد کند. برای مثال پرس سینه روی نیمکت با هالتر دست جمع به عضلات داخلی سینه فشار بیشتری وارد می کند در حالی که همان حرکت با فاصله بیشتر دستها فشار را بر روی عضلات خارج سینه وارد می کند. شما می توانید تمرینات خود را به شکل معمول انجام دهید اما با تغییرات کوچک در نحوه انجام حرکات تمرینی می توانید نقاط مختلفی از عضله را درگیر کنید و نتیجه این عمل چیزی به جزء رشد نخواهد بود.

### اضافه کردن وزنه



در طول چند هفته اول تمرین، شما تصمیم دارید نحوه صحیح انجام دادن صحیح حرکات تمرینی را بیاموزید. پس از آشنا شدن به فرم صحیح انجام حرکت می توانید بر مقدار وزنه بیفزایید. اصول افزایش وزنه: حتی

افراد با تجربه هم قبل از شروع تمرینات اصلی اولین مجموعه تمرینی خود را به گرم کردن اختصاص می دهند تا با این کار عضلا همبند آماده شده و خون به داخل بافت ها هدایت شود. در مجموعه دوم با اضافه کردن با اضافه کردن چند وزنه کوچک به ادامه تمرینات خود می پردازند، اگر شما هم این مراحل را به صورت کامل و صحیح انجام دادید می توانید برای مجموعه بعدی مقدار وزنه ها را افزایش دهید. اگر شما تلاش می کنید به ۱۲ تکرار در این ست برسید باید مقدار کمی وزنه را افزایش دهید (اضافه کردن وزنه در مجموعه های پی در پی به نام سیستم هرمی شهرت یافته و یکی از امن ترین روش ها برای انجام حرکات تمرینی و اعمال فشار مناسب به عضله می باشد).

در ادامه با اضافه کردن وزنه باید ۸ تا ۱۲ تکرار برسید. هدف شما در این مرحله این است که در تکرار ۸ الی ۱۲ به ناتوانی عضله دست پیدا کنید. اگر شما با استفاده از این روش عضله را به چالش وادار کنید در نتیجه این عمل

شروع، شما باید نکات زیر را در نظر بگیرید.  
۱- اگر شما بیش از ۴۰ سال سن دارید باید با پزشک مشورت کنید تا از هر نوع آسیب دیدگی یا اختلال قبلی آگاه شوید.  
۲- واقع بین باشید اما مثبت اندیش. ارزیابی وضعیت فعلی شما و جایی که می خواهید ۳ ماه دیگر، ۱ سال، ۵ سال دیگر در آن باشید امری ضروری است. اهداف خود را مشخص کنید و بر روی آنها متمرکز شوید.  
۳- باید به خودتان اعتماد کنید و قبل از پایان دوره ۳ ماهه در مورد تصمیم تان قضاوت نکنید که آیا آن درست بود یا اشتباه؟

به یاد داشته باشید که مجسمه ساز بدخلاق و کم تحمل مجسمه خود را قبل از کامل شدن می شکنند. اما این ۳ ماه به اندازه کافی طولانی است تا شما بتوانید تغییرات زیادی را در قدرت و اندازه عضلات احساس کنید. باید به یاد داشته باشید که تداوم و فداکاری جزئی ویژگی های مشترک بین تمامی بدنسازان موفق است.

### طراحی برنامه تمرینی شما

قبل از وارد شدن به برنامه تمرینی، شما باید درک درستی از ورزش و چگونگی انجام آن داشته باشید. هر چند ماه که از برنامه تمرینی تان گذشته باشد شما می توانید بسته به شرایط خاص تغییراتی را در برنامه خود اعمال کنید. نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که شما به عنوان یک مبتدی هدف اصلی تان ساختن پایه و اساس عضلات بدن است. مطالعه نکات زیر به درک بهتر برنامه تمرین در رشته بدنسازی کمک زیادی می کند.

### تمرینات بخش، بخش

تمرینات بخش بخش به این صورت است که شما در یک روز تمرینی تنها یک گروه عضلانی خاص را تمرین می دهید این روش تضمین کننده پیشرفت شما خواهد بود. تجربه نشان می دهد این روش تمرینی کارآمدترین روش برای بدنسازان است. (این روش به شما اجازه می دهد تمرینات مختلف برای یک عضله را به صورت پشت سرهم و بدون استراحت انجام دهید) نکته: در هنگام استفاده از این روش تمرینی گروه های عضلانی اصلی باید دارای توسعه یافتگی کامل باشد تا از آسیب دیدگی و بر هم خوردن تعادل شما در حین انجام حرکت جلوگیری کرده و از صدمه دیدن در امان بمانید. گروههای عضلانی بزرگ عبارتند از: عضلات چهار سر ران، همسترینگ (پشت پا)، قفسه سینه، شانه ها، عضلات پشت، تالار، بازو (ها)



شاید در نگاه اول سالن های بدنسازی، مکانی تهدید آمیز به نظر برسد، مکانی با دستگاه های عجیب و مردانی با عضلات برجسته و بزرگ.

تجهیزات خیره کننده و ورزشکارانی که با جا به جا کردن وزنه ها فریاد می زنند و حتی لغات و الفاظی عجیب که تا به حال آنها را نشنیده اید (سوپرست، تری ست، سیستم هرمی و...) صدای سکوت حاکی از حیرت یا تحسین!

شاید یادآوری این امر به شما کمک فراوانی می کند، که حتی آرنولد شوارتزنگر هم که بزرگ ترین بدنساز در تمام دوران است، مثل شما یک روز اولی در سالن بدنسازی حضور داشته، این حقیقت در مورد تمام افراد صدق می کند.

### شروع

شروع بدنسازی یک تصمیم بزرگ است. شاید هدف شما افزودن بر حجم عضلات یا سفت کردن عضلات میانی بدن و یا باریک کردن قسمت پایینی بدن و یا انجام تمرینات قدرتی برای بالا بردن قدرت بدنی باشد.

هر دلیلی که برای شروع بدنسازی دارید، قطعا باید اهداف خود را یادداشت کنید این اهداف باید واقع بینانه باشد. برنامه ریزی شما باید از دو بخش تشکیل شده باشد. بخش اول هدف کوتاه مدت، بخش دوم هدف بلند مدت. شما با بخش بندی برنامه تان می توانید به برنامه ریزی خود جامعه عمل ببوشانید.

سوال: آیا ما انتظار شما را برای رسیدن به موفقیت فراهم خواهیم ساخت؟

شما باید به این نکته توجه داشته باشید، در حال حاضر روش های متفاوتی برای رسیدن به موفقیت در این رشته ورزشی وجود دارد. ممکن است بعضی از رزرها از روش های دیگر دقیق تر و کارآمد تر باشد ولی این روش های خاص بوده و به صورت راز می باشند و کمتر کسی از جزئیات کامل آن اطلاع دارد. نقش ما در اینجا این است که شما را با قواعد و چهارچوب اصلی بدنسازی آشنا کنیم و شما با استفاده از این قواعد باید برنامه ۳ ماهه خود را تنظیم کنید و با عملی کردن این برنامه در پایان ۳ ماه به موفقیت چشمگیری دست خواهید یافت. شما پس از طی این ۳ ماه خودتان را به یک سطح بالاتر از مبتدی سوق داده اید و با یادگیری روال برنامه ریزی می توانید نیازهای خودتان را در مراحل بعدی ورزش رفع کنید.

### سوال: آیا یک برنامه خاص برای همه وجود دارد؟

آیا واقعا انتظار دارید تمامی افراد یکسان باشد. نیاز یک بازیکن بسکتبال، یک خانم وکیل که می خواهد در دادگاه تسلط بیشتری داشته باشد، تاجر ۴۵ ساله که بدنبال بهبود سلامتی و آمادگی جسمانی است یا مرد جوانی که علاقمند به رقابت در مسابقات بدنسازی است. ضمنا اشخاص برای ساختن بدن خود دارای انگیزه ها و خواسته های مختلف، پتانسیل ژنتیکی متفاوتی هستند و هر یک باید تنظیمات خاصی را در برنامه ریزی شان اعمال کنند. پس قرار دادن یک برنامه خاص برای تمامی این افراد کار مشکل و یا غیر ممکن است. اما قبل از

به هراه ۱ الی ۲ ثانیه انقباض در اوج حرکت.

### تنفس

بیشتر مردم تا زمانی که شروع به بلند کردن وزنه نکرده باشند، در مورد تنفس فکر نمی کنند، شما باید قبل از شروع حرکت تمرینی چند نفس عمیق بکشید و این عمل را تکرار کنید تا بدن به این روش عادت کند بعد شروع به انجام حرکت کنید.

### استراحت بین ست ها

به طور کلی، زمان استراحت بین ستها باید طوری باشد که شما بتوانید به راحتی از طریق بینی تنفس کنید. این دامنه استراحت به طور معمول ۴۵ تا ۹۰ ثانیه به طول می انجامد، برای گروههای بزرگتر عضلات این زمان کمی طولانی تر است، اما گروههای کوچک عضلانی دارای سطوح (PH) پایین تر نسبت به گروههای بزرگتر می باشند به خاطر همین امر سریع تر به حالت اول باز می گردند، بزرگترین اشتباهی که ورزشکاران مبتدیان می شوند و عامل اصلی نتیجه نگرفتن در این ورزش، استراحت به مدت ۳ الی ۴ دقیقه بین ست ها است، چون در طی این زمان عضله شما سرد می شود و عضله دیگر آمادگی قبلی خود را برای تحمل فشار را ندارد. اگر تاکید شما بر افزایش قدرت است، شما می توانید در بین مجموعه های تمرینی خود استراحت طولانی تری داشته باشید.

توجه: میزان تنفس قبل از شروع تمرین با تعداد تکرارهای شما در طول تمرین رابطه مستقیم دارد. یعنی هر قدر تنفس قبل از شروع و در حین حرکت صحیح باشد به همان میزان زمان استراحت کاهش می یابد.

### دامنه حرکت کامل

شما باید در حرکات تمرینی خود از دامنه کامل حرکات استفاده کنید. اگر شما قصد دارید عضلاتتان را به توسعه یافتگی کامل برسانید باید از دامنه طبیعی حرکات بهره بگیرید، با این کار از آسیب دیدگی نیز جلوگیری کرده اید.

### استراحت در طول هفته

اگر شما یک گروه خاص از عضلات را (مثلا عضلات سرشانه) در روز دوشنبه تمرین داده باشید دیگر نمی توانید همان گروه عضلانی را در روز سه شنبه تمرین دهید باید تا چهارشنبه منتظر بمانید. عضلات شما بعد از تمرین حداقل به ۴۸ ساعت استراحت نیاز دارند تا به طور کامل بهبود یافته و برای روزهای آتی آماده باشند، به یاد داشته باشید عضلت در باشگاه تخریب می شوند و در زمان استراحت رشد کرده و بهبود می یابند. توصیه ما برای افراد مبتدی ۳ روز تمرین در هفته می باشد به طور مثال: شنبه - دوشنبه - چهارشنبه (یا مشابه آن) برنامه ایده آلی است.

### مدت زمان تمرین

مدت زمان تمرین متشکل از گرم کردن، مجموعه ست ها، استراحت و سرد کردن باید در حدود یک ساعت باشد. هرگز از کسانی ۲ ساعت یا بیشتر تمرین می کنند تبعیت نکنید. شما با یک ساعت تمرین کردن می توانید شدت تمرینات خود را در سطح بالایی حفظ کنید.

به یاد داشته باشید که آنچه برای شما اهمیت دارد کیفیت تمرین و ایجاد فشار مناسب بر روی عضلات است، نه مدت زمانی که در سالن های بدنسازی صرف کرده اید.

نویسنده: کایگر بیل و لری شاکر فوردر  
مترجم: داود جعفری

شما سبک است. تنظیم مقدار صحیح وزنه بستگی به قدرت شما دارد و به عهده خودتان است.

اگر شما می خواهید عضلات ضعیف خودتان را وادار به رشد کنید باید با فراتر این بگذارید و شدت تمرینات خود را افزایش دهید. سوالی که مطرح می شود این است که شما چگونه می توانید فشار روی عضله را به ۱۰۰ درصد برسانید؟

ساده است، هرگاه احساس کردید که می توانید یک تکرار دیگر را با فرم صحیح حرکت انجام دهید این کار را انجام دهید! اگر بعد از تکرار فوق بازمه توانستید تکرار های دیگری انجام دهید کارتتان را ادامه دهید با این شیوه شما فشار روی عضله را به ۱۰۰ درصد خواهید رساند.

شما پس از ساختن پایه و چهارچوب اصلی بدنتان ممکن است برنامه های تمرینی متفاوتی را آزمایش کنید که



برخی از این تمرینات عبارتند از: تکرارهای بالا (برای بالا بردن استقامت)، تکرارهای متوسط (ایجاد توده عضلانی)، تکرارهای کم (ایجاد قدرت)

توجه: ورزشکاران رشته پاورلیفتینگ از تنوع کمتری در برنامه تمرینی شان برخوردارند و غالبا از تکرارهای کم برای افزایش قدرت استفاده می کنند، انجام حرکات تمرینی پاورلیفترها برای بدنسازان تنها باعث افزایش قدرت می شود تا ساخت عضله، بهترین روش برای شما استفاده از روش های مختلف در کنار تمرینات قدرتی است.

### فرم صحیح

مهم، مهم، مهمترین قاعده در انجام تمرینات رعایت کردن فرم صحیح آن است. استفاده از وزنه هایی که به شما اجازه می دهد این قاعده را رعایت کنید امری ضروری است، استفاده از تکنیک های تقلب با وزنه های سنگین که از این قاعده پیروی نمی کنند دیر یا زود منجر به صدمه دیدگی عضلات خواهد شد.



### سرعت حرکت

شما باید سرعت انجام دادن حرکات تمرینی را در تمام مراحل تمرین کنترل کنید. سرعت انجام حرکت بستگی به اهداف ورزشکاران دارد. تکرارهای فوق سریع باعث آسیب دیدن عضلات و بافت هاب پیوندی می شود در حالی که تکرارهای بسیار آرام هم می تواند برای عضلات مضر باشد. به طور کلی اکثر بدنسازان برای انجام تمرینات خود از قاعده زیر استفاده می کنند: ۲ ثانیه بخش منفی (پایین آوردن وزنه) + ۲ ثانیه بخش مثبت (بالا بردن وزنه)

حرکت شما افزایش بیاید و شما قادر خواهید بود تعداد تکرار بیشتر را انجام دهید. وقت آن رسیده که وزنه را ۱۰ درصد افزایش داده و حرکت مورد نظر را برای ست های بعدی ادامه دهید. شما با ادامه این روش فشار تحمیلی بر روی عضلات را افزایش می دهید، ماهیچه ها شما برای جبران این فشار در سطح سلولی با اضافه کردن پروتئین رشد کرده و بر ضخامت خود می افزایند و قوی تر از روز قبل خواهند شد. شما با القاء تغییرات بیش تر از قبل باعث سرعت دادن به عمل فوق خواهید می شوید. توجه داشته باشید که برای رسیدن به مطلب گفته شده در سطر قبلی شما باید از روش های جدید در تمریناتتان بهره ببرید. شما باید مقادیر وزنه ای را که در این هفته جابه جا کرده اید را یادداشت کنید تا در هفته های آتی با مراجع به این یادداشت ها از وزنه های خود مطلع شده و در هفته جاری بر میزان آنها بیفزایید.

بعضی از بدنسازان با جا به جا کردن، کم کردن تعداد اقدام به افزایش بیش از حد وزنه می کنند و با استفاده از روش تقلب کردن می خواهند وزنه های سنگین تری را جابه جا کنند. ولی به یاد داشته باشید که شما برای ساختن بدنتان به باشگاه می روید نه برای وزنه برداری!

### ست ها

مجموعه ای از تکرارها ست را تشکیل می دهد. به عنوان یک تازه کار، شما باید به طور معمول ۱ یا ۲ ست به گرم کردن در هر بخش تمرینی اختصاص دهید. قبل از اقدام به انجام ست ها با وزنه های سنگین از ۲ ست گرم



کردنی برای کسب آمادگی برای ادامه دادن به ست ها و استفاده از وزنه های سنگین الزامی است.

### تکرار

منظور از تکرار انجام ۱ عدد حرکت تمرینی می باشد. اگر شما در طول هفته از ست های ۱۰ تکراری استفاده کنید می توانید یک یا دو روز در هفته تمرین با وزنه های سبک با ۱۵ تکرار انجام دهید، به شرطی که در فرم صحیح و کامل باشد، این تغییر کوچک در دو روز از هفته باعث می شود هماهنگی عصبی و عضلانی شما افزایش یابد و شما احساس خوبی از تمرینات داشته باشید. (بخاطر خارج شدن از یکنواختی)

برای رسیدن به ناتوانی در هر ست شما باید ۸ تا ۱۲ تکرار در ست بعد از ۲ ست تکراری برای گرم کردن انجام دهید. شما باید از وزنه هایی استفاده کنید که به شما اجازه دهد تکرارهای توصیه شده را انجام داده در عین حال به ناتوانی عضلانی هم برسد. ناتوانی عضلانی به این معناست که شما بعد از انجام دادن تکرار مشخصی دیگر نتوانید حتی ۱ تکرار اضافه با فرم صحیح انجام دهید. اگر شما قادر به انجام ۸ تکرار هستید بیش از حد وزنه های سنگین نکنید. اگر شما توانستید بیش از ۱۲ تکرار را انجام دهید پس نتیجه می گیریم وزنه انتخابی



## خدمت بدیدی از مجله اینترنتی علم و عضله

برای اولین بار در ایران

وقتی با سوالات زیاد شما عزیزان که از طریق پیامک و ایمیل بدست ما می‌رسد، مواجه شدیم تصمیم به جمع‌آوری و تالیف کتاب اصول تغذیه و رژیم‌های غذایی گرفتیم، تا شما عزیزان به صورت کاملاً کاربردی با اصول تغذیه آشنا شده و به راحتی بتوانید برای خودتان رژیم‌های غذایی طراحی کنید. همچنین به این کتاب DVD های آموزشی را اضافه کردیم، چون برای کاهش یا افزایش وزن تنها رژیم غذایی کافی نیست و شما باید از تمرینات ورزشی در کنار یک رژیم غذایی مناسب بهره بگیرید. در نتیجه فعالیت‌های شبانه‌روزی، توانستیم بسته‌های آموزشی طراحی کنیم که شما را به اهدافتان برساند. لازم به ذکر است DVD های آموزشی موجود در این بسته‌های آموزشی در بازار موجود می‌باشد ولی بزرگترین نقص این DVD ها نداشتن کتاب رژیم غذایی کاربردی است که به تفصیل در بالا به آن پرداختیم. همچنین برای اولین بار امکان جدیدی را برای آسودگی شما فراهم کردیم، تا شما بتوانید سوالات خود را به صورت کاملاً رایگان از متخصصین ما پرسید و پاسخ آن را دریافت کنید. این سیستم، سیستم پشتیبانی پیامکی نام دارد و تا به امروز هیچ سایت یا مجله ورزشی آن را ارائه نداده است و باز هم ما جزء اولین‌ها هستیم و می‌خواهیم شما هم جزء اولین‌ها باشید.

کلیک کنید



به جمع اولین‌ها پیوندد



### DVD آموزشی شامل

- \* معرفی و توضیح تجهیزات ورزشی
- \* آموزش صحیح تمرین با وزنه
- \* تمرینات قهرمانان مستر المپیا

۱۲۰ صفحه کتاب

سرفصل‌های کتاب

- \* ورزش و مدیریت وزن
- \* بررسی مواد غذایی
- \* افزایش وزن بدون چربی
- \* کاهش وزن در ورزشکاران
- \* بررسی مکمل‌های غذایی

ارسال به تمام نقاط ایران با همکاری پست و ایران مارکت سنتر



قیمت استثنایی

۳۵۰۰ تومان



DVD



کتاب





# مدافل زمان حداکثر عضله

کی هنی

دارد. چنین وضعی برضد پیشرفت است. زمانی که شاهد توقف رشد عضلانی شدید، راه کارتان کاهش دادن تعداد ستها است نه اضافه کردن آنها، چرا که قابلیت ریکاوری (باز یابی توان از دست رفته بدن و عضلات از تمرینات) بدن همانند قابلیت افزایش سایز و قدرت بدن سرعت ندارند.

به عنوان مثال یک بدنسازی که قبل از شروع تمریناتش ۳۵ سانتی متر دور بازو داشته و پس از گذشت چند سال تمرین توانسته قطر بازوهای خود را به ۵۰ سانتی متر برساند، در مراحل اولیه تمرینی خود که ۳۵ سانتی متر بازو داشته انرژی کمتری صرف ناتوان ساختن آنها میگردد. در حالی که پس از افزایش محیط و قدرت بازوانش برای تحریک آنها به رشد به میزان وزنه بیشتری نسبت به قبل نیاز دارد. با این اوصاف صرف توان جهت اجرای تمرینات به میزان چشمگیری افزایش یافته، اما قابلیت ریکاوری بدن او هیچ تغییری نسبت به قبل نکرده است.

در تکاپو و مسیر رسیدن به رشد، جهت پاسخگویی نیاز به تحریک کافی عضلات وجود دارد اما نه به اندازه ای که بدن تان قادر نباشد پیش از جلسه بعدی تمرین، خودش را ترمیم و آماده کند. درک این مسئله چندان کار مشکلی نیست. برای مثال یک اصطکاک و سایش کوچک روی دستها موجب یک عکس العمل میشود (ضخیم تر شدن پوست دست) که پیامد یک پینه زدن روی محل سایش می گردد تا برای نوبت بعدی مقاومت تر از دستها حمایت کند. حال اگر از سوزی دیگر این سایش و اصطکاک شدید و زیاد باشد باعث شکل گیری یک واکنش منفی می شود که شما آنرا به صورت بریدگی، خراش یا زخم مشاهده خواهید کرد.

به عنوان مثال، کمی آفتاب گرفتن موجب تیره شدن رنگ پوست می شود و این واکنش مثبت است اما اگر خیلی زیاد در معرض تابش خورشید قرار بگیرید نتیجه یک عکس العمل منفی است به نام آفتاب سوختگی شدید.

به تمرینات باز میگردیم. زمانی که توقف رشد عضلانی در بدن دیده شد، از خودتان این سوال را بپرسید که: چطور می توانم تمریناتم را در زمان کوتاهتر اما سخت تر (باشدت بیشتر) اجرا کنم؟ شدت و مقدار تمرین دو جزء متضاد از تمرینات



عضلانی بدن می باشد که معمولاً عضلات بدن در این شیوه ها به ۲ یا ۳ برنامه تمرینی تقسیم می شوند.

فلسفه زیر بنای این شکل از تمرینات می گوید هر چه بیشتر بهتر، در حالی که واقعا عکس این قضیه صحت دارد. هر چه تمرین کمتری برای تحریک عضلات به سوی رشد انجام دهید بهتر پاسخ خواهید گرفت. پیشرفت های اولیه که از تمرینات عادی حاصل می گردد، پس از مدتی به یک مکث وحشتناک که ناشی از تمرین بیش از حد می باشد، بدل میشود. چه اتفاقی در حال رخ دادن بود، دیگر نتیجه ای نمی گیرید و شوق و ذوق شما

برای افزودن تعداد ستها و یا حرکات همچنان وجود



حداقل زمان حداکثر عضله برای انجام هرکاری راه های بسیاری پیش روی شماست، اما مسیرها با هم تفاوت دارند بواقع همگی به یک هدف مشخص و مشترک ختم میشوند. در بدنسازی هم نیز چنین است، به طوری که هدف بدنسازان داشتن بزرگترین، بهترین بالانس و عضلانی ترین بدن در حد توان ژنتیک بدن شان است. هر کسی نمی تواند آرنولدشوارتزنگر شود، اما خیلی ها میتوانند با اجرای تمرینات صحیح و رعایت رژیم های غذایی علمی بدنشان را پرورش دهند، البته این مسئله تا حد زیادی به ژنتیک بدن شما بستگی دارد. حال میخواهیم بدانیم بهترین شیوه تمرینی برای کسب حداکثر حجم عضلانی ممکن در حداقل زمان کدام روش است؟ با تکیه بر ۱۹ سال سابقه و تجربه، پاسخ من، باید تمرینات باشدت بالا باشد که امروزه شاید آنرا خیلی ها با

واژه HIT معرفی می کنند واز آن یاد میکنند. تمرین با شدت مضاعف یا همان شدت زیاد یک برنامه تمرینی مشخص و ثابت نیست بلکه نوعی از تمرینات است که مدت زمان آن نسبت به برنامه های عادی محدود ترمی باشد ودر عین حال با درد عضلانی بیشتری همراه است. این متد تمرینی سیستم های مثل پیش خستگی، ست های کاهش یابنده (Drop set)، استراحت - توقف ( همان سیستمی که باید یک دست اجرا کنید و پس از رسیدن به ناتوانی وزنه را زمین یا روی پایه قرار دهید،

پس از گذشت چند ثانیه استراحت خیلی کوتاه در حد ۵ الی ۱۰ ثانیه مجدد باید وزنه را بردارید تا حد توان خود حرکت را ادامه دهید.

معمولاً این سیستم تا ۳ نوبت بکار گرفته میشود، منفی (سیستمی که با کمک یک یار تمرینی باید انجام شود. به طوری که وزنه را کمی بیشتر از توان خود اختیار می کنید. بخش مثبت حرکت را به کمک یار تمرینی اجرا میکنید اما بخش منفی را کامل مقابل وزنه مقاومت می کنید.)، فوق آهسته (اجرای تکرارها به آرامی و با کنترل کامل مثلاً ۱۲ ثانیه بخش مثبت و ۱۲ ثانیه بخشی منفی) و تکرارهای اضافی را دربردارد.

من تلقی ام از تمرینات همیشگی و عادی آن گروه تمریناتی است که شامل ۲۰ ست برای هر گروه

### برنامه جلسه اول

ردیف	حرکت	سیستم	ست	تکرار	توضیحات
۱	پرس بالا سینه	استراحت-توقف	۱	۱	حرکات ردیف ۶، ۴، ۳، ۲، ۱ با سیستم استراحت-توقف طراحی شده اند باید بدین صورت اجرا شوند:
۲	قفسه سینه با دستگاه نشسته	استراحت-توقف	۱	۱	۱ تکرار اجرا کنید/ ۱۰ ثانیه استراحت کنید/ ۱ تکرار دیگر اجرا کنید/ ۱۰ ثانیه استراحت کنید/ ۱ تکرار دیگر اجرا می کنید/ ۲۰ ثانیه استراحت/ ۱ تکرار نهایی که نهایتاً می شود ۴ تکرار.
۳	نشر از جانب (صلیب)	استراحت-توقف	۱	۱	
۴	پارالل	منفی	۱	۶	
۵	پشت بازو ایستاده با کابل	استراحت-توقف	۱	۱	
۶	ساق پا نشسته با دستگاه + ساق پا ایستاده با دمبل	سوپرست	۲	۱۰	حرکت ردیف ۵ یعنی پارالل را باید فقط بخش منفی حرکت را اجرا کنید و بخش مثبت حرکت را باید تماماً حریف تمرینی تان کمک کند.
۷	کرانچ معکوس (جمع کردن پاها روی سینه)	سوپرست	۲	۱۰	

### برنامه جلسه دوم

ردیف	حرکت	سیستم	ست	تکرار	توضیحات
۱	پرس پا	-	۲	۶	حرکات ردیف ۸، ۶، ۴، ۳، ۲ که با سیستم استراحت-توقف طراحی شده اند باید بدین صورت اجرا شوند:
۲	جلو پا ماشین	استراحت-توقف	۱	۱	۱ تکرار اجرا کنید/ ۱۰ ثانیه استراحت کنید/ ۱ تکرار دیگر اجرا کنید/ ۱۰ ثانیه استراحت کنید/ ۱ تکرار دیگر اجرا می کنید/ ۲۰ ثانیه استراحت/ ۱ تکرار نهایی که نهایتاً می شود ۴ تکرار.
۳	پشت پا ماشین	استراحت-توقف	۱	۱	
۴	لیفت پشت پا	-	۱	۸	
۵	بارفیکس	منفی	۱	۶	
۶	زیر بغل قایقی	استراحت-توقف	۱	۱	حرکت ردیف ۱۰، ۹، ۵ تنها باید بخش منفی حرکت را اجرا شوند یعنی اینکه حریف تمرینی باید بخش مثبت حرکت را اجرا کند.
۷	شرآگ	-	۱	۶	
۸	جلوبازو با دبل میز شیبدار	استراحت-توقف	۱	۱	
۹	جلو بازو لاری	منفی	۱	۶	
۱۰	ساعد با هالتر	منفی	۱	۶	

### برنامه جلسه سوم

ردیف	حرکت	سیستم	ست	تکرار	توضیحات
۱	قفسه بالا سینه-پرس یسینه	سوپرست	۲	۱۲	تمامی حرکات به صورت سوپرست اجرا می شوند، برای مثال قفسه بالا سینه با دمبل را ۱۲ تکرار اجرا کنید و بلافاصله سراغ پرس سینه با هالتر می روید و آنرا هم ۱۲ تکرار اجرا می کنید، این می شود ۱ ست تمرینی از این برنامه.
۲	نشر از جانب-کول با هالتر	سوپرست	۲	۱۲	
۳	پشت بازو ایستاده-پارالل	سوپرست	۲	۱۲	
۴	ساق پا پرس-ساق نشسته با دستگاه	سوپرست	۲	۲۰	
۵	کرانچ-کرانچ معکوس	سوپرست	۲	۱۰	

### برنامه جلسه چهارم

ردیف	حرکت	سیستم	ست	تکرار	توضیحات
۱	جلو پا ماشین-پرس پا	سوپرست	۲	۱۲	برای روزهای هفته این شیوه به صورت زیر تقسیم می شود:
۲	پشت پا خوابیده-لیفت پشت پا	سوپرست	۲	۱۲	شنبه: برنامه جلسه اول
۳	پل آو-زیر بغل سیمکش از جلو	سوپرست	۱	۱۲	یکشنبه: برنامه جلسه دوم
۴	زیر بغل قایقی	تکرار های آرام	۱	۱۲	دوشنبه: استراحت
۵	بارفیکس مچ بر عکس دست جمع جلو بازو دمبل ایستاده	سوپرست	۲	۱۲	سه شنبه: برنامه جلسه سوم
۶	مچ با هالتر	-	۱	۱۲	چهارشنبه: برنامه جلسه چهارم
					پنج شنبه: استراحت
					جمعه: استراحت

توجه: تمرینات جلسه اول و دوم بسیار سنگین هستند بنابراین به خوبی عضلات خود را پیش از شروع تمرین گرم کنید و مراقب باشید. اگر در حین اجرای حرکتی احساس سوزش در مفاصل کردید بلافاصله تمرین را متوقف کنید.

آنها بالاتر میروند، دیگری کاهش پیدا میکند. برای مثال، شما فقط برای یک مدت کوتاه می توانید فوق العاده سخت تمرین کنید نه برای یک محدوده زمانی طولانی.

با این وجود شما نمی توانید سخت و طولانی تمرین کنید (منظور از سخت، همان شدت بالاست) تا امروز بدنهای خوب زیادی با سیستم عادی تمرینات ساخته شده اند که نمونه آن آرنولد شوارتزنگر است. پس اگر شیوه مرسوم تمرینات (که در فوق از آن یاد کردیم) را نقض کنیم اشتباه است. (برای بعضی از بدنسازان که دارای قدرت ریکاوری فوق العاده ای هستند یا از دارو و هاکمک می گیرند)

رشد کردن همراه با تمرینات عادی ممکن است و این حقیقی است که نمی توان رد کرد.

اما برای ۹۰ درصد از افرادی که به تمرینات با وزنه می پردازند یک راه بهتر وجود دارد. تمرینات با شدت مضاعف؛ این گونه تمرینات می توانند زمان تمرین شما را به نصف تقلیل دهند، و درعین حال نتایج مثبت را افزایش دهند.

پیش از اجرای یک برنامه با شدت مضاعف آیا نکته ای است که باید بدانیم؟ بله. از آنجایی که در این شیوه باید سراغ وزنه های خیلی سنگین بروید و بوسیله آنها عضلات خود را تحت فشار قرار دهید، پس باید خیلی دقت کنید تا آسیب نبینید.

از اصلی ترین موارد آسیب می توان به مفاصل، تاندون ها و لیگامنتها اشاره کرد. قدرت عضلات بدن زود تر از این بافت های ارتباطی افزایش می یابد. به همین دلیل تمرینات با شدت مضاعف باید به صورت دوره ای بکار گرفته شوند. برای مثال وقتی مفاصل شما شروع می کنند به حس کردن اندکی درد، باید

از شدت خود بکاهید تا آنها بهبود پیدا کنند. زمانی که مفصل مورد نظر ترمیم شد (که شاید حدود یک هفته تا یک ماه به طول بیانجامد که آن هم بستگی به کاربرد مفصل دارد) می توان شدت را مانند قبل ادامه دهید و حتی کمی آنرا افزایش دهید.

یک حریف یا یار تمرینی برای تمرین کردن با شما بسیار مفید است یا به عبارتی بگوییم حضور او در برخی از بخش های تمرینات پر شدت لازم است. مثلاً وجود یک یار کمکی برای اجرای تکرارهای اضافی یا تمرین با سیستم منفی یک الزام است.

نکته مهم برنامه ای که در این مقاله مشاهده میکنید نیاز به یک یار تمرینی دارد. مسلم است که این برنامه برای مبتدی ها ممنوع است و تنها برای آندسته از بدنسازانی که حداقل ۲ سال سابقه تمرین منظم و منسجم دارند بلا مانع است.

این برنامه ۴ روز در هفته می باشد که با استفاده از سیستم های پیش خستگی و استراحت \_ توقف طراحی شده است. جلسات تمرینی به شکل زیر تقسیم می شوند!



# مرد ساپه ها

۱۹۶۲ در ۱۹۶۲ در دهکده کوچکی به نام استفوردشایر در حومه بیرمنگام چشم به جهان گشود. نام کامل او دوریان اندروماینتیریتس است. می در یک مزرعه و یا به قول انگلیسی ها در یک ملک اجاره ای کوچک زندگی می کرد. مادرش معلم اسب سواری بود. به اتفاق خواهر دوریان به خرید و فروش اسب و شرط بندی روی اسب ها می پرداختند.

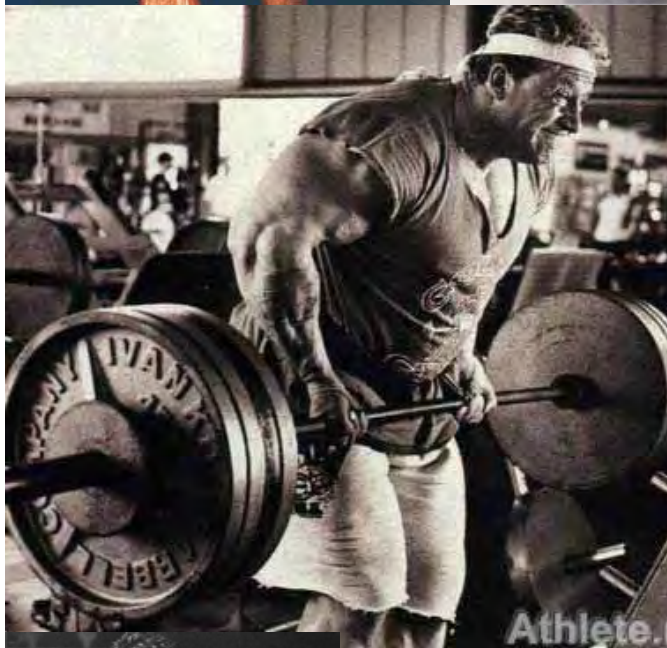
دوریان در سن ۱۳ سالگی پدرش را در اثر یک حمله قلبی از دست داد و پس از آن به همراه مادرش به بیرمنگام نقل مکان کرد. دوریان نوجوان در بیرمنگام به یک گروه کله پوستی (نژادپرستی) پیوست و با سری تراشیده و چکمه هایی با پنجه فولادی در شهر قدم می زد. در همین مواقع او کار در یک کشتارگاه را به خاطر عقب افتادن پرداخت صورت حساب هایش از دست داد. سه سال بعد پلیس او را در یک آشوب خیابانی بازداشت کرد و به خاطر جوان بودن و به خاطر مقررات انگلیس تنها شش ماه محکومیت برای او صادر شد. در زندان بود که دوریان تحت نظر نگهبانی قوی هیگل شروع به ورزش پاورلیفتینگ کرد و مسیر زندگی او از همین نقطه تغییر کرد.

دوریان یتس پس از آزادی از زندان، تمریناتش را در یک زیر زمین تاریک و کوچک ادامه داد و در ۲۱ سالگی برای اولین بار در مسابقات رسمی پرورش اندام شرکت کرد. در سال ۱۹۸۷ در اثر یک آسیب دیدگی شدید زیر تیغ جراحان رفت و دقیقاً یک سال بعد در مسابقات قهرمانی باشگاههای انگلیس در دسته سنگین وزن به مقام قهرمانی دست یافت. دوریان در ۲ نوامبر ۱۹۹۱ با همسرش دبی ازدواج کرد و همکنون به همراه همسرش و تنها پسرش لوئیز، در استون کلدفیلد زندگی می کند. دوریان در میان علاقه مندان پرورش اندام به (سایه) شهرت دارد چراکه او در مسابقات با قدرت ظاهر می شود و بعد از مدتی ناپدید می شود تا مسابقات بعدی که باز قهرمان می شود و دوباره غیبش او دوباره آغاز می شود. او همچنین به سگ وحشی بریتانیا وفوق

ستاره بریتانیا مشهور است. لقب دوریان یعنی سایه از پیتر مک گاف گرفته شده است که سردبیر مجله فلکس است. دوریان تنها ورزشکار حرفه ای انگلیس است که در دهه نود شش بار جایزه مستر المپیا را فتح کرده است. او در سال ۱۹۹۸ از دنیای حرفه ای خداحافظی کرد و یک سال بعد شرکتی به نام خود تاسیس کرد که در آن مکمل تولید می کنند. او زندگی در آغوش طبیعت را دوست دارد و در مزرعه ای زیبا با خانواده خود زندگی می کند.



Dorian Yates



- عناوین و افتخارات دوریان یتس**
- \* سال ۱۹۸۸ مسابقه قهرمانی انگلیس: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۰ مسابقه شب قهرمانان: نفر دوم
  - \* سال ۱۹۹۱ مسابقه شب قهرمانان: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۱ مسابقه مستر المپیا: نفر دوم
  - \* سال ۱۹۹۱ مسابقه جایزه بزرگ انگلیس: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۲ مسابقه مستر المپیا: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۲ مسابقه جایزه بزرگ انگلیس: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۳ مسابقه مستر المپیا: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۴ مسابقه جایزه بزرگ آلمان: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۴ مسابقه جایزه بزرگ انگلیس: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۴ مسابقه جایزه بزرگ اسپانیا: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۴ مسابقه مستر المپیا: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۵ مسابقه مستر المپیا: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۶ مسابقه مستر المپیا: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۶ مسابقه جایزه بزرگ آلمان: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۶ مسابقه جایزه بزرگ انگلیس: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۶ مسابقه جایزه بزرگ اسپانیا: نفر اول
  - \* سال ۱۹۹۷ مسابقه مستر المپیا: نفر اول



## Aaron Baker



مختلفی تحت فشار قرار داده شوند . در مورد تربیز نیاز است تا با انواع مختلف شراکز آنرا تحت فشار قرار دهد . برای لاتسیموس نیاز است حرکاتی که طی آن کشش از بالا به پائین صورت می گیرد را جهت افزایش پهنای این عضلات و حرکاتی که طی آن کشش از جلو بدن به سمت پشت انجام می گیرد را جهت افزایش ضخامت این عضلات به کار گیرید و برای پائین پشت و عضلات صاف کننده ستون فقرات باید از حالت خمیده بالاتنه را بالا بکشید و کمر را صاف کنید.

## عضلات پشت

بزرگترین عضله پشت، لئیسیمس درسی (latissimus dorsi) است. این عضله، در هر طرف ستون مهره ها، از زیر استخوان بازو شروع می شود و تا حلقه لگن خاصره کشیده می شود. وظیفه این عضله، پایین کشیدن استخوان بازو به سمت لگن خاصره است.

دیگر عضله قدرتمند پشت، عضله ذوذنفه، کول یا تربیزیس (trapezius) است. این عضله از انتهای بالایی ستون مهره ها آغاز و تا میانه آن کشیده می شود. عضله کول، چند وظیفه اصلی دارد: نزدیک کردن استخوانهای کتف به یکدیگر، پایین دادن استخوان های کتف و بالا آوردن شانه.

عضلات کوچکتر دیگری هم مثل ترس ماژر (teres major) و رامبوید (rhomboid) وجود دارند که حرکت پشت را تسهیل می کنند. ترس ماژر، لبه خارجی استخوان کتف را به استخوان بازو متصل می کند. وظیفه اصلی این عضله، کشیدن بازو به سمت پشت است.

عضلات رامبوید هم از یک سو به دو طرف ستون



مهره ها و از سوی دیگر، به میانه استخوان های کتف اتصال دارند. این عضلات، استخوان های کتف را به یکدیگر نزدیک می کنند.

بسیاری عضلات کوچک دیگر هم در ناحیه پشت وجود دارند که در طول ستون مهره ها کشیده شده اند. مجموعه این عضلات را "راست کننده مهره ای" (spinal erector) می نامند که شامل لانگیسیمس (longissimus)، اسپاینالیس (spinalis) و ایلوکستالیس (iliocostalis) است. عبارت دیگر، "راست کننده مهره ای"، مجموعه ای از عضلات است که ضمن نگهداری ستون مهره ها، وظیفه صاف کردن آن را هم بر عهده دارند. در واقع این عضلات، به مهره ها، لگن خاصره و همچنین دنده ها متصل هستند.

## کشش به پائین دست باز (زیر بغل لت یا سیم کش دست باز)



### شیوا اجرا

۱- میله را در بالای سر به نحوی بگیرید که دست ها چرخش داخلی داشته باشند و حدود شش اینچ (پانزده سانتیمتر) بیش از عرض شانه باز باشند.

۲- میله را پایین بکشید تا بالای سینه برسد، عضله پشتی بزرگ را منقبض کنید.

۳- میله را بالای سر به حالت شروع بازگردانید.

عضلات درگیر در حرکت کشش به پائین دست باز: عضلات اصلی: پشتی بزرگ (بخش داخلی) عضلات کمکی: دلتوئید خلفی، بخش پایینی ذوذنفه.

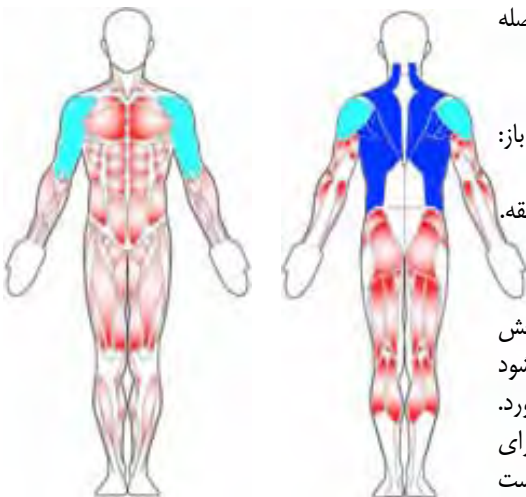
### نکات آناتومیکی

چنانچه فاصله دست ها باز باشد، تمرکز به بخش خارجی عضله پشتی بزرگ، زیر بغل منتقل می شود این بخش از عضله، پهنای پشت را به وجود می آورد. نوع گرفتن: در این تمرین بهترین حالت برای گرفتن میله در بالای سر، حالتی است که دست چرخش داخلی داشته باشد. گرفتن بخش زاویه دار

لبه خارجی میله موجب انقباض بهتر عضله پشتی بزرگ خواهد شد.

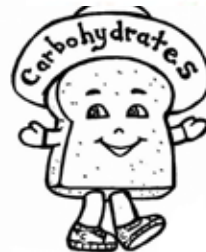
مسیر حرکت: وقتی تنه صاف باشد و میله به صورت عمودی برای حرکت نزدیک شدن شانه ها به پائین کشیده شود، به درگیری بهتر بخش خارجی پشتی بزرگ می انجامد. خم کردن تنه حدود سی درجه به عقب نسبت به صفحه عمودی، مسیر حرکتی را ایجاد می کند که باز شدن شانه ها مورد استفاده قرار می گیرد و بخش داخلی و میانی عضله پشتی بزرگ را تحت تاثیر قرار می دهد.

دامنه حرکتی: برای به حداکثر رساندن دامنه حرکتی، عضله پشتی بزرگ را در بالاترین نقطه تحت کشش قرار دهید و در پایین ترین نقطه حرکت، تاجایی که امکان دارد آرنج ها را به پائین و عقب ببرید تا پشتی بزرگ بیشتر تحت فشار قرار گیرد.





# قوانین مصرف کربوهیدرات



اگر شما تصمیم بگیرید درباره مصرف کربوهیدرات از ۲۰ بدنساز سوال کنید، احتمالاً ۲۰ تئوری مختلف درباره مصرف آن دریافت خواهید کرد. طیف گسترده‌ای از شیوه‌ها وجود دارد که به شما کمک می‌کنند با دست کاری مناسب میزان مصرف کربوهیدرات بتوانید چربی بدن را از دست بدهید. ما در این مقاله با مطرح کردن این موضوع و بحث پیرامون روش‌های کنترل و مصرف کربوهیدرات‌ها و همچنین ارائه راهنمایی‌ها و پیشنهادات به شما اجازه می‌دهیم که حجم عضلانی بدون اضافه کردن به ذخایر چربی بدست آورید.



و هضم آنها سریع و آسان است. شما باید بدانید که هورمون انسولین مانند یک شمشیر دو لبه است و بعد از تمرین می‌تواند یک نابود کننده عضلانی باشد که از

آنابولیسم بدن جلوگیری می‌کند. (چون بعد از تمرینات ورزشی گلیکوژن عضلات کاهش یافته و شما دچار افت قند خون می‌شوید بدن در پاسخ به این عمل انسولین ترشح می‌کند که در این مرحله انسولین بدن را در شرایط کاتابولیک (سوزاندن عضله) قرار می‌دهد، پس با مصرف کربوهیدرات‌های ساده بعد از تمرین ذخایر گلیکوژن عضلاتتان را پر کرده و از ترشح انسولین جلوگیری کنید.) دقت داشته باشید مصرف بیش از حد کربوهیدرات ساده در طول روز باعث افزایش چربی بدن خواهد شد.

## ۵- بیشترین کربوهیدرات بعد از تمرین

این نکته کامل کننده نکته ۴ می‌باشد. مصرف



غذا با کربوهیدرات بالا بعد از تمرین شانس کمتری در تبدیل شدن به چربی دارد، چون ماهیچه‌ها بعد از تمرین از گلیکوژن

مزایای فیبر شامل: ساخت بافت عضلانی بیشتر، بهبود آنابولیسم با ثابت نگه داشتن قند خون و افزایش جذب آمینواسیدها، کمک به تشکیل گلیکوژن عضله و رشد آن. لویا و جو دوسر دو منبع غنی از فیبر هستند.

۳- مصرف کربوهیدرات در طول روز  
شما باید کربوهیدرات مورد نیاز خود را در ۶ وعده غذایی در طول روز به بدن تان برسانید. این تقسیم بندی باعث غلبه بر رویکرد ترشح مداوم انسولین شده و محیط آنابولیک (عضله سازی) را برای شما فراهم می‌کند. اگر شما عادت به مصرف کربوهیدرات در یک وعده غذایی دارید باید به اطلاع شما برسانیم که این کربوهیدرات دریافتی شما راهی به جزء تبدیل شدن به چربی نخواهد داشت.



## ۴- بعد از تمرین کربوهیدرات ساده بخورید.

عسل، شکر و غذاهایی مانند نان سفید، برنج سفید نوعی از کربوهیدرات‌های ساده هستند

۱- کربوهیدرات‌های پیچیده بخورید!  
کربوهیدرات منبع اصلی سوخت بدن می‌باشد، شما باید روزانه از کربوهیدرات‌ها مصرف کنید تا بدن شما این کربوهیدرات‌های دریافتی را به گلیکوژن تبدیل کرده و



برای سوخت و ساز عضله بکار گیرد. حالا چرا باید از کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای همچون سیب زمینی، بلغور جو، برنج قهوه‌ای، نان سبوس دار استفاده کرد؟

پاسخ: چون کربوهیدرات‌های پیچیده به طور طبیعی از زنجیره‌های طولانی قند ساخته شده‌اند و هضم بسیار آرامی دارند. آهسته سوختن کربوهیدرات‌های باعث ارتقاء سطح قند خون و ثابت ماندن آن می‌شود و کمک فراوانی در جهت جبران خستگی کرده و به شما انرژی می‌دهد.

## ۲- خوردن فیبر:



## ۱۰- استفاده همزمان از کربوهیدرات

و پروتئین در وعده های غذایی ترکیب کردن کربوهیدرات و پروتئین احتمال خطر تبدیل شدن کربوهیدرات به چربی را به شدت کاهش می دهد. همچنین شما با خوردن پروتئین در کنار کربوهیدرات باعث تسهیل در حمل و نقل اسیدهای آمینه به سمت عضلات شده و رشد عضلات را تضمین می کنید.



عضلات می شود. مصرف روزانه ۲۰۰ میکروگرم کروم، ۴ گرم امگا ۳، ۳،۱۰۰ میلی گرم اسید آلفا لیپیک در وعده صبحانه توصیه می شود.

## ۸- به حداقل رساندن مصرف میوه:

اگرچه میوه ها کم کالری و سرشار از ویتامین هستند، اما برای بدنسازی که رژیم های لاغری را رعایت می کنند مشکل ساز خواهد بود. دلیل اصلی آن این است که این گروه حاوی فروکتوز (قند ساده) است. اگر قند ساده در بدن به مصرف نرسد به راحتی به چربی تبدیل خواهد شد.

## ۹- اجتناب از مصرف کربوهیدرات ها بعد از ساعت های خاص

به جزء مواردی خاص که متابولیسم شما به شدت کاهش یافته باشد، شما باید از مصرف غذاهایی که حاوی کربوهیدرات می باشد (مانند سیب زمینی، برنج و...) آن هم در اواخر شب به شدت خودداری کنید. کربوهیدراتی که در اواخر شب مصرف می شود با هورمون رشد آزاد شده در طول خواب شما تداخل پیدا کرده و باعث پیشرفت ذخایر چربی در طول خواب شما خواهد شد.

سی سرشار و کربوهیدرات مصرفی شما برای پر کردن ذخایر گلیکوژن مورد استفاده قرار می گیرد و قبل از اینکه بدن تحریر شود تا این کربوهیدرات دریافتی را به چربی تبدیل کند دیگر اثری از کربوهیدرات مصرفی نیست چون در محلی دیگر مورد استفاده قرار گرفته است. دقت داشته باشید که شما ۲۵ درصد از کربوهیدرات در برنامه غذایی خود را باید در وعده بعد از تمرین میل کنید.

## ۶- خوردن صبحانه ای سرشار از کربوهیدرات:

علاوه بر وعده بعد از تمرین، صبحانه هم طلایی ترین وعده غذایی برای مصرف کربوهیدرات است. چون سطح قند خون و گلیکوژن در طی شب گذشته کاهش یافته است. بدن شما در وعده غذایی صبحانه نیاز مبرمی به کربوهیدرات دارند و شما باید این کربوهیدرات مورد نیاز را در اختیار بدن قرار دهید.



## ۷- استفاده از مکمل های غذایی برای حفظ سطح انسولین:

مکمل های غذایی همچون کروم، روغن ماهی (امگا ۳)، ویتامینها و اسید آلفا لیپیک باعث افزایش توانایی جذب انسولین در

## ۱۱- استفاده از روش مصرف چرخشی کربوهیدرات برای کاهش چربی

برای بدنسازی که رژیم های غذایی را رعایت می کنند بهترین روش برای از دست دادن چربی ها مصرف چرخشی کربوهیدرات است. شیوه چرخشی مصرف کربوهیدرات ۲ هدف را دنبال می کند، یکی از دست دادن چربی و دیگری حفظ عضلات گران بها.

منبع: مجله فلکس  
نویسنده: کریس آکتو

سایر نوشیدنی های ورزشی نیروزا و مغذی برای ترمیم ماهیچه های اسکلتی پس از تمرینات انتخاب کنند.

### \* طرز تهیه شیر شکلات

مواد لازم: شیر= ۳/۴ فنجان پودر کاکائو= ۳ قاشق چایخوری شکر= به مقدار لازم

### طرز تهیه

۱- شیر و پودر شکلات را در قهوه جوش بریزید و مخلوط کنید (در دستگاه قهوه ساز باید از شیر بخار آن برای عمل آوردن استفاده کنید).

۲- شیر جوش را روی شعله ملایم اجاق گاز بگذارید و مواد را به آرامی هم بزنید تا جوش نیاید.

۳- سپس در فنجان مورد نظر بریزید. برای تزئین می توانید از کف شیر و پودر کاکائو و شکلات تخته ای رنده شده استفاده کنید.



بدون چربی پس از تمرین ورزشی می تواند به احیای بدن و تقویت دوباره آن کمک کند. شیر شکلات برای بازسازی ماهیچه ها پس از ورزش مفید است. نتایج یک تحقیق جدید نشان داده است که نوشیدن شیر شکلات پس از یک تمرین ورزشی سخت برای عملکرد بهتر پس از ورزش و بازسازی ماهیچه ها تاثیر مفیدی دارد.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز، در یک مجموعه تحقیقاتی شامل چهار پژوهش مختلف که در کنفرانس این هفته کالج طب ورزش آمریکا ارائه شده است، محققان دریافتند که شیر شکلات خاصیت شفابخش و تقویت کننده دارد و به بازسازی ماهیچه ها کمک می کند. این نوشیدنی بویژه با نوشیدنی های ورزشی کربوهیدراتی مقایسه شده است. بر اساس این پژوهش جدید، نوشیدن شیر شکلات

نوشیدن شیر شکلات بدون چربی پس از تمرین ورزشی می تواند به احیای بدن و تقویت دوباره آن کمک کند. شیر شکلات برای بازسازی ماهیچه ها پس از ورزش مفید است.

نتایج یک تحقیق جدید نشان داده است که نوشیدن شیر شکلات پس از یک تمرین ورزشی سخت برای عملکرد بهتر پس از ورزش و بازسازی ماهیچه ها تاثیر مفیدی دارد.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز، در یک مجموعه تحقیقاتی شامل چهار پژوهش مختلف که در کنفرانس این هفته کالج طب ورزش آمریکا ارائه شده است، محققان دریافتند که شیر شکلات خاصیت شفابخش و تقویت کننده دارد و به بازسازی ماهیچه ها کمک می کند. این نوشیدنی بویژه با نوشیدنی های ورزشی کربوهیدراتی مقایسه شده است. بر اساس این پژوهش جدید، نوشیدن شیر شکلات

شیر شکلات بعد از تمرین





## سوزاندن چربی و ساختن عضله در یک زمان!!!!!!

ساختن عضله و از دست دادن چربی به صورت همزمان غیر ممکن نیست.

در این مقاله به توضیح این امر خواهیم پرداخت. همانطور که میدانید ۲ گروه مجله را مطالعه می کنند، گروه اول کسانی اند که هدفشان ساختن عضله است و گروه دوم هدفشان از دست دادن چربی است.

با این حال، آیا ساختن عضلات و از دست دادن همزمان چربی ها ممکن است؟

اگر از کسانی که اطراف شما هستند این سوال را پرسید، بیشتر افراد می گویند این کار غیر ممکن است، و برخی هم می گویند انجام این کار دشواری های زیادی دارد. اما برای رسیدن به این امر شما باید تلاش زیادی کنید.

در این جا ما به ۲ واقعیتی که بین مردم و ورزشکاران رواج پیدا کرده می پردازیم:

۱- شما برای ساختن عضله باید کالری روزانه خود را افزایش دهید.

۲- به منظور از دست دادن چربی باید از کالری روزانه خود بکاهید.

منطق می گوید انجام دادن هر دو مورد فوق، یعنی ساختن عضله و سوزاندن چربی در یک زمان غیر ممکن است. اما ما می گوئیم شما می توانید! چربی بدن راه حل این مسئله است!



### چربی چیست؟

انرژی که شما از رژیم غذایی روزانه خود دریافت می کنید، اگر بیش تر از حد نیاز بدن شما باشد، این کالری به صورت چربی در بدن ذخیره می شود. پس نتیجه می گیریم برای ساختن عضله باید چربی بسوزانید چطور؟ عجله نکنید ادامه مقاله را مطالعه کنید!

برای سوزاندن چربی شما باید روزانه ۵۰۰ کالری کمتر از میزان مصرفی روزانه خود مصرف کنید. حال این سوال برای شما پیش می آید که چطور می شود با کاهش روزانه ۵۰۰ کالری عضله ساخت؟

غذایی تان را به روزهایی با کربوهیدرات کم اختصاص دهید و در ۴ روز باقی مانده از هفته را از رژیم غذایی با کربوهیدرات بالا استفاده کنید.

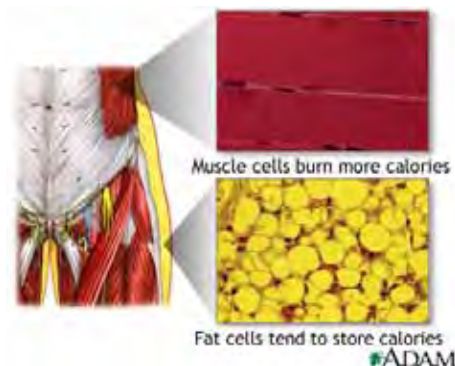
### خبره شدن در چربی سوزی

وقتی شما در تمام روزهای هفته از رژیم غذایی کم کربوهیدرات (به همراه پروتئین کم) استفاده می کنید تنها نتیجه ای که برای شما خواهد داشت کاهش وزن است، خوشحال نشوید چون این کاهش وزن شما تقریباً ۵۰ درصد از عضله بوده است نه چربی های انبار شده در طول سال. این گونه رژیم های غذایی نه تنها شما را باعث پیشرفت شما نخواهد شد بلکه باعث شکست و سرخوردگی شما خواهد شد.

نتیجه: در آخر باز هم می گوئیم که ساخت عضله و سوزاندن چربی در یک زمان امر غیر ممکن نیست. بلکه این عمل یک فرآیند است و تمام تلاش ما این بود که شما را با این فرآیند آشنا کنیم و شما با دانستن این جزئیات بتوانید این دو عامل را در کنار هم قرار داده و به عضلاتی متناسب و بدون چربی دست یابید.

نویسنده: مک مینوس

پاسخ: با سوزاندن هر یک پوند چربی در بدن حدود ۳۵۰۰ کالری در بدن آزاد می شود. و در حقیقت شما با کاستن روزانه ۵۰۰ کالری از رژیم غذایی

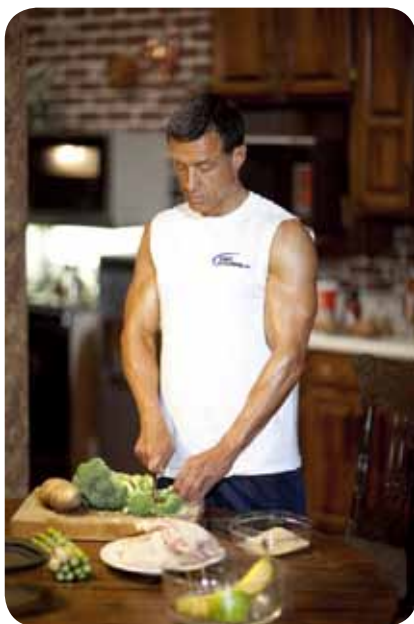


خود در طول هفته ۳۵۰۰ کالری تولید کرده اید. شما می توانید با ضرب ۵۰۰ کالری در روز به تعداد ایام هفته عدد ۳۵۰۰ را به دست خواهید آورد. این همان کالری مورد نیاز برای ساخت عضله است که شما با سوزاندن یک پوند چربی در اختیار بدن قرار دادید.

### کالری داخلی در مقابل کالری خارجی

انتقال چربی و تبدیل آن به عضله، لطفاً دقت داشته باشید که تبدیل شدن مستقیم چربی به بافت عضلانی امری غیر ممکن است. اما شما با سوزاندن چربی کالری مورد نیاز برای ساخت عضله را فراهم کنید. بسیاری از افراد فکر می کنند که کالری مورد نیاز برای ساخت عضله باید از طریق دهان تامین شود. شما باید بدانید که کالری بدن به دو صورت داخلی (سوزاندن چربی های بدن) و خارجی (کالری دریافتی در طول روز) تقسیم می شود. انتقال چربی در سطح سلول انجام می پذیرد نه فقط از راه دهان! یکی از موارد مهمی که باید به یاد داشته باشید این است که تنها افراد خاصی آن هم به تعداد انگشت دست قادرند رژیم های غذایی با کربوهیدرات بالا داشته باشند و همراه با این رژیم از چربی خود کاسته و به عضلاتشان بیفزایند. این افراد از نظر ژنتیکی برتری خارق العاده ای نسبت به افراد عادی جامعه دارند.

نگران نباشید چون شما نیازی به ژنتیک خارق العاده ندارید و تنها کافیست از روش چرخه کربوهیدرات استفاده کنید. در این روش شما باید ۳ روز از برنامه



عدنی موجود در بدن است که نقش اصلی آن در ساخت و حفظ استخوانها، دندانها و فعالیت آنزیم ها می باشد. کلسیم در انقباض عضلات، آزاد سازی نوروترانسمیترها و انتقال پیام عصبی، تنظیم ضربان قلب و لخته شدن خون نیز نقش داشته و محرک فعالیت ترشحی غدد درون ریز و برون ریز هم می باشد. مکمل کلسیم در جلوگیری از بروز پوکی استخوان نقش دارد.



کلسیم در استخوانها وجود دارد و کمبود آن موجب پوکی استخوان می شود. کلسیم به میزان فراوان در شیر وجود دارد. کلسیم، فراوان ترین ماده کانی موجود در بدن است. بدن انسان تقریباً ۱kg کلسیم دارد. البته در افراد مختلف با استخوان بندی متفاوت، این میزان فرق می کند. بیشتر کلسیم در استخوانها و دندانها وجود دارد و تنها ۱ درصد آن در بقیه بدن موجود است که همین ۱ درصد اعمال زیادی انجام می دهد، مثلاً انقباض ماهیچه های ما بسته به وجود کلسیم است.

### تفاوت درشت مغزی ها و ریز مغزی ها در چیست؟

درشت مغزی ها کربوهیدراتها، چربیها و پروتئین هایی بودند که به مقدار زیاد مورد نیاز بدن هستند، اما نیاز بدن به ریز مغزی ها بسیار کم است و در حدود میلی گرم و حتی در مواردی میکرو گرم در روز مورد نیاز بدن است. عناصر معدنی حدود چهار درصد کل وزن بدن ما را تشکیل می دهند. نقش آن ها را در بدن به اختصار بیان می کنیم.

عناصر معدنی در بافتهای ساختمانی بدن ما نقش دارند. مثلاً کلسیم و فسفر در ساختمان بافت استخوانی شرکت می کنند و یا آهن در ساختمان بافت خون نقش دارد. عناصر معدنی در تنظیم تعادل فیزیکی و شیمیایی بدن یا حفظ تعادل فشار اسمزی بدن و تنظیم PH خون نقش دارند. همچنین در ترشحات مایعات بدن مثل هورمونها یا ساختمان آنزیمها نقش دارند و به طور کلی در حفظ و نگهداری تعادل حیاتی بدن موثرند.

معمولاً در رژیم غذایی متعادل، عناصر معدنی به مقدار مناسب و کافی به بدن ما می رسد ولی گاهی اوقات تأمین مقدار کافی



برخی از عناصر معدنی مثل آهن، ید و کلسیم (بالاخص در دوران بارداری، شیردهی و رشد) نیاز به توجه بیشتری دارد. در خصوص ید و فلوئور باید گفت که وجودشان در مواد غذایی بستگی به خاک آن منطقه دارد. اگر خاک آن منطقه از لحاظ این عناصر معدنی فقیر باشد مواد غذایی حاصل نیز از این نظر فقیر خواهند بود.

### عناصر معدنی به چهار دسته تقسیم می شوند:

- ۱- عناصری که مقدارشان نسبتاً زیاد است. یعنی بیش از ۵ هزارم درصد وزن بدن ما را تشکیل می دهند مثل کلسیم و فسفر که اعمال حیاتی آنها نیز کاملاً شناخته شده است.
- ۲- عناصری که مقدارشان خیلی کم است ولی اهمیت آن ها بسیار زیاد است. به عنوان مثال ید، مس، روی، فلوئور که مقدار مورد نیازشان بسیار کم است، کمتر از ۵ هزارم درصد وزن بدن به این عناصر نیاز داریم، اما فوق العاده مهم هستند و اعمالشان نیز کاملاً شناخته شده است.
- ۳- عناصری هستند که در بدن وجود دارند اما اعمال حیاتی آنها کاملاً شناخته شده نیست مثل وانادیم.
- ۴- عناصری که نقش آن ها در بدن تا به حال شناخته شده نیست مثل طلا، نقره و گالیم. به این چهار دسته، می توان

برسد کاملاً جذب کلسیم و فسفر سس سی سو.  
۳- عوامل دیگری که روی جذب کلسیم موثر است PH معده یا اسید معده است، که سیتراتهای جذب را بالا می برند، اما اکسالاتها که در سبزیها بالاخص در اسفناج، ریواس و کرفس وجود دارند، می توانند مانع جذب کلسیم شوند.  
۴- عوامل دیگری که می توانند جذب کلسیم را بالا ببرند، پروتئین های حیوانی مخصوصاً بعضی از اسیدهای آمینه ای است که در پروتئین های حیوانی وجود دارند.  
بنابراین جذب کلسیم تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می گیرد. البته حفظ تعادل کلسیم با رژیم غذایی امکان پذیر است، یعنی وقتی ما با نوسان دریافت کلسیم مواجه می شویم بدن می تواند با این شرایط سازگاری پیدا کند، اما این سازگاری آبی و فوری نیست و حداقل یکسال طول می کشد.

### حفظ توازن و تعادل کلسیم:

علاوه بر رژیم غذایی، دو هورمون، پاراتورمون و کلسیتونین روی تعادل و توازن کلسیم نقش دارند. زمانی که کلسیم خون کاهش می یابد یعنی از طریق غذا به مقدار کافی کلسیم دریافت نکنیم، پاراتورمون ترشح می شود.

پاراتورمون موجب برداشت کلسیم از استخوانها و رساندن سطح کلسیم خون به آستانه طبیعی می شود و از دفع ادراری کلسیم جلوگیری می کند و دفع فسفر را زیاد می کند و برعکس وقتی که فرد غذای کلسیم دار می خورد و سطح کلسیم خون بالا می رود کلسیتونین ترشح می شود و کلسیم را که از طریق ترشح پاراتورمون از استخوان برداشت شده بود را جبران می کند.



دفع ادراری کلسیم افزایش می یابد و دفع فسفر کم می شود و در حقیقت بدین ترتیب توازن و تعادل کلسیم برقرار می شود. معمولاً کلسیم مورد نیاز افراد عادی حدود ۴۵۰ میلی گرم و یا دو تا سه واحد لبنیات در افراد بالغ است.  
معمولاً یک لیوان شیر، سی تا چهل گرم پنیر و یا دو پیاله ماست، یک واحد لبنیات را تشکیل می دهند.

میزان حداقل کلسیم مورد نیاز ۴۵۰ میلی گرم است که در افراد بالغ مقدار مناسب حدود ۸۰۰ میلی گرم است، اما در دوران بارداری و شیردهی، این مقدار نیاز بالاتر می رود و حدود ۱۲۰۰ میلی گرم می شود و توصیه می شود که مادران در این دوران ۴ تا ۵ واحد لبنیات مصرف نمایند.

## بررسی ماده معدنی کلسیم و نقش آن در بدن

دسته پنجمی نیز اضافه کرد:

۵- عناصری هستند که وجودشان در بدن نشانه آلودگی است و از طریق آلودگی مواد غذایی و محیط به بدن می رسند. جزء مواد مغذی ضروری نیستند و زیان آور هستند مثل سرب، قلع و کادمیم.

### کلسیم:

در بین مواد معدنی، کلسیم جایگاه ویژه ای دارد، زیرا بیشترین ماده معدنی که در بدن ما وجود دارد کلسیم است. در استخوانهای یک فرد بالغ حدود ۹۰ تا ۱۴۰ گرم کلسیم وجود دارد. کلسیم و فسفر همراه هم هستند و این امر نقش اصلی این دو عنصر را در ساختمان استخوانها نشان می دهد. ترکیب اصلی استخوانها و دندانها را املاح کلسیم و فسفر تشکیل می دهد. جذب و متابولیسم این دو ماده نیز تابع اعمال مشترک است. کلسیم در هدایت جریان الکتریکی عصب و عضله در محل سیناپس نقش دارد و همچنین در انعقاد خون نیز موثر است.

### چه عواملی بر جذب کلسیم تأثیر دارند؟

عوامل متعددی روی جذب کلسیم تأثیر دارند:

۱- مهمترین عامل ویتامین D است که از طریق سنتز مولکول پروتئینی به جذب کلسیم کمک می کند. بنابراین اگر ویتامین D به مقدار کافی دریافت نکنیم جذب کلسیم و فسفر مختل می شود.

۲- نسبت کلسیم به فسفر مسأله مهمی در جذب این دو عنصر است. مناسب ترین نسبت در مورد شیرخواران یک است و در مورد بالغین دو به یک است. بنابراین اگر نسبت کلسیم به فسفر به هم بخورد می تواند جذب را مختل کند. البته اگر این نسبت بین نیم تا دو نوسان داشته باشد، جذب می تواند صورت بگیرد. اما اگر نسبت به هر صورت کمتر از نیم و یا بیشتر از دو شود جذب مختل می شود و زمانی که نسبت به چهار و نیم

## 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  
Elmoazole@gmail.com



## انرژی برای تمرینات

کربوهیدرات‌ها برای سوزاندن چربی‌ها نیز عامل مهمی هستند. بدن شما طی یک سری فعل و انفعالات که در سلول‌ها انجام می‌پذیرد چربی را به انرژی تبدیل می‌کند. بخوبی مثل یک تکه هیزم می‌ماند که در کنارشومینه افتاده و آماده است تا وارد آن شده و برای تولید کالری بسوزد.

### کالری حاصل از کربوهیدرات‌ها عضله پرورش می‌دهد؟

کالری حاصل از کربوهیدرات‌ها برای پرورش عضلات ضرورت دارد. پرورش عضله در طی یک سری تمرینات سنگین قدرتی انجام می‌پذیرد. برای این کار مقدار زیادی انرژی لازم است. این انرژی از کربوهیدرات‌ها بدست می‌آید. با یک رژیم غذا یی کربوهیدرات‌ها، مقدار زیادی گلیکوژن در عضلات ذخیره می‌گردد. ذخیره کربوهیدرات‌ها برای ادامه تمرینات بعدی لازم است. هر چه تمرینات سنگین‌تر باشد، حجم عضلات نیز افزون‌تر می‌شود.

برای پرورش نیم کیلو عضله، در هر هفته ۲۵۰۰ کالری اضافه کنید. یعنی در رژیم غذایی خود کالری بیشتری را منظور نمایید. بهتر آن است که روزی در حدود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری افزایش بدهید. اما این کار را به تدریج انجام دهید تا چربی انباشته نشود. برای ورزشکاران قدرتی توصیه من آن است که اول با روزی ۳۰۰ تا ۳۵۰ کالری آغاز کنید و این روش را تا مدتی ادامه بدهید. سپس پس از یکی دو هفته تا ۵۰۰ کالری در روز افزایش دهید. این کار را ادامه دهید تا به روزی ۱۰۰۰ کالری برسید. شرط آن است که مواظب چربی‌ها باشید و اجازه ندهید چربی اضافی در بدن شما انباشته بشود.

این کالری‌ها باید از کجا تامین شود. من می‌گویم که کالری‌ها باید

حلیمی که برای صبحانه می‌خورید و سیب زمینی که برای شام میل می‌کنید همه دارای کربوهیدرات می‌باشند، کربوهیدرات‌ها منبع سوخت برای بدن هستند. در دستگاه گوارش کربوهیدرات‌ها به گلوکز تجزیه می‌شوند. گلوکز قند خون است که در گردش خون جریان پیدا می‌کند. از این قند مغز و اعصاب برای انرژی استفاده می‌کنند.

اگر قند به سلول‌های مغزی نرسد، سیستم عصبی شما فلج می‌شود. نظر به این که عضلات تحت کنترل مغز می‌باشند احتمال دارد که احساس ضعف و ناتوانی بکنید.

مواد قندی که از تجزیه کربوهیدرات‌ها تولید می‌شوند، مقداری به گلیکوژن تبدیل شده و در جگر و عضلات ذخیره می‌گردد. تقریباً دو سوم گلیکوژن بدن در عضلات ذخیره می‌شود. یک سوم بقیه نیز در جگر انبار می‌گردد. از این گلیکوژن عضلات تجزیه کرده به گلوکز تبدیل می‌نمایند.

ورزشکاران در تمرینات نفس گیر طاقتی از غذاها یی مثل ماکارونی، رشته، حبوبات، میوه و سبزیجات و دیگر کربوهیدرات‌ها استفاده می‌کنند تا انرژی لازم را بدست آورند.

کربوهیدرات‌ها همان اندازه که برای ورزشکاران طاقتی لازم هستند برای



از کربوهیدرات‌ها فراهم گردد. در قالب غذاها شما می‌توانید آن را بدست آورید. با خوردن تقریباً یک پیاله رشته و یا با خوردن یک عدد موز می‌توانید این مقدار کالری را تامین نمایید. به همین راحتی به همراه این غذاها، مواد دیگری نیز می‌توانید مصرف کنید تا پرورش عضله انجام پذیرد.

برای آن که دقیق تر عمل کنید، بهتر است مقدار مصرفی کربوهیدرات‌ها را نسبت به وزن بدن خود محاسبه کنید، مثلاً روزی در حدود هشت گرم کربوهیدرات در مقابل هر کیلو وزن بدن شما ضروری می‌باشد. برای افزایش کالری، شاید هم بخواهید که به همراه آن کربوهیدرات مایع مصرف کنید. این هم ممکن است برای شما مناسب باشد.

تمرینات قدرتی نیز ضرورت دارند. گلیکوژن موجود در کربوهیدرات‌ها منبع عمده برای سوخت می‌باشد. وقتی مقدار کربوهیدرات‌ها پایین می‌آید، عضلات شما خسته می‌شوند و افت می‌کنند. به این ترتیب کربوهیدرات‌ها در تمرینات سنگین برای عضلات و مغز و اعصاب منبع غذا یی به حساب می‌آیند. نیروی لازم در پرورش عضله و منابع سوختی چربی در میان منابع غذایی، کربوهیدرات‌ها برای تولید انرژی قوی ترین عنصر می‌باشند. علاوه بر آن کربوهیدرات‌ها در پرورش عضله و سوزاندن چربی نقش اساسی ایفا می‌کنند. برای پرورش یک پوند یا نیم کیلو عضله مقدار ۲۵۰۰ کالری انرژی لازم است. بهترین منبع این انرژی همان کربوهیدرات‌ها هستند. کربوهیدرات‌ها منبعی آماده و پاک و پاکیزه برای، سلول‌های بدن می‌باشند. در واقع بدن ترجیح می‌دهد که به جای چربی و پروتئین از وجود کربوهیدرات‌ها برای تولید انرژی استفاده نماید. با مصرف کربوهیدرات‌ها، بدن شما پروتئین را برای روز مبادا ذخیره می‌کند. به این ترتیب پروتئین در بدن باقی مانده و برای تولید عضلات و بافت‌های ضروری مصرف می‌شود.



### ۱- پروتئین سویا:

شما برای زندگی کردن باید کالری بسوزانید. تمامی مراحل هضم گردش، خون، تفکر، فعالیت های شیمیایی، دفع ضایعات بدن و تمامی فعالیت های بدنی به انرژی نیاز دارند که این انرژی از کالری مواد غذایی مصرفی روزانه شما کسب می شود. به همین دلیل مردم به طور متوسط برای حفظ انرژی خود در طول روز حداقل در حدود ۲۰۰۰ کالری (بسته به اندازه، وزن، جنسیت و غیره) نیاز دارند و این کالری باید از مواد غذایی که می خورید فراهم شود. پروتئین موجود در لیست غذای روزانه شما باید همراه چربی های مفید باشد. زیرا بدن برای هضم و جذب پروتئین نیاز به چربی دارد. یکی از مهمترین عوامل برای کاهش وزن مصرف پروتئین است و بهترین انتخاب برای آن پروتئین سویا می باشد. باید بدانید هیچ قرص جادویی برای کاهش وزن وجود ندارد، اما می توان گفت پروتئین سویا همان مکمل سحرآمیز برای کاهش وزن است. شما با قرار دادن پروتئین سویا در رژیم غذایی تان به همراه تمرینات ورزشی به راحتی می توانید چربی های خود را به عضله تبدیل کنید و از زیبایی و تناسب اندام تان لذت ببرید.



### ۲- غلات سبوس دار:

استفاده از غلات سبوس دار در برنامه غذایی روزانه کار عجیبی نیست. شما باید قبل از خرید محصولات باید برچسب آن را به طور کامل مطالعه کنید تا مطمئن شوید در فرایند تولید محصول از تمامی قسمت های دانه استفاده شده باشد. شاید این سوال برای شما پیش بیاید که چرا دانه به کار برده شده در مواد غذایی باید به صورت کامل باشد؟ پاسخ سوال شما در خود سوال نهفته است و همین امر باعث شده تا ما این دانه ها را جزء گروه ۶ تایی چربی سوزها قرار دهیم. دانه هایی کامل محسوب می شوند که دارای هر سه بخش (سبوس، دانه، آندوسپرم) قسمتی از بذر که مواد غذایی مورد نیاز جنین را تأمین کند)) باشد. بسیاری از مردم در مورد میوه ها اطلاعات خوبی دارند آنه می دانند که میوه ها سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان هاست اما در مورد غلات سبوس دار اطلاعات کمی دارند آنها نمی دانند که این گروه از مواد غذایی حاوی مواد مغذی کلیدی برای بدن می باشند. باید بدانید که غلات سبوس دار یکی از منابع مهم ویتامین ب، الکترولیت ها، منیزیم، آهن و مهمتر از همه فیبر می باشد. بله فیبر، فیبرها سودمند ترین قسمت این گروه می باشند و باعث تنظیم سوخت و ساز بدن، بهبود کارایی دستگاه گوارش و به تعویق انداختن گرسنگی می شود. برخی از غلات کامل که در دسترس همگان قرار دارند عبارتند از: برنج، گندم، بلغور جو، جو دوسر، ذرت. یکی از مزایای بزرگ مصرف غلات از دست دادن چربی ها می باشد. با شروع به مصرف آن سطح کلسترول کاهش یافته و در نتیجه آن خطر ابتلا به بیماری های قلبی کم می شود. باعث کاهش فشار خون شده و از لخته شدن خون در عروق جلوگیری می کند. مطالعات نشان می دهد افرادی که به طور مداوم از غلات سبوس دار در رژیم غذایی شان بهره برده بودند در طی سالیان دارای وزن مشخصی بودند اما افرادی که بهطور نامنظم غلات مصرف کردن بودند ثبات قابل توجهی در وزنشان نداشتند.

تغییر در رژیم غذایی شما می تواند سخت و خسته کننده باشد. بخصوص اگر شما مطمئن نباشید مواد غذایی که مصرف می کنید کالری مورد نیاز برای سوخت و ساز بدن را فراهم می کند یا نه؟

در این مقاله به ۶ ماده غذایی که به سوزاندن چربی بدن کمک زیادی می کنند اشاره می کنیم. اگر می خواهید مقدار خاصی از وزن خود را کاهش دهید و یا وزن را ثابت نگه دارید باید کنترل های خاصی روی رژیم غذایی خود داشته باشید. بدون یک برنامه خوب برای تغییر شیوه زندگی، اهداف شما رویایی بیش نخواهد بود. به یاد داشته باشید کسانی که هدفشان کاهش وزن است قبل از ورزش باید یک رژیم غذایی مناسب را شروع کنند.

همانطور که شنیده اید شما همان چیزی هستید که می خورید. اگر شما غذای ناسالم را با بشقاب در دهانتان بریزید و از غذاهای پرکالری با کربوهیدرات و چربی زیاد استفاده کنید، این مواد غذایی برای بدن بلا استفاده خواهند ماند و بعد از یک سری فعالیت شیمیایی به ذخایر چربی تبدیل خواهند شد. تنها ورزش کردن برای داشتن بدنی متناسب کافی نیست. خبر خوشی که می تواند به این گروه از افراد که در پی کاهش وزن هستند داد این است که با رعایت کردن یک رژیم غذایی مناسب و انجام تمرینات ورزشی به تناسب اندام دست یافت.

وقتی شما از غذاهای سالم و کامل بهره بگیرید زندگی سالم تری خواهید داشت و بیشتر از آنچه که فکر کنید بر روی ظاهر شما و زندگی روزمره تان تاثیر مثبت خواهد گذاشت.

بیشتر مردم به تغذیه خود اهمیت نمی دهند و ناگهان زمانی به خودشان می آیند که به اضافه وزن دچار شده اند. این اضافه وزن قابل ردیابی و سنجش نیست، زیرا این اضافه وزن یک شبه اتفاق نیفتاده بلکه در طول سال به وقوع پیوسته و نتیجه سوء استفاده از غذاهای ناسالم است.

کسانی که با این شرایط مواجه می شوند سریعاً تصمیم به کاهش وزن خود می گیرند، اما این افراد باید بدانند که وزن اضافه ای که در طول یک یا چند سال کسب کرده اند را نمی توان به سرعت آن هم در یک ماه از بین برد. فشار بیش از حد به بدن، با تحمل سنگین، ۱۰۰ کیلوگرم کم کالری نتیجه ای جزء بروز مشکلات همچون اختلالات روانی و عاطفی همچون افسردگی و احساس شکست نخواهد داشت.



البته تمام مواد غذایی مضر نیستند اما بعضی از مواد غذایی وجود دارند که شما بارها این مواد را مصرف می کنید و این تکرارها شما را به سمت اضافه وزن سوق می دهد. زمانی مواد غذایی سالم قربانی مواد غذایی نامناسب می شود که شما نمی خواهید برای تهیه آن وقتی را صرف کنید و در این زمان با مراجعه به فست فود و رستوران ها شروع به خوردن مواد غذایی که سریع آماده شده و طعم لذت بخشی دارد میل می کنید. این مواد غذایی که شما مصرف کردید کالری زیادی را به بدنتان می رسانید و این کالری مازاد نیاز بدن به صورت چربی در بدن ذخیره خواهد شد.

یک چیز برگر تناسب اندام شما را به خطر نمی اندازد، اما یک چیز برگر آن هم ۳ بار در هفته به همراه سیب زمینی سرخ کرده، نمک و سس سلامتی و تناسب اندام شما را به خطر می اندازد. با استفاده از این ۶ ماده غذایی زیر تناسب اندام را به خودتان هدیه دهید.





## ۵- ماهی:

یکی دیگر از بهترین منابع پروتئینی می باشد. پروتئین موجود در ماهی باعث ترشح هورمونی موسوم به لپتین در بدن می شود. اغلب مردم نمی دانند که تمامی فعالیت های بدن (از جمله چربی سوزی و ساخت عضله و ذخیره سازی انرژی) به وسیله هورمون ها یا مواد شیمیایی انجام می شود. تحقیقات ثابت کرده که هورمون لپتین تاثیر مستقیم بر فرایند سوخت و ساز دارد. این هورمون به بدن فرمان می دهد کالری دریافتی شده در طی روز را برای سوخت و ساز استفاده کند و یا آن را به صورت چربی در بدن ذخیره کند. بهترین راه برای کاهش ترشح هورمون لپتین مصرف ماهی است. محققین کلینیک مایو دو گروه را مورد بررسی قرار دادند، گروه اول در برنامه غذایی روزانه خود غالباً از ماهی استفاده می کرد و گروه دوم مقدار ناچیزی ماهی مصرف می کردند. پس از آزمایشات متعدد مشخص شد گروه اول که بطور منظم ماهی مصرف می کردند میزان هورمون لپتین شان ۵ برابر کمتر از میزان این هورمون در گروهی بود که مقدار کمی ماهی مصرف کرده بودند. برنامه غذایی این گروه غالباً از سبزیجات تشکیل شده بود. اگر شما برای مصرف کردن ماهی با طعم و بوی آن مشکل دارید



باید با صرف کمی زمان و تهیه کردن انواع ماهی به طعم دلخواه تان برسید و یا از تن ماهی یا ساندویچ ماهی که طعم بهتری دارد استفاده کنید.

## ۶- سیب:

البته تمامی میوه ها فواید خاص خود را دارند، اما سیب را می توان سر گروه میوه ها قرار داد. سیب و میوه های اب دار می توانند کیفیت رژیم غذایی شما را افزایش دهند.



سیب سرشار از ماده ای به نام پکتین است. پکتین باعث می شود سلول ها، چربی را جذب کرده و آن بسوزانند. انواع مختلفی از میوه ها به هضم غذا کمک می کنند و دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان هستند، توت یکی از این میوه

ها است. اسیدهای موجود در میوه قادرند ناراحتی های روده را تا حد بسیار زیادی کاهش دهند.

## نتیجه:

موارد گفته شده تنها لیست کوچکی برای شروع کار است. این ۶ ماده غذایی از فوق العاده ترین چربی سوزهای طبیعی هستند و به شما کمک می کنند تا در مسیر صحیح قدم بردارید. برای اینکه زندگی خوب و با نشاطی داشته باشید باید از مواد غذایی طبیعی استفاده کنید. شاید غذاهای فوری که در رستوران ها و فست فودها عرضه می شوند وقت کمتری از شما بگیرند و طعم لذت بخشی هم داشته باشند اما این غذاها بخاطر سریع تر آماده شدن نیاز به مواد شیمیایی طعم دهنده دارند و در تولید این مواد غذایی از چربی های مضر نیز استفاده شده است که سلامتی شما را به شدت به خطر می اندازد و متأسفانه بیشتر مردم به این غذاها اعتیاد پیدا کرده اند. ۲ یا ۳ دهه پیش مردم به این دسته از مواد غذایی دسترسی نداشتند و از غذاهایی که طبیعت در اختیارشان قرار داده بود استفاده می کردند و به خاطر همین امر زندگی سالمتر و طولانی تر نسبت به ما داشتند و از عوارض و مشکلات چاقی هم رنج نمی بردند. شما می توانید غذاهای مصرفی خودتان را با آن زمان مقایسه کرده و تغییرات لازم را در برنامه غذایی تان اعمال کنید تا با همین تغییرات اندک شما هم از زندگی سالم و عمر طولانی تر برخوردار شوید.

نویسنده: الکس استوارت  
مترجم: داود جعفری

گریپ فروت در برنامه غذایی برخی از افراد مورد استفاده قرار می گیرد آن هم به عنوان یک میوه ای که سرشار از ویتامین ث می باشد. اما این میوه به طور طبیعی قادر است سوخت و ساز بدن را افزایش دهد. همین دلیل باعث شد تا تحقیقاتی در مورد این ویژگی گریپ فروت صورت گیرد بعد از اتمام این تحقیقات مشخص شد این میوه توانایی افزایش سوخت و ساز بدن را دارد و می توان به عنوان یک کاهنده وزن از آن استفاده کرد. گریپ فروت باعث کاهش زیاد سطح انسولین در خون می شود، اما از طرفی همین مقدار کاهش انسولین از تبدیل شدن کالری به چربی جلوگیری می



کند. از ویژگی بی نظیر این میوه سوپر فیبر بودن آن در مقایسه با کالری اش است! حتی این میوه دارای کالری منفی می باشد! یعنی کالری که شما از خوردن این میوه کسب می کنید بسیار ناچیز است چون بدن برای هضم این میوه به کالری بیشتری از کالری بدست آمده از این غذا نیاز دارد. بهترین گزینه خوردن گریپ فروت تازه است، گزینه بعدی مصرف آب میوه آن است (آب میوه باید ۱۰۰ درصد و بدون نگهدارنده و یا مواد شیرین کننده باشد) سعی کنید آب میوه مصرفی غلظت مناسبی داشته باشد. قرص ها و عصاره موجود در فروشگاه ها همان نتایج را برای شما فراهم نمی کنند و هزینه پرداختی برای خرید این مکمل ها از هزینه خرید خود میوه بیشتر خواهد بود. مصرف این میوه در رژیم های غذایی باید به صورت متعادل باشد. برای شروع سعی کنید یک دوم گریپ فروت را با صبحانه و یک دوم باقی مانده را با ناهار میل کنید و این کار را چند روز در هفته انجام دهید.

نکته شگفت انگیز در مورد گریپ فروت این است که کالری که برای هضم این میوه در بدن مصرف می شود خیلی بیشتر از کالری است که میوه به شما می دهد.

## ۴- چای سبز:

در واقع تعداد زیادی از مزایای قهوه و نوشابه های ورزشی در چای سبز موجود است. مهمترین ویژگی چای سبز افزایش ۴ درصدی سوخت و ساز بدن در دوره ۲۴ ساعته می باشد. ممکن است این مقدار زیاد به نظر نرسد اما وقتی شما بخشی از رژیم غذایی تان را به آن اختصاص دهید باعث می شوید که سوخت و ساز بدنتان در سطح خوبی حفظ شود. مزیت دیگر چای سبز کافئین دار بودن آن است. کافئین موجود در چای سبز باعث افزایش ضربان قلب می شود این افزایش ضربان باعث بالا رفتن گردش خون در بدن خواهد شد و در نتیجه آنشما کالری بیشتری خواهید سوزاند. شهرت دیگر چای سبز کاهش اشتها می باشد اما این ویژگی در افراد مختلف متفاوت است. مکمل های زیادی حاوی عصاره چای سبز تا کنون ساخته شده اند، ولی هیچ کدام تاثیر خود چای سبز تازه دم را ندارند، شما می توانید برای سهولت کار از چای کیسه ای آن استفاده کنید.





# مهار قدرت گلوتامین

از طریق رژیم غذایی پیدا می کند. در این مرحله است که مکمل های غذایی ارزش و اهمیت پیدا می کنند.

علاوه بر ورزشکاران رشته های قدرتی و سرعتی که اصلی ترین مصرف کنندگان مکمل های حاوی این اسید آمینه هستند حتی مصرف و تجویز آن در مورد بیمارانی که از ناراحتی های گوارشی رنج می برند نیز معمول و موثر بوده است. علاوه بر این امروزه برای درمان بیماری ایدز نیز از مکمل های حاوی این اسید آمینه استفاده های موفقی صورت گرفته است. البته مراد از درمان به تاخیر انداختن مرگ این بیماران است و الا این بیماری کماکان غیر قابل درمان است.

زمانی که بدن را با فشار تمرینی سنگین درگیر می کنید گلوتامین موجود در پلاسما خون شرایطی که بدن با عفونت نیز درگیر شود همین مسئله اتفاق افتاده و این در حالی است که افت محسوس گلوتامین موجود در پلاسما زمینه را برای بروز عفونت نیز مهیا می کند. در شرایطی که میزان گلوتامین موجود در خون آدمی افت پیدا کند اندام ها و ارگان هایی که برای عملکرد صحیح و طبیعی نیاز به دریافت مقادیر زیادی از اسید آمینه گلوتامین دارند نیز دچار بحران و مشکل می شوند. از جمله این اندام های می توان به کلیه ها که حفظ بالانس و حفظ تعادل اسیدی بدن را بر عهده دارند

اشاره کرد. از دیگر ارگان هایی که نیاز به دریافت گلوتامین دارند می توان کبد را نام برد. کبد برای سنتز گلیکوژن و دیگر ترکیبات همانند آنتی اکسیدان ها، گلوکاتایون، تولید سلول های سیستم ایمنی و دیگر موارد نیاز به دریافت مقادیر کافی این اسید آمینه دارد. همچنین گفته می شود که میزان انباشته بودن ذخایر گلوتامین موجود در داخل عضلات با افزایش حجم عضلانی که مورد نظر و مطلوب ورزشکاران رشته پرورش اندام است ارتباط معنی داری داشته است.

## تحقیقات چه می گویند؟

گفته می شود که یکی از دلایل بروز خستگی که در اثر پرداختن به تمرینات شدید بدنی رخ



در شرایطی همانند بروز عارضه تمرین زدگی و یا در شرایطی که بدن با فشار تمرینات شدید بدنی درگیر است گلوتامین آزاد شده از عضلات اسکلتی برای تامین نیاز بدن به این ماده و این ترکیب کفایت نمی کند. به همین دلیل نیز در برخی منابع و در برخی موارد این اسید آمینه را جزو اسید آمینه های ضروری تقسیم بندی می کنند چرا که در شرایطی همچون موارد یاد شده بدن به تنهایی قادر به رفع نیاز خود به آن نیست. در مورد عضلات اسکلتی که ممکن است برای خوانندگان ابهام برانگیز باشد باید اشاره کنیم که مراد از عضلات اسکلتی همان عضلاتی است که انقباض آنها ارادی بوده و تحت کنترل خود فرد قرار دارد. علاوه بر عضلات اسکلتی در بدن آدمی عضلات دیگری موسوم به عضلات صاف ی حلقوی نیز وجود دارند که انقباض آنها غیر ارادی بوده و تحت کنترل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک است. این قبیل عضلات حرکات روده ای، تنگ و گشاد شدن دیواره رگ ها و غیره را در بدن آدمی بر عهده دارند.

همانگونه که گفته شد در برخی موارد بدن به خودی خود قادر به برطرف کردن نیاز خود به اسید آمینه گلوتامین نبوده و نیاز به دریافت آن

ترتیبی بر روی برین اسید آمینه غیر ضروری موجود در بدن آدمی است. این اسید آمینه در سطح و حجم گسترده ای در عضلات اسکلتی و در پلاسما خون موجود بوده و وظایف متعددی از جمله انتقال نیتروژن بین ارگان ها، سم زدایی بدن، کمک به دفع آمونیاک از بدن، کمک به تشکیل و تولید RNA و DNA، تقویت سیستم ایمنی بدن را بر عهده داشته و در برخی موارد نیز به عنوان منبع سوخت وارد عمل شده و انرژی لازم برای انجام فعالیت های فیزیکی آدمی را تامین می کند.

این اسید آمینه به همان اندازه که موجب تقویت سیستم ایمنی در بدن می شود تأثیرات آنابولیکی نیز از خود نشان داده است. خوانندگان و ورزشکاران ایرانی معمولاً آنابولیک را با استروئیدها شناخته و با شنیدن واژه آنابولیک بی اختیار به یاد استروئیدها و داروهای ممنوعه در ورزش می افتند اما حقیقت این است که آنابولیک به موادی اعم از مجاز و یا غیر مجاز اطلاق می شود که منجر به تشدید روند عضله سازی در بدن موجودات زنده می شود حال این مواد می توانند استروئید و غیر مجاز بوده و یا اسید آمینه و مجاز باشند.

پرداختن به تمرینات شدید و در برخی موارد نیز استفاده از برخی استروئیدها که خواص آندروژنی قدرتمندی نیز دارند موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. گلوتامین در بین ورزشکاران و در صنعت مکمل سازی نامی آشنا بوده و کمپانی های مکمل سازی نیز بیشتر بر خواص تقویت کنندگی سیستم ایمنی این ترکیب توجه نشان می دهند.

از دیگر خواص اسید آمینه گلوتامین که موجب شهرت و محبوبیت آن در بین ورزشکاران و حتی کمپانی های مکمل سازی شده است می توان به تاثیر مثبت آن در افزایش حجم سلول های عضلانی، تاثیر مثبت آن در احیای ذخایر تهی شده گلیکوژن، تسریع فرایند ریکاوری، کاهش دردهای عضلانی که معمولاً پس از انجام تمرینات شدید بدنی در عضلات حس می شود و در نهایت نیز به افزایش تحمل پذیری بدن و عضلات برای پذیرش فشار تمرین اشاره کرد.

## مکانیسم عمل گلوتامین

عضلات اسکلتی منبع اصلی گلوتامین موجود در بدن بوده و در مواقع لزوم نیاز بدن به این اسید آمینه را بر طرف می کنند. این تئوری امروزه هنوز به قوت خود باقی است که حتی عضلات اسکلتی سهم عمده ای از گلوتامین موجود در پلاسما خون را نیز تامین می کند.

این حقیقت نیز امروزه پذیرفته شده است که

های طولانی را به تمرین با وزنه اختصاص می دهند می توانند از این دز نیز فراتر بروند. گفته می شود که برای مقابله با افت میزان گلوتامین موجود در پلاسمای خون مصرف ۰٫۱ گرم گلوتامین به ازای هر کیلوگرم وزنه بدن کفایت می کند. مصرف گلوتامین بلافاصله پس از اتمام برنامه تمرینی در تسریع ریکاوری موثر است اما کمپانی های مکمل سازی مصرف آن در طول روز را نیز مفید فایده می دانند. آنها دز مصرف را در حدود ۵ گرم پس از تمرین و ۵ الی ۱۰ گرم نیز در طول روز توصیه می کنند.

### نتیجه

به گفته محققان روش مشخص و معینی برای تعیین میزان نیاز واقعی بدن به گلوتامین مصرفی در طول روز در دست نیست. همچنین گفته می شود که مصرف مکمل های حاوی این اسید آمینه نیز عوارض جانبی ناگواری را به دنبال نداشته است این در حالی است که تحقیقات انجام شده در زمینه تاثیر این ترکیب بر پیشرفت های ورزشی ورزشکاران رشته های مختلف مصرف آن را تایید کرده است.

بنابراین می توان گفت که مصرف مکمل های حاوی این ترکیب برای پیشرفت های ورزشی در برخی موارد الزامی به نظر می رسد اما این گفته هرگز به این معنی نیست که ندیده و نسنجیده به هر نوع مکملی که به نام گلوتامین عرضه می شود اعتماد کرده و از آن استقبال کنید. در انتخاب مکمل نیز همانند هر مورد دیگری که در زندگی انتخاب می کنید وسواس به خرج داده و به جز واقعیات به چیز دیگری اطمینان نکنید.

تمرینات شدید بدنی و همین طور هم پرداختن به تمرینات استقامتی همانند دوهای طولانی مدت زمینه را برای بروز عفونت های مختلف در بدن آماده و مهیا می کند. تحقیقات به این نتیجه رسیده است که مصرف مکمل های حاوی گلوتامین واقعی در مورد ورزشکاران قدرتی کار و استقامتی کار ابتلا این افراد به عفونت های مختلف را در سطح گسترده ای مهار می کند. از جمله عفونت هایی که سلامت ورزشکاران را تهدید می کند و در بین عموم ورزشکاران نیز شایع است می توان به سرما خوردگی و آنفلوآنزا اشاره کرد.

پرداختن به تمرینات شدید همچنین منجر به کاهش گلیکوژن موجود در عضلات شده و همین مسئله نیز موجب می شود تا روند طبیعی ریکاوری به تعویق افتاده و مدت زمان لازم برای رسیدن بدن به آمادگی پذیرش جلسه تمرینی دیگر افزایش یابد. این در حالی است که شما با مصرف گلوتامین کافی پس از اتمام تمرین روزانه می توانید با تقویت احیای سریع ذخایر گلیکوژن تهی شده در عضلات علاوه بر کوتاه کردن مدت زمان لازم برای ریکاوری شدن عضلات، سنتز پروتئین در بافت های عضلانی را نیز به خوبی تشدید کنید.

### دز مصرف گلوتامین

محققین عقیده دارند که دز متوسط مصرف گلوتامین در حدود ۳ الی ۶ گرم در روز است که باید به همراه رژیم های غذایی سرشار از پروتئین مصرف شود. البته ورزشکارانی که با شدت های بسیار بالا تمرین کرده و یا ساعت

زیادتری ذخایر گلوتامین موجود در سلول های عضلانی است. تحقیقات نشان داده است که هم تمرینات هوازی و هم تمرینات با وزنه منجر به تهی شدن ذخایر گلوتامین موجود در عضلات می شود. محققین عقیده دارند که مصرف در حدود ۸ گرم گلوتامین به همراه مقادیری قند بلافاصله پس از اتمام تمرینات روزانه در احیای ذخایر گلوتامین به تحلیل رفته در بافت عضلانی مفید واقع شده و از شدت خستگی فرد به خوبی کم می کند.

گفته می شود که دریافت آب کافی نیز در تسریع فرایند ریکاوری موثر واقع شده است. مصرف مکمل های حاوی گلوتامین مخصوصاً در وعده پس از تمرین در افزایش سطح این اسید آمینه در پلاسمای خون موثر بوده و موجب می شود تا ضعف سیستم ایمنی که در اثر افت میزان گلوتامین در خون به وجود می آید نیز برطرف شود. تحقیقات همچنین نشان داده است که مصرف مکمل های حاوی گلوتامین در وعده پس از تمرین در بازسازی و در احیای ذخایر گلیکوژن موجود در عضلات که در اثر پرداختن به تمرینات شدید بدنی تهی می شود موثر واقع می شود. این در حالی است که بنا به توصیه محققین باید در وعده غذایی که پس از تمرین می خورد حتماً باید مقادیر کافی از پروتئین و قند نیز گنجانده شود.

تحقیقات زیادی در مورد تاثیر مصرف مکمل های حاوی گلوتامین در وعده غذایی پس از تمرین انجام شده و نتایج آنها نیز در منابع گوناگون منتشر شده است. گفته می شود که پرداختن به

## ۳ نکته برای تقویت سیستم ایمنی بدن

مواد غذایی حاوی فیبر استفاده میکردند در مبارزه با عفونت های باکتریایی بهتر عمل میکند.



۳. لاغر بمانید.

کاهش مصرف کالری در بزرگسالانی که اضافه وزن دارند به

میزان یک سوم باعث بالا رفتن ۵۰ درصدی ایمنی بدن میشود.

سعی کنید وزن خود را پایین نگه دارید چرا که خوردن بیش از حد باعث پایین آمدن سیستم ایمنی بدن میشود.

خوردن میوه ها و سبزیجات را افزایش دهید و منابع پروتئینی کم چرب مانند ماهی مرغ لبنیات کم چرب را در برنامه غذایی خود بگنجانید.



۲. مواد غذایی فیبر دار را در برنامه غذایی خود قرار دهید

مطالعات نشان میدهد که مصرف مواد غذایی حاوی فیبر در ایمنی بدن تاثیر بسزایی دارد. این ماده در مرکبات سیب، هویج، لوبیا و جو، گندم، غلات سبوس دار، آجیل، گیاهان برگ سبز موجود است. تلاش کنید حداقل ۲۵ تا ۴۰ گرم مواد غذایی فیبر دار در برنامه غذایی خود بگنجانید. طی تحقیقات انجام شده بر روی موشها مشخص شد بدن موشهایی که

رژیم غذایی میتواند کمک شایانی به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کند. با خوردن غذاهای خاص در فصول مختلف میتوانید از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری کنید.

۱- مخزن ویتامین دی بدن خود را پر کنید.

اگر میخواهید کمتر در معرض بروز سرماخوردگی قرار بگیرید باید به اندازه کافی ویتامین دی بدن خود را تامین کنید. این ویتامین به طور طبیعی از نور خورشید دریافت میشود البته در دوزهای پائین تر میتوانید از ماهی های چرب و شیر غنی شده استفاده کنید.

تحقیقات انجام شده در مجله آمریکایی تغذیه بر روی ۳۰۰ کودک ژاپنی نشان میدهد که مصرف روزانه ویتامین دی باعث بروز آنفلوآنزای کمتری میشود. این ویتامین کمک شایانی به سلول های ایمنی در شناسایی و نابود کردن باکتری ها و ویروس ها در بدن میکند.



# انواع دوپینگ

مقالات ارائه شده در بخش استروئیدها و داروهای نیروزا، 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.**

## انواع دوپینگ

دوپینگها به دو گروه عمده تقسیم می شوند:

۱- دوپینگ دارویی یا Stimulant drugs و ۲ - دوپینگ خونی یا Blood induced doping . دوپینگ با دارو های محرک شایعترین و پر مصرف ترین روش است. این روش برای اولین بار در المپیک مونترال ۱۹۷۶، توسط لاسه ویرن دونده فلاندی به کار گرفته شد . روش دوپینگ خونی بدین ترتیب است که چند روز قبل از مسابقه، ورزشکار به ارتفاع بلندتری برده می شود و به علت بلندی و کاهش فشار اکسیژن خون شریانی، ماده ای به نام اریتروپویتین آزاد می شود ( این ماده در کبد ساخته شده و در کلیه فعال می شود ) و در نتیجه تأثیر این ماده روی مغز استخوان تولید گلبولهای قرمز که عمل انتقال اکسیژن را به عهده دارند زیاد می شود تا عمل اکسیژن رسانی به بافتهای بدن مختل نگردد در این حال که تعداد گلبولها زیاد شده از ورزشکار خود می گیرند و آن را غلیظ و منجمد می کنند.



۱ - ورود ویروس هپاتیت و ویروس آنفلوانزا به بدن همراه با تزریق خون  
 ۲ - احتمال ابتلاء به بیماری ایدز (AIDS) در این افراد افزایش می یابد زیرا یکی از راههای انتقال بیماری ایدز از طریق ترانسفوزیون یا انتقال خون می باشد و این امر در مورد خونهای کهنه تر که برای مدت زمان درازتری انبار شده اند به مراتب بشتر صدق می کند .  
 از طرف دیگر ، از آنجائی که نیمه عمر بعضی از فاکتورهای انعقادی پائین است مخصوصاً فاکتور انعقادی ۵ و ۸ لذا در کسانی که خون انبار شده دریافت می دارند حتی اگر خون خودشان باشد به دلیل کاهش فاکتورهای فوق، در این افراد خطر خونریزی وجود دارد .



## دوپینگ دارویی

تاریخچه مصرف داروهای محرک در المپیک تقریباً به همان قدمت المپیکهای جدید است. در سال ۱۹۰۴ توماس هیکس آمریکایی، برنده دو ماراتن، در سنت لوئیز از معجون محرک ونشسه آور استریکنین و کنیاک کمک گرفت تا به امروز که شیوع وسیعی در بین ورزشکاران و حتی افراد عادی دارد . در گزارش که ۲ سال پیش انتشار یافت آمده بود که از هر ۱۵ دانش آموز امریکائی یک نفرشان با استفاده از داروی به نام Gevral protein که در بازار آمریکا زیاد هست دوپینگ می کند . بعداً در مورد این دارو صحبت خواهد شد .  
 دارو های محرک که به عوان دوپینگ مورد استفاده قرار می گیرند به ۵ گروه تقسیم می شوند :

- ۱- استروئیدهای آنا بولیک ( Anabolic Stroids )
- ۲- داروی محرک سیستم اعصاب مرکزی ( CNS Stimulants )
- ۳ - دارو های قلبی عروقی ( Cardiovascular Agent )
- ۴ - دارو های ویتامین دار و پروتئین ساز ( Vitamins )
- ۵- داروهای متفرقه ( Miscellaneous )

برای روز مبادا ننگ می دارند و درست پیش از مسابقه دوباره همین خون به بدن ورزشکار تزریق می شود در نتیجه از عمل ، ظرفیت اکسیژن گیری خون تا ۲۰ درصد افزایش می یابد و در نتیجه افزایش اکسیژن رسانی شخص دیرتر خسته می شود . بنابراین ، دوپینگ خونی ذخیره اکسیژن بدن را زیاد می کند .  
 و در نتیجه کار دوندگان مسافتهای طولنای و دوچرخه سواران را آسان می کند . این روش در آن موقع ورزشکاران زیادی را دستخوش وسومه کرد ولی امکان استفاده برای همه وجود ندارد زیرا احتیاج به تجهیزات پزشکی و پزشک متخصص به اینکار دارد که برای همگان میسر نیست .

این نوع دوپینگ که امروز خیلی کم یا اصلاً دیده نمی شود بیشتر در رشته های ورزشی دو میدانی بخصوص دوهای استقامت و دوچرخه سواری مورد استفاده قرار می گیرد و با هیچ آزمایشی نیز نمی توان آن را اثبات نمود زیرا هیچ ماده خارجی یا متابولیتی در نمونه ها یافت نمی شود .

## خطرات و عوارض دوپینگ خونی

به دلیل خونگیری و انبار آن تزریق مجدد آن به فرد در خطر عمده ای که جان ورزشکاران را تهدید می کند عبارتتا از :



۴۸ ساعت قبل از مسابقه یک شیوه رایجی در بین ورزشکاران است.

## دورابولین (Durabolin)

اسم ژنریک آن نادرولون فن پروپیونات (Nandrolone Phenpropionate)

می باشد. موارد استعمال

طبی آن مثل داروی قبلی است جز اینکه تاثیر آن به عوان ضد سرطان و ضد کم خونی، تا حدودی نسبت به نادرولون دکانات اختصاصی تر است. برای بروز اثرات آنابولیکی این دارو در بزرگسالان، لازم است هر هفته یک دوز ۲۵ - ۵۰ میلی گرمی تزریق گردد.

## نادرولون

نادرولون یک ۱۹ - نوراستروئید است (یک اتم کربن در مولکول استروئید شماره ۱۹ کمتر است) و از تستوسترون مشتق می شود. اشکال تجاری نادرولون شامل دکانات (دکادورابولین) و فیل پروپیونات (دورابولین) می باشد. عملکرد نادرولون پروپیونات مشابه دکانات است، ولی با دوره اثر کوتاه تر. نادرولون جهت درمان سوختگی های شدید، سوء تغذیه و پوکی استخوان مورد استفاده قرار می گیرد، با این حال، شهرت این دارو به دلیل افزایش غیر مجاز عملکرد ورزشی می باشد. بسیاری از تحقیقات نشان داده اند که تزریق درون عضلانی این دارو موجب افزایش توده عضلانی می شود، اگرچه شواهدی وجود دارند که مصرف نادرولون موجب افزایش توده عضلانی نمی شود (تاتیانا، ۲۰۰۶). اثرات مثبت نادرولون شامل رشد عضلانی، تحریک اشتها، افزایش گلبول های قرمز خون، درمان آنمی، پوکی استخوان و سرطان سینه می باشد. شهرت نادرولون در تسکین درد ناشی از تمرین شدید و بهبود بازیافت پس از آسیب دیدگی اساس و پایه علمی ندارد. بسیاری از نتایج مثبت دوپینگ در سال های اخیر ناشی از این ماده است. در بسیاری از موارد، افراد اقدام به مصرف نوراندروستندین (یک استروئید آنابولیک که به عنوان یک مکمل ورزشی، به ویژه از طریق اینترنت به فروش می رسد) می کنند. این ماده نیز در کبد به نورتستوسترون تجزیه شده که نوعی نادرولون به شمار می رود.

### عوارض نادرولون :

عوارض دو داروی فوق در مردان شامل افزایش نعوظ، بزرگ شدن پرستات و کم شدن تعداد اسپرم و در زنان باعث بروز علائم مردانگی می گردد. به علت احتمال بسته شدن زودرس اپیفیز استخوانها، موجب اختلال در رشد و نمو به خصوص کودکان می گردد. کامل شدن ایفیزها ممکن است سریعتر از رشد قد در کودکان صورت گیرد و این اثر امکان دارد تا شش ماه پس از قطع مصرف دارو ادامه داشته باشد. بروز عوارض در مردان وزنان با قطع دارو قابل برگشت است.



موارد منع استعمال طبی نادرولون:

- ۱- سرطان پیشرفته پستان در مردان وزنان
- ۲- اختلالات و بیماری های کبدی
- ۳- سرطان پروستات
- ۴- بالا بودن سطح کلسیم خون
- ۵- نفروز

مدت زمانی که لازم است تا دکادورابولین و دورابولین به حداکثر سطح سرمی برسد به ترتیب ۳-۶ روز و ۱-۲ روز می باشد به شرطی که مقدار آن ۱۰۰ میلی گرم عضلانی باشد. بیشترین اثری که یک ورزشکار از این داروها می برد در همین مدت زمانی است که دارو در خون، به ماکزیمم غلظت رسیده است. مصرف این داروها





# ۱۰ دلیل برای مصرف روغن ماهی



۲- روغن ماهی یکی از چند ماده ای است که غلظت تری گلیسرید را در خون کاهش می دهد افزایش تر گلیسرید (مواد چرب) در عروق خونی باعث بروز بیماری های قلبی و عروقی می شود.

۱- روغن ماهی سرشار از امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری دیگر می باشد. وظایف آن پیشگیری از افسردگی ایجاد ثبات در خلق و خو و کاهش علائم اسکیزوفرنی در فرد می شود.

۴- روغن ماهی از خطر ابتلا به افسردگی و سرطان جلوگیری می کند.

۳- افزایش میزان امگا ۳ و اسیدهای چرب تاثیر مستقیم بر سنتز پروتئین دارد.

۶- آزمایشات بالینی نشان داد خوردن ماهی به طور منظم و یا مکمل روغن ماهی می تواند ۵۰ درصد ریسک خطر مرگ ناشی از سکتة های قلبی را کاهش دهد.

۵- تحقیقات نشان اثبات کرده با مصرف روغن ماهی سفتی مفاصل در بیماران مبتلا به آرتریت را به طور چشمگیری کاهش می دهد.

۸- مطالعات دیگری نشان داده مردم با مصرف بالای روغن ماهی کمتر دچار بیماری های ریوی از جمله آسم می شوند.

۷- محققان کلینیک مایو گزارشی ارائه دادند، در این گزارش افرادی که مکمل روغن ماهی مصرف کرده بودند با کاهش پیشرفت بیماری نقدوپاتی مواجه شدند این بیماری جزئی شایع ترین بیماری کلیه می باشد.

۱۰- محققان در نیوزلند شواهد قانع کننده ای را ارائه کرده اند که ثابت می کند افزایش مصرف روغن ماهی باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات خواهد شد.

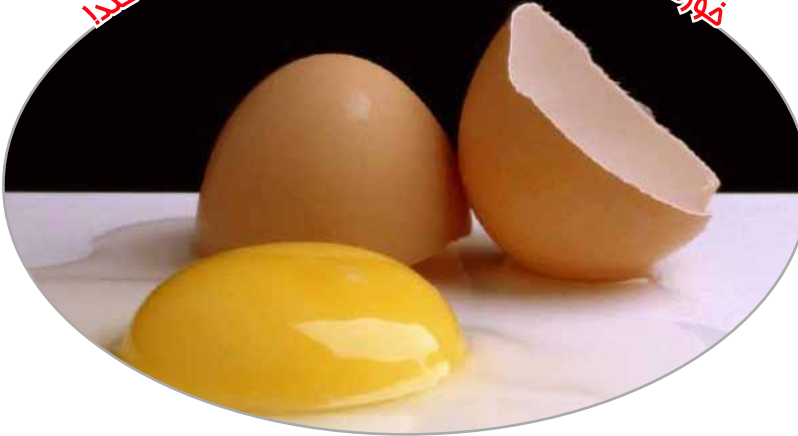
۹- محققان در دانشگاه ترومسو گزارشی ارائه دادند اند مبنی بر این که مصرف مکمل روغن ماهی می تواند باعث کاهش فشار خون قابل توجهی در افراد مبتلا به فشار خون بالا هستند شود و هیچ تاثیری بر کنترل قند خون در افراد مبتلا به آن ندارد.



charles poliguin

ن می دهد خوردن تخم مرغ در وعده صبحانه می تواند باعث کاهش وزن شود.

## نوردن این فوراکی در صبحانه شما را لاغر می کند!



یک تخم مرغ در روز می تواند میزان مصرف کالری را در طول روز تا ۱۸ درصد کاهش دهد. این غذای سرشار از پروتئین احساس سیری و پر بودن شکم را به شما می دهد و به این ترتیب شما دیگر تمایلی برای خوردن بیش تر نخواهید داشت.

این تحقیقات که در نشریه تحقیقات تغذیه ای به چاپ رسیده است نشان می دهد مردانی که در وعده صبحانه خود تخم مرغ می خورند در مقایسه با مردانی که صبحانه ای سرشار از کربوهیدرات مصرف می کنند در هنگام ناهار تمایل کمتری به خوردن غذا دارند و کالری کم تری را وارد بدن خود می کنند.

این مطالعات نتیجه تحقیقات قبلی را نیز تأیید می کند که خوردن تخم مرغ در وعده صبحانه به افراد دارای اضافه وزن کمک می کند تا نسبت به دیگر افرادی که رژیم می گیرند ۶۵ درصد بیشتر وزن خود را کم کنند و در طول روز انرژی بیش تری داشته باشند.

پروفسور ماریا لوز فرناندز متخصص تغذیه که این تحقیقات را در

دانشگاه کانتیکت انجام داده است در این باره گفت: هر روز شواهد بیش تری به دست می آید که اهمیت مصرف غذاهای پر پروتئین برای سلامت را تأیید کرده و خصوصا اهمیت پروتئین را در وعده صبحانه نشان می دهد. برای بررسی این موضوع ما دو نوع مختلف از مواد غذایی را به عنوان صبحانه به افراد مورد مطالعه دادیم و متوجه شدیم افرادی که در هنگام صبح غذاهای پر پروتئین دریافت می کنند در طول روز احساس گرسنگی کم تری دارند.

در این تحقیقات ۲۱ مرد دو نوع مختلف صبحانه را در دو روز مجزا دریافت کردند. در یک روز آن ها صبحانه پروتئینی شامل تخم مرغ و در روز دوم صبحانه ای سرشار از کربوهیدرات دریافت کردند.

این دو نوع مختلف صبحانه دقیقا دارای یک میزان کالری بودند. اما محققان متوجه شدند افرادی که در هنگام صبح تخم مرغ مصرف می کنند در هنگام ناهار به طور متوسط ۱۱۲ کالری کم تر غذا می خورند و در طول ۲۴ ساعت بعد هم میزان مصرف مواد غذایی آن ها تقریبا ۴۰۰ کالری کم تر است. آزمایش خون نشان می دهد میزان هورمون گرلین که اشتها را تنظیم می کند در افرادی صبحانه کربوهیدراتی مصرف می کنند بیش تر است.

### مولتی ویتامین ها

با ماشینی شدن زندگی، استفاده از غذاهای حاضری و به قول معروف Fast Food ها رواج پیدا کرده و از طرف دیگر به دلیل شیوه های نادرست تغذیه، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن به اندازه کافی تامین نمی شوند.



بنابراین استفاده از این مولتی ویتامین ها می تواند راهکار مناسبی برای رفع کمبودهای تغذیه ای به شمار آیند.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از مرکز اطلاعات دارویی ایران ، با توجه به تنوع زیاد مولتی ویتامین ها در بازار، این امر انتخاب نمونه مناسب را مشکل می کند. این مطلب به شما کمک می کند که با توجه به نیازها و وضعیت خود بهترین انتخاب را انجام دهید.

### حفظ زیبایی و سلامت پوست:

با توجه به اینکه حفظ سلامت و شادابی پوست همواره مورد توجه خانم هاست.

در این رابطه مولتی ویتامین مورد استفاده برای آنها باید دارای مواد آنتی اکسیدان از جمله زینک، ویتامین C و سلنیوم بوده تا از پوست در مقابل آسیب های ناشی از اشعه خورشید محافظت کرده و به جوان نگه داشتن آن کمک نماید.

اخیرا در برخی از مولتی ویتامین ها از عصاره بیوفلانوئیدهای مرکبات به همراه سایر آنتی اکسیدان ها استفاده می شود که در محافظت از

### تقویت سیستم ایمنی:

برای تقویت سیستم ایمنی بانوان حضور ترکیباتی نظیر زینک، سلنیوم و ویتامین C که دارای نقش ثابت شده ای برای افزایش قوای سیستم ایمنی هستند در درون مولتی ویتامین توصیه می شود.

### تولید انرژی:

برخی از بانوان در انجام فعالیت های روزمره خود مدام احساس کسالت و خستگی نموده و بدین جهت مولتی ویتامین مخصوص بانوان باید با داشتن ترکیباتی از جمله ویتامین های گروه B و عنصر منیزیم به تولید انرژی جهت انجام فعالیت های روزمره و همچنین به هنگام ورزش کمک نماید.

### پیشگیری از کم خونی:

کم خونی در میان بانوان در سنین بلوغ تا یائسگی بسیار متداول بوده و مصرف مولتی ویتامین های غنی از اسید فولیک، آهن و ویتامین B۱۲ در این مورد موثر است.

### بافت پوست موثرند.

رفع مشکلات و ناراحتی های پیش از قاعدگی: این مسائل گریبانگیر جمع کثیری از بانوان بوده و فعالیت های روزمره آنها را مختل می سازد. این مشکلات معمولا قبل از شروع عادت ماهیانه بروز کرده و عوارضی از جمله دل درد، کمر درد، بی حوصلگی، پرخاشگری و ... دارد.



برخی از مکمل های مورد استفاده برای بانوان به تقلیل این مشکلات کمک کرده و با داشتن ترکیبات گیاهی از جمله عصاره روغن گل پامچال (Evening primrose oil)، عصاره روغن گل گاوزبان (Star Flower Oil) و برخی دیگر از ترکیبات گیاهی متداول در پیشگیری از مشکلات پیش از قاعدگی به بانوان کمک نماید.



فهرست مولتی ویتامین ها در چه مواردی کاربرد دارند؟

مهر ماه ۹۹ سال اول - شماره سوم



# سوزاندن چربی با ما

## چربی از شما!



اگر توقع دارید زمانی که رژیم می‌گیرید، آب توی دلتان تکان نخورد و گرسنه نشوید، یعنی یا برای لاغر شدن خیلی مصمم نیستید یا کلا تعریف درستی از رژیم ندارید!

سلامتی و زیبایی حق افرادی است که اراده بهتر و قوی‌تری دارند. همین یک میان وعده را بخورید و شکر خدا را کنید این میان وعده را یا در فاصله صبحانه تا ناهار بخورید، یا در فاصله ناهار تا شام.

هر روز تعداد آگهی‌هایی که مدعی هستند لاغری بیش از ۱۰ کیلو ظرف کمتر از یک ماه با متد آنها امکان پذیر است بیشتر می‌شود. آنهایی که بعضا فریب این دسته از آگهی‌ها را خورده اند می‌گویند که تنها مقدار کمی از وزن آنها کاهش پیدا کرده و پزشکان متخصص تغذیه هم کاملا با آن مخالف هستند.

اگر روی ترازو رفتید و با دیدن درجه آن چشمانتان مثل توپ تخم‌مرغی گرد شدند، یعنی اینکه اضافه وزن به سراغ شما هم آمده! یک ماه گذشته لابد به خیال اینکه در طول روز گرسنه بودید، توقع داشتید که الان حسابی وزن کم کرده باشید، اما زهی خیال الکی! یادتان باشد بدن انسان کاملا هوشمند است. هر چه کمتر غذا بخورید، کمتر مصرف می‌کند!

تازه خودتان هم در این یک ماه از ساعت هشت تا ۱۲ شب که بدترین ساعات برای خوردن هستند هر چه دم دستتان آمده را به سمت معده فلک‌زده روانه کرده‌اید و به خیال اینکه قند خونتان پایین آمده، بیشتر از روزهای عادی مواد قندی مصرف کرده‌اید. برای اینکه متوجه شوید چقدر بدموقع چاق شده‌اید، نگاهی هم به تقویم روی میزتان بیندازید. از ۲۰ شهریور که ماه رمضان تمام می‌شود تا اواسط آذر که ماه محرم از راه می‌رسد، روزهایی هستند که هر جا را نگاه می‌کنید، ماشین عروس می‌بینید!

چه خودتان عروس یا داماد این روزها باشید و چه مهمان این عروسی‌ها فرقی نمی‌کند. به هر حال با این هیکل کج و کوله و شکمی که از خودتان جلوتر حرکت می‌کند، نه این مجالس بهتان می‌چسبد و نه کلا از زندگی لذت می‌برید. پس دست بجنبانید و با گرفتن یک رژیم مناسب و کوتاه مدت، هر چه زودتر چربی‌های اضافه‌تان را آب کنید.

### نکش و لاغرم کن

بهترین راه برای کاهش اضافه وزن این است که تمام میان وعده‌ها و چاشنی‌هایتان را حذف

کنید. از شیرینی و شربت بگیریید تا سس و دلستر و نوشابه. در وعده شام هم کلا بی‌خیال غذاهای برنجی بشوید. در کنار این رعایت‌های غذایی، باید فعالیت‌های جسمی‌تان را هم زیاد کنید. زمین به آسمان رسید، آسمان به زمین رسید، باید روزی نیم‌ساعت پیاده‌روی کنید. اما اگر می‌خواهید خیلی زودتر از اینها به نتیجه برسید، باید به رژیم غذایی کوتاه‌مدت رو بیآورید. این رژیم غذایی کوتاه مدت کمکتان می‌کند تا در عرض یک هفته تا ده روز به صورت کاملا اصولی چند کیلو وزن کم کنید:

### صبحانه

اسم صبحانه رویش است. باید صبح خورده شود، نه لنگ ظهر!  
۲ عدد تخم مرغ آب‌پز  
قهوه یا چای  
۱ عدد سیب  
حواستان باشد که تخم‌مرغ‌ها را حتما باید با زرده بخورید. اگر کلسترول دارید، یعنی بیمار هستید، اصلا نباید این رژیم را بگیرید. فکر نکنید که می‌توانید به راحتی زرده‌های تخم‌مرغ را نخورید و آب از آب تکان نخورد! در این رژیم روی چربی زرده‌ها حساب شده.

از خودتان ابتکار به خرج ندهید و به جای سیب، میوه‌های دیگر را جایگزین نکنید. سیب خاصیت آنتی‌باکتریال دارد و در مقابل بیماری‌ها بیمه‌تان می‌کند. تازه حسابی سرحال و شادابتان می‌کند و باعث می‌شود تا خود ظاهر انرژی داشته باشید.

### رژیم ناهار برای لاغر شدن

درست است که گرسنه هستید، اما خودتان را کنترل کنید و تا مرز انفجار نخورید! ناسلامتی می‌خواهید لاغر شوید.

گوشت قرمز یا ماهی کبابی یا آب‌پز  
سالاد فصل بدون مایونز  
۱/۲ لیوان آب کرفس

\*سالاد فصل یعنی سالادی که در آن همه سبزی‌های آن فصل پیدا شود؛

مثلا الان که در فصل تابستان هستیم، سالادتان باید متشکل از خیار، گوجه، کاهو، کلم، قارچ و ذرت باشد.

اینکه در این رژیم، سالاد به اندازه کافی گنجانده شده، حتما حکمتی دارد. معمولا رژیم‌دارها بعد از مدتی دچار بیماری یبوست می‌شوند اما با گرفتن این رژیم که کلی سبزی و میوه‌جات دارد، عمرا اگر این بیماری به سراغ شما بیاید.

\*به جای آب کرفس نمی‌توانید کرفس بخورید. اولاً اینکه اگر بخواهید آن همه کرفس بخورید، نفخ می‌کنید! دوماً اینکه خود کرفس فیبر دارد و در این رژیم این فیبر محسوب نشده است. وقتی آب کرفس را می‌گیرید، در بافت آن شکست انجام می‌شود و فیبرش را از دست می‌دهد و این دقیقا همان چیزی است که برای گرفتن رژیم به آن نیاز داریم.

### شام رژیم لاغری سریع

از قدیم گفته‌اند شام را به دشمنت بده! اما شما عجالتا تا زمانی که رژیم دارید، این توصیه را جدی نگیرید و از وعده شامتان نگذرید. گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ (کبابی یا آب‌پز) سبزیجات تازه و جوانه‌ها

چای یا قهوه  
لیمو ترش تازه

\*تعادل بین گوشت‌ها را رعایت کنید.

اگر برای ناهار گوشت قرمز می‌خورید، سعی کنید برای شام ماهی یا مرغ بخورید. یا اگر یک شب گوشت قرمز می‌خورید، یک شب مرغ، شب سوم حتما ماهی بخورید، اگر ماهی دوست ندارید، نمی‌شود آن را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید. الکی که نیست! روی امگا۳ ماهی هم حساب شده.

\*بعضی از آدم‌ها را دیده‌اید که بعد از تمام شدن رژیمشان علاوه بر لاغر شدن از ریختن و قیافه هم افتاده‌اند؟

پروتئین در این رژیم‌ها کم است و بدن مجبور می‌شود از عضلاتش هم استفاده کند تا سرپا بماند. اما این رژیم به دلیل داشتن پروتئین کافی که از طریق گوشت، مرغ و تخم مرغ به دست می‌آورد، باعث می‌شود که فقط چربی‌تان بسوزد ولی برای عضله‌تان اتفاقی نیفتد.

\*بهبتر است برای سبزیجات تازه‌تان، از سبزیجات رنگی استفاده کنید؛ مثل گوجه، هویج، فلفل دلمه‌ای و...

میان وعده، حذف نمی‌شود اما قطره چکان است! اگر توقع دارید زمانی که رژیم می‌گیرید، آب توی دلتان تکان نخورد و گرسنه نشوید، یعنی یا برای لاغر شدن خیلی مصمم نیستید یا کلا تعریف درستی از رژیم ندارید! سلامتی و زیبایی حق افرادی است که اراده بهتر و قوی‌تری دارند. همین یک میان وعده را بخورید و شکر خدا را کنید این میان وعده را یا در فاصله صبحانه تا ناهار بخورید، یا در فاصله ناهار تا شام.

۱ لیوان آب گوجه فرنگی یا شیر کم‌چرب یا یک عدد موز کوچک

\*به همان دلیلی که قرار شد کرفس را جانشین آب کرفس نکنید، نمی‌توانید به جای آب گوجه فرنگی هم خود گوجه را بخورید.

\*گوجه فرنگی حاوی ویتامین‌های A، B و C، پتاسیم، کلسیم، فسفر و آهن است و باعث می‌شود هم انرژی بدن‌تان تامین شود و هم سیستم‌های ایمنی‌تان تضعیف نشوند. بنابراین وقتی رژیم می‌گیرید با کوچک‌ترین چیزی کارتان به دکتر و سرم و آمپول نمی‌رسد!

\*به جای موز هم میوه دیگری را جایگزین نکنید. موز ۴۲۲ گرم پتاسیم دارد که هم به انقباض ماهیچه‌ای کمک می‌کند و هم سوخت و ساز بدن‌تان را افزایش می‌دهد. درست مثل این است که در حال ورزش کردن هستید!

### هشدارها

\*اسم این رژیم، رژیم شوک است و با گرفتن آن روزانه فقط ۱۰۰۰ کالری به بدن‌تان می‌رسد. این رژیم در دهه ۳۰ و بین هنرپیشه‌های هالیوودی خیلی پرطرفدار بود. چون در مدت زمانی کوتاه، حسابی باری می‌شدند!

\*این رژیم فقط مخصوص ۷ تا ۱۰ روز است. تحت هیچ شرایطی بیشتر از این نگیرید که خونتان پای خودتان است!

\*همراه کردن این رژیم با ورزش الزامی است. اگر حس پیاده‌روی روزانه ندارید، دنبال نتیجه درست و حسابی هم نباشید.

\*در این رژیم فقط نوع غذاهایی که باید بخورید مشخص شده است. میزانش دست خودتان است. فقط یادتان باشد که قرار نیست خودتان را گول بزنید. قرار است لاغر شوید، پس فقط به اندازه‌ای بخورید که سیر شوید نه بیشتر.

\*یادتان باشد که مواد غذایی این رژیم را باید بدون نان بخورید!

### توصیه

هیچ رژیمی بدون فعالیت بدنی یا همان ورزش به هیچ دردی نمی‌خورد. یادتان باشد که پیاده‌روی از نان شب هم واجب‌تر است. پیاده‌روی هم اصول و روش دارد.

\*کفش‌تان مناسب باشد، با کفش پاشنه‌بلند پیاده‌روی نکنید. همین روزهاست که از شدت کمردرد نتوانید از جای‌تان تکان بخورید!

\*وسيله سنگین نداشته باشید، این وسیله سنگین را نه در دست‌تان بگیرید، نه روی شانه‌هایتان بیندازید. تا می‌توانید سبک پیاده‌روی کنید.

\*پیاده‌روی باید مستمر باشد، جلوی هر مغازه‌ای نایستید و دوباره به راه‌تان ادامه بدهید! اگر قرار است نیم ساعت پیاده‌روی کنید، دقیقا تمام این نیم‌ساعت را به طور مفید پیاده‌روی کنید.

\* با نظم قدم بردارید، اول تند تند قدم بردارید که آخر پیاده‌روی یک لاک‌پشت هم بتواند ازتان جلو بزند! از همان اول با یک ریتم خاص قدم بردارید.

\*در سربالایی نروید، این تصور غلط که هر چه بیشتر عرق کنید، زودتر لاغر می‌شوید را از ذهنتان پاک کنید. عرق کردن نشانه سوزاندن چربی نیست، یک فعالیت طبیعی برای دفع گرمای بدن است. یک لیوان که آب بخورید، دوباره به پله اول برمی‌گردید!

### مسابقه پیامکی علم و عضله

## سوال: گوجه فرنگی حاوی چه ویتامین‌هایی می‌باشد؟

- ۱) ویتامین B و C
- ۲) ویتامین C و D
- ۳) ویتامین A، B و C
- ۴) ویتامین A و D و C

برای شرکت در مسابقه پیامکی علم و عضله، گزینه مورد نظر خود را به شماره ۰۹۳۹۰۰۵۶۱۴۵ ارسال کنید و به قید قرعه برنده جایزه‌های نفیس ما شوید. مهلت ارسال تا سی ام مهرماه

اسامی برندگان شماره شهریورماه  
مصطفی محمدی- کرمانشاه ۰۹۱۹\*\*\*۲۵۹۶  
حسن احمدی- قم ۰۹۳۶\*\*\*۱۷۸۳  
یاسر افشار- تهران ۰۹۱۲\*\*\*۱۱۴۶  
پاسخ صحیح گزینه ۴

پاسخ مسابقه در همین شماره



## زیبایی و تناسب اندام خود را از ما بخواهید.

همواره یکی از اصلی ترین دغدغه های بانوان بدست آوردن تناسب اندام می باشد، بانوان به تناسب و زیبایی خود بیشتر از آقایان اهمیت می دهند و بیشتر از آقایان به دنبال کلاس های آموزشی برای کسب تناسب اندام می باشند. اما بسیاری از بانوان با داشتن مشغله های زیاد در طی روز نمی توانند به کلاس های ایروبیک یا بدنسازی (برای کسب تناسب اندام) بروند. یکی دیگر از دلایل نرفتن به کلاس های آموزشی بالا بودن شهریه این کلاس ها می باشد. با این حال یکی از بهترین تصمیمات ممکن برای دستیابی به تناسب و زیبایی اندام تهیه فیلم های آموزشی می باشد. این فیلم ها به شما کمک می کند تا باشگاه ورزشی را به خانه تان ببرید و هم هزینه بسیار ناچیزی در مقایسه با شهریه باشگاههای ورزشی بپردازید. این فیلم های آموزشی تنها نحوه انجام تمرینات ورزشی را به شما آموزش می دهند و این در حالی است که برای رسیدن به تناسب و زیبایی اندام تنها ورزش کردن کافی نیست. شما باید در کنار ورزش از رژیم غذایی مناسب (متناسب با وزن، جنسیت، نوع فعالیت روزانه و...) بهره بگیرید. ما این نقص را برطرف کردیم تا شما با پرداخت هزینه کم دو هدف را با یک تیر بزنید، شما با خرید بسته های آموزشی مجله علم و عضله می توانید یک مربی ورزشی و یک مشاور تغذیه را یک جا به خانه تان ببرید و در کنار فیلم های آموزشی با اصول تغذیه و رژیم های غذایی برای کاهش یا افزایش وزن به طور کاملا کاربردی آشنا شده و میزان کالری روزانه و مواد مغذی مورد نیازتان و ... را خودتان محاسبه کرده و یک رژیم غذایی مناسب تهیه کنید. ما در این راه شما را تنها نمی گذاریم و با سیستم پشتیبانی پیامکی آماده پاسخگویی به سوالات شما خواهیم بود. (توجه: سیستم پشتیبانی پیامکی رایگان می باشد.)

به یاد داشته باشید اصلی ترین دلیل شکست رژیم های غذایی، طراحی آن به دست افرادی به غیر از خود شما می باشد، هر قدر هم که این افراد در این زمینه تجربه داشته باشند به اندازه خود شما تجربه ندارند چون تنها شما هستید که می دانید در طی روز چه چیزهایی می خورید و چه کارهایی را انجام می دهید و فرد طراح رژیم از این اطلاعات بی خبر است. رژیم غذایی طراحی شده توسط این افراد تنها به مدت چند روز از جانب شما رعایت می شود و پس از گذشت این زمان شما رژیم تان را کنار خواهید گذاشت، اما مهمترین راز موفقیت در هر کاری برنامه ریزی کردن توسط خود فرد می باشد البته با استفاده از منابع معتبر و مشاور کارآموده، که ما مسولیت این دو بخش را بر عهده گرفتیم تا شما با خیالی آسوده بتوانید به اهدافتان (کاهش یا افزایش وزن) دست یابید.



## پنجم نکته که در مورد دندان هایتان نمی دانستید.

۴. فلوراید بیش از حد ممکن است برای دندان ها اثر معکوس داشته و مضر باشد.

می دانیم که فلوراید به داشتن دندان های سالم کمک می کند اما چنانچه در کودکان کمتر از ۸ سال مقدار زیادی فلوراید موجود در خمیر دندان بلعیده شود، منجر به عارضه فلوروزیس می شود. (فلوروزیس چیست؟) فلوروزیس ابتدا به صورت نقاط سفید رنگ روی دندان ها بروز می کند اما ممکن است به رنگ قهوه ای هم درآید. متأسفانه این نوع تغییر رنگ ناشی از فلوراید از نوع تغییر رنگ داخلی بوده و امکان از بین بردن آن به وسیله روش های معمول سفید کردن دندان ها وجود ندارد.

در موارد شدید تر فلوروزیس منجر به ایجاد تخلخل در دندان شده و علاوه بر تضعیف مینا و عاج دندان، دندان را مستعد پوسیدگی خواهد کرد. برای پیشگیری از ایجاد این حالت باید حتی الامکان در کودکان کمتر از ۸ سال خمیردندان بدون فلوراید استفاده شود، زیرا این کودکان معمولاً خمیردندان را قورت می دهند که این امر بر دندان های درحال تشکیل آنها اثر گذاشته و ممکن است در نهایت منجر به فلوروزیس شود.

۵. براکت های ارتودنسی و نگین دندان، دندان ها را نسبت به پوسیدگی مستعد تر می کنند.

چنانچه اقدام به ارتودنسی کرده اید و براکت ها و سیم های ارتودنسی روی دندان های شما است، بایستی بیشتر به فکر سلامت دندان هایتان باشید. چرا که زبان، لبها و حتی مسواک هم با وجود نگین دندان یا براکت ها نمی توانند سطح دندان ها را آنطور که باید و شاید تمیز کنند. در نتیجه پلاک غذایی به راحتی در اطراف نگین، براکت ها و سیم های ارتودنسی جمع شده و تبدیل به منبع خوبی برای تغذیه باکتری ها می شود. باکتری ها از این مواد غذایی تغذیه کرده و با مصرف قند ها و تولید اسید باعث از بین رفتن بافت دندان و ایجاد پوسیدگی می شوند. پس فراموش نکنید که مسواک زدن شما باید بیشتر، دقیقتر و با حوصله بیشتری انجام شود

هستند که یک ماده حساسیت زای می باشد. چسب های بدون Methacrylate ممکن است باعث شکاف و ترک ناخن شوند. جعبه های مخصوص ترمیم ناخن هم از این چسب ها استفاده می کنند.

استفاده طولانی مدت از ناخن های کاشته شده از آماده مصرف گرفته تا ناخن های کاشته شده برای استفاده طولانی مدت می تواند باعث واکنش های دردناک و شدید شامل عفونت پوست اطراف ناخن ها، شل شدن ناخن ها و درماتیت شود. خانم هایی که از ناخن های مصنوعی و کاشته شده استفاده می کنند برای زمان طولانی ممکن است مشاهده کنند که ناخن های طبیعی آنها نازک تر و مات تر شده است. متخصصان پوست پیشنهاد می کنند ناخن های مصنوعی هم ۳ ماه یک بار برداشته شوند و اجازه داده شود تا ناخن های طبیعی استراحت کنند.



۲. برعکس مواد قندی، بعد از مصرف مواد ترش و اسیدی مسواک نزنید!

نکته بسیار مهم پس از خوردن مواد غذایی اسیدی این است که نباید بلافاصله پس از خوردن آن ها مسواک بزنید. چون اسید باعث نرم شدن مینای دندان شده و مسواک مینای نرم شده را از روی دندان ها بر می دارد و در نتیجه روند سایش و ایجاد پوسیدگی سریع تر می شود. بهترین کار این است که پس از خوردن خوراکی های اسیدی دهان را با آب شسته و حدود یک ساعت صبر کنید و سپس مسواک بزنید. در طی این یک ساعت، کلسیم و سایر مواد معدنی موجود در بزاق، ساختار ضعیف شده معدنی دندان را بازسازی کرده و مینای نرم شده را تا حدودی سخت می کند.

۳. مینای دندان سخت ترین ماده موجود در بدن است، اما ممکن است به راحتی بشکند.

شکستن پسته و فندق دهان بسته، جویدن و خرد کردن قطعات یخ، پاپ کورن، ته دیگ سفت و سایر مواد غذایی سفت و سخت باعث ایجاد ترک های روی دندان و در موارد شدیدتر موجب شکستن و لب پر شدن دندان می شوند.

بر خلاف بسیاری از بافت های بدن، مینای دندان قادر به ترمیم مجدد خود نیست. مخصوصاً اگر شما دارای دندان های پر شده و ترمیم شده در دهان خود هستید باید بیشتر از این مواد غذایی سفت پرهیز کنید. این نکته در مورد دندان های عصب کشی شده بسیار مهم است.

پلاستیکی که کل ناخن یا انتهای ناخن را می پوشاند انجام شود. ناخن های مصنوعی با چسب های چسبانده می شوند که حاوی methacrylate



ناید اولین عصری که بیش از هر چیز خود نمایی می کند دندان است. درست است که این دندانهای سفید و زیبا بسیار محکم و مقاوم هستند، اما نباید فراموش کرد که این مقاومت و زیبایی و درخشندگی دندان به خودی خود پایدار نبوده و در صورت سهل انگاری در حفاظت از دندان کم کم کاهش خواهد یافت.

بطور کلی انسان از دندان خود به چند طریق سود میبرد: جویدن و خرد کردن غذا، تکلم وادای حروف و همچنین در زیبایی چهره مانند خندیدن. با این حال نکات ظریف و مهمی در مورد این مروارید های سفید وجود دارند که احتمالاً تا کنون از آنها بی خبرید بوده اید. بهمین جهت از شما دعوت میشود که در متن حاضر مطالبی را در این خصوص مطالعه فرمایید.

۱. چه موادی برای دندان ها مضر است؟

اگر فکر میکنید که این تنها مواد قندی هستند که برای دندان های ما ضرر دارند کاملاً در اشتباهید! علاوه بر مواد قندی، مواد ترش و اسیدی نیز باعث از بین رفتن ساختار معدنی سطح مینای دندان می شوند. این امر پس از مدتی منجر به ایجاد حفره و سرانجام ایجاد پوسیدگی بر روی دندان می شود. موادی مانند ترشبیجات، لیمو ترش، لواشک، تمبر هندی، نوشابه های گاز دار و حتی شربت میوه ها که دارای pH پایین هستند جزو مواد غذایی اسیدی به شمار می آیند (مانند شربت آب پرتقال یا لیموناد). همچنین در نظر داشته باشید که مواد اسیدی بر روی دندان های کودکان بیشتر از بزرگسالان تاثیر می گذارند بنابراین باید مواظب استفاده بی رویه کودکان از مواد غذایی اسیدی نیز بود.

اگر شما هم از آندسته افرادی هستید که عاشق خوراکی های ترش مثل لواشک هستید و تمایل زیادی به این نوع مواد غذایی دارید، در درجه اول سعی کنید مقدار مصرف آنها را کمتر کنید و درثانی برای کاهش میزان تاثیر این مواد بر ساختار دندان ها، آن ها را در وعده های اصلی غذایی و همراه با سایر مواد غذایی مصرف کنید.

مواد آرایشی ناخن برای رنگ کردن ناخن، افزایش طول ناخن به طور مصنوعی و یا افزایش مقاومت ناخن به کار می روند.

لاک ناخن باعث درماتیت تماسی آلرژیک می شود. شخصی که به لاک ناخن حساسیت دارد ممکن است در انگشتان و پلک، صورت و گردن و جاهایی که لاک ناخن زمانی که در حال خشک شدن بوده تماس داشته دچار حساسیت شود. فرمالدئید یک ترکیب آلرژیک می باشد. افرادی با حساسیت به لاک ناخن می توانند لاک های hypoallergenic را که بدون فرمالدئید هستند استفاده کنند. لاک های قرمز رنگ ممکن است باعث زرد رنگ شدن و یا بی رنگ شدن ناخن شوند.

کوتیکول از عفونت ناخن جلوگیری کرده و سلول های مولد ناخن را محافظت می کند پس بهتر است چیده یا کوتاه نشود.

افزایش طول ناخن ها ممکن است به وسیله ناخن های

رنگ ناخن و مواد آرایشی ناخن از درگاه پزشکی





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

<https://telegram.me/karnil>

