

ماهنامه

# بدنسازی و پرورش اندام

استان خوزستان >>>

خرداد ماه ۱۴۰۲ • شماره ۲ • ذی القعدة ۱۴۴۴

BODYBUILDING & FITNESS of Khuzestan Province



هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان



زمان برگزاری  
مسابقات پرورش اندام  
قهرمانی استان  
خوزستان  
مشخص شد



خوزستان  
روابط عمومی  
برتر کشور شد



انتصاب سرپرست  
کمیته بدنسازی و  
فیتنس درآب  
خوزستان



ارتقا رکورد  
اسکوات جهان  
توسط ورزشکار  
خوزستان



نشست صمیمی  
رئیس هیات  
بدنسازی و پرورش  
اندام خوزستان با  
پیشکسوتان استان

تماس مستقیم با  
تحریریه ورزشی ما:  
۰۹۳۷ ۱۲۹ ۲۹۹۹



Khuzestan.bbf



هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان

**BODYBUILDING  
& FITNESS**  
of Khuzestan Province

ماهنامه تخصصی: بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان  
خرداد ماه ۱۴۰۲ • شماره ۲ • ذی القعدة ۱۴۴۴

## فهرست

- ۱ ..... مشروح اخبار خردادماه
- ۶ ..... مصاحبه با مهدی مافی غلامی
- ۸ ..... معرفی کتاب
- ۹ ..... معرفی باشگاه
- ۱۰ ..... مصاحبه با علی حسینی رئیس هیات شهرستان باغملک
- ۱۱ ..... مقالات علمی



از عزیزانی که تمایل به همکاری با ماهنامه بدنسازی خوزستان را دارند، تقاضا داریم مطالب خود را به شماره درج شده در ماهنامه ارسال نمایند.

[Khuzestan.bbf](https://www.khuzestan.bbf)



۰۹۳۷ ۱۲۹ ۲۹۹۹

تماس مستقیم با  
تحریریه ورزشی ما:

صاحب امتیاز: هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان  
مدیر مسئول: اردوان قاسمی  
سردبیر: حسن جلیلی  
طراح: دلنا حسین زاده  
هیات تحریریه: محمدامین ناصرین، علی زنگنه  
همکاران این شماره: محمد صفر بیرانوند، حافظ عیناوی

## انتصاب

معرفی سرپرست  
دیبری کمیته داوران  
پرورش اندام  
خوزستان

به گزارش روابط  
عمومی هیات بدنسازی  
و پرورش اندام استان  
خوزستان، در حاشیه  
نشست پیشکسوتان  
طی حکمی از سوی  
اردوان قاسمی رئیس  
هیات بدنسازی و  
پرورش اندام استان  
خوزستان؛ علیرضا  
نیسی بعنوان سرپرست  
دیبری کمیته داوران  
پرورش اندام استان  
خوزستان منصوب شد.

گفتنی است؛ حکم  
ایشان با حضور  
پیشکسوتان و  
سرپرست کمیته داوران  
پرورش اندام  
خوزستان به وی اهدا  
شد.



## نشست صمیمی رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام خوزستان با پیشکسوتان استان

رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام خوزستان در نشست صمیمی با  
پیشکسوتان پرورش اندام استان دیدار و گفتگو کرد.

به گزارش روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام استان  
خوزستان، عصر روز دوشنبه یکم خرداد ماه نشست صمیمی با حضور  
اردوان قاسمی رئیس، عباس خلیلی دبیر هیات استان، عباس مولا  
رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام کلانشهر اهواز، هدایت احمدی  
فر سرپرست کمیته داوران پرورش اندام، حمید منصور اهوازی، رضا  
امیرانی، محمد پور محمدی و جمعی از پیشکسوتان پرورش اندام در  
دفتر هیات استان برگزار شد.

در این نشست در خصوص مسائل مختلفی از جمله ارتقاء سطح دآوری  
استان بحث و تبادل نظر شد.



## سرپرست کمیته بدنسازی و فیتنس در آب خوزستان منصوب شد

با حکم اردوان قاسمی رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام خوزستان، سولماز نادری نیا به عنوان "سرپرست کمیته بدنسازی در آب" منصوب شد.

به گزارش روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان، طی حکمی از سوی اردوان قاسمی رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان سرکار خانم سولماز نادری نیا به عنوان سرپرست کمیته بدنسازی در آب هیات استان منصوب شد.

گفتنی است؛ حکم ایشان توسط مریم عبدالوند نایب رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان اهدا شد.

## انتصاب سرپرست انجمن پاورلیفینگ بانوان خوزستان



با حکم اردوان قاسمی رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام خوزستان، سولماز نادری نیا به عنوان "سرپرست کمیته بدنسازی در آب" منصوب شد.

به گزارش روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان، طی حکمی از سوی اردوان قاسمی رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان سرکار خانم سولماز نادری نیا به عنوان سرپرست کمیته بدنسازی در آب هیات استان منصوب شد.

گفتنی است؛ حکم ایشان توسط مریم عبدالوند نایب رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان اهدا شد.

## ۲ خوزستانی در ترکیب تیم ملی پاورلیفتینگ اعزامی به جهانی مالت

یک ورزشکار و یک مربی خوزستانی در ترکیب تیم ملی پاورلیفتینگ اعزامی به جهانی مالت، قرار گرفتند.



ترکیب تیم ملی پاورلیفتینگ برای شرکت در مسابقات جهانی ۲۰۲۳ مالت اعلام شد که مهدی مافی غلامی به عنوان ورزشکار و مصطفی یزدانی به عنوان مربی از خوزستان در این ترکیب قرار دارند.

تیم ملی پاورلیفتینگ ایران با هفت ورزشکار راهی مسابقات کلاسیک قهرمانی جهان ۲۰۲۳ در کشور مالت خواهد شد.

این مسابقات ۲۱ تا ۲۷ خرداد ماه برگزار شد.

## دعوت ۲ بانوی خوزستانی به اردوی تیم ملی مچ اندازی

با اعلام نایب رییس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام، اردوی تیم ملی مچ اندازی بانوان از ۲۶ لغایت ۳۰ خردادماه در استان آذربایجان غربی برگزار می شود.

به گزارش روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام خوزستان، اولین مرحله از اردوی آماده سازی و انتخابی تیم ملی مچ اندازی بانوان قبل از اعزام به مسابقات جهانی ۲۰۲۳ قزاقستان، گرامیداشت شهیده شهناز حاجی شاه، به میزبانی استان آذربایجان غربی، در شهرستان ارومیه طی روزهای ۲۶ لغایت ۳۰ خردادماه ۱۴۰۲ برگزار خواهد شد.

گفتنی است؛ میترا عبدالوند و فاطمه آلبوغییش دو ورزشکار خوزستانی هستند که به این اردو فراخوانده شدند.



طی حکمی از سوی اردوان قاسمی رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان، پژمان ابدالی رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام شهرستان دزپارت شد.

به گزارش روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام خوزستان، عصر روز یکشنبه هفتم خردادماه، طی حکمی از سوی اردوان قاسمی رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام خوزستان پژمان ابدالی به عنوان رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام شهرستان دزپارت منصوب شد.

گفتنی است؛ حکم ایشان عصر امروز در محل دفتر هیات استان توسط رئیس هیات اهدا شد.



## رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام دزپارت منصوب شد

## زمان برگزاری مسابقات پرورش اندام قهرمانی استان خوزستان مشخص شد

نشست هماهنگی مسابقات استانی پرورش اندام امروز با حضور رییس هیات، سرپرست کمیته داوران و اعضای کمیته فنی و مربیان برگزار شد.



به گزارش روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان، عصر یکشنبه ۷ خرداد ماه در محل هیات بدنسازی و پرورش اندام خوزستان با حضور اردوان قاسمی رییس هیات، عباس خلیلی دبیر هیات استان، عباس مولا رییس هیات کلانشهر اهواز، مصطفی قنواتی رییس هیات ماهشهر، هدایت احمدی فر سرپرست کمیته داوران، مازیار نیک نژاد و احمد عبدالهی اعضای کمیته فنی و مربیان، نشست هماهنگی مسابقات استانی پرورش اندام برگزار شد.

در این نشست در خصوص مسائل مختلفی از جمله نحوه میزبانی و برگزاری با کیفیت مسابقات استانی بحث و تبادل نظر شد. همچنین مقرر شد مسابقات پرورش اندام استان در تاریخ ۲۱ لغایت ۲۳ تیرماه برگزار شود.

## روابط عمومی بدنسازی و پرورش اندام خوزستان، روابط عمومی برتر کشور شد



به گزارش روابط عمومی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام، دومین گردهمایی مسئولین روابط عمومی هیات های استانی بدنسازی و پرورش اندام در سراسر کشور طی روزهای ۲۵ و ۲۶ خرداد ۱۴۰۲ به میزبانی شهرستان چالوس در استان مازندران برگزار شد.

روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام استان موفق شد جایگاه دوم کشوری را در بین ۳۱ استان کشور از آن خود کند.

گفتنی است؛ به پاس قدردانی از روابط عمومی های برتر کشور، جوایزی به استان های اول تا سوم از سوی فدراسیون اهدا شد.

لازم به ذکر است؛ در این نشست علاوه بر رییس فدراسیون بدنسازی، باقری کارشناس دفتر امور مشترک فدراسیون ها، اردیخانی مشاور فراکسیون ورزش مجلس و رییس بدنسازی مناطق آزاد کشور، کلاتری سرپرست هیات استان مازندران، میرسپاه مشاور معاون توسعه ورزش قهرمانی وزارت ورزش، جمشیدی مدیر روابط عمومی فدراسیون و مسئولان شهرستان چالوس و مسئولین روابط عمومی هیات های استانی نیز حضور داشتند.

## درخشش قهرمان پرافتخار خوزستانی در مسابقات جهانی پاورلیفتینگ



در روز پایانی مسابقات پاورلیفتینگ قهرمانی جهان ۲۰۲۳ در کشور مالت، مهدی مافی غلامی تنها نماینده ایران در دسته +۱۲۰ کیلوگرم به مصاف رقبای خود رفت.

مافی غلامی در حرکت اسکوات با ثبت رکورد ۳۸۷.۵ کیلوگرم علاوه بر ثبت رکورد جدیدی برای رده سنی مستر یک جهان، به مدال نقره دست یافت.

این ملی پوش کشورمان در پرس سینه ۲۰۵ کیلوگرم و در ددلیفت ۳۳۰ کیلوگرم را به نام خود ثبت کرد تا در مجموع با رکورد ۹۲۲.۵ کیلوگرم و عنوان دهمی به کار خود پایان دهد.

**روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام خوزستان گفت وگویی متفاوت با این قهرمان انجام داده که متن این مصاحبه را در ادامه می خوانید:**





## \* لطفا خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید؟

مهدی مافی غلامی هستم متولد ۲۴ خرداد از شهرستان اندیمشک.

## \* از شروع ورزش خود بگوئید.

دقیقا یادم نیست از بچگی ورزش کردن را شروع کردم و در نوجوانی کشتی و سپس وارد فوتبال شدم و بعد از آن وارد ورزش بدنسازی شدم.

## \* چه چیزی در پاورلیفتینگ دیدید که علاقمند این رشته شدید و به این رشته روی آوردید؟

سال ۸۶ وقتی مشغول گذراندن خدمت مقدس سربازی در شهر اروند کنار بودم به تشویق یکی از دوستان در یک مسابقه قویترین مردان استان خوزستان شرکت کردم و اینچنین بود که کم کم وارد رشته‌های قدرتی و رشته بسیار مهیج پاورلیفتینگ شدم.

## \* مریبان شما چه کسانی بوده اند؟

افتخار شاگردی چندین مربی خوب را داشتم که از همین رسانه دست بوس همه آنها هستم.

## \* از افتخاراتی که تا کنون کسب کرداید بگوئید؟

خداروشکر در سال ۸۸ برای اولین بار قهرمان کشور شدم و بعد از آن در ۱۱ دوره موفق به کسب سکوی کشوری شدم، تا کنون موفق به ۴ دوره قهرمانی آسیا شده ام و چهار دوره در مسابقات قهرمانی جهان شرکت کرده ام که در سال ۲۰۱۸ در کشور کانادا موفق به کسب مدال برنز در حرکت اسکوات شدم در رده ششم دنیا قرار گرفتم.

## \* هزینه تغذیه شما در ماه چه قدر می‌شود؟

به طور متوسط در ماه حدود ۲۰ الی ۲۵ میلیون تومان است.

## \* در مسابقات جهانی که در مالت برگزار شد و موفق به شکستن رکورد جهان شدید برایمان بگوئید، شرایط چگونه بود؟

در این مسابقات اخیر که در کشور مالت برگزار شد با آمادگی بدنی بهتر از همیشه ظاهر شدم و به لطف خدا توانستم در حرکت اسکوات با ثبت وزنه ۳۸۷/۵ رکورد شخصی خودم و رکورد مستر یک جهان رو ارتقاء بدهم و مدال نقره این مسابقات را از آن خودم کنم و جز ده نفر برتر دنیا قرار بگیرم لازم به ذکر است که این دوره از مسابقات از نظر کیفی بالاترین سطح مسابقات را در ده سال گذشته داشت.

## \* چه توصیه ای به جوانان که قصد دارند به این رشته روی بیاورند دارید؟

بنده خودم را کوچک تر از آن میبینم که بخواهم توصیه ای داشته باشم ولی به عنوان برادر کوچکتر همه جوانان ورزشکار از همه عزیزان تقاضا دارم که اولاً کمتر وقت گران بهای خودشان را در فضای مجازی تلف کنند و در درجه بعد با وجود همه مشکلات موجود، ولی برای رسیدن به اهداف خودتان دست از تلاش و پشتکار برندارید و مطمئن باشید که حتماً به تمام آرمان های خود خواهید رسید.

## \* کلام پایانی؟

کلام پایانی، با توجه به اینکه در راه این موفقیت بزرگی که بنده برای کشورم رقم زده ام ولی خدارا گواه می‌گیرم که هیچ فرد و مسئولی حتی یک لیوان آب هم دست بنده نداده و هیچ گونه حمایتی نشده ام چه قبل از مسابقات و چه بعد از بازگشت ولی با توجه به اهداف خودم قطعاً با اراده بیشتر به مسیر خودم ادامه میدهم تا به کمک خداوند بتوانم افتخارات بیشتری برای سرزمینم به ارمغان آورم. در پایان تشکر میکنم از جناب آقای فرشید سلطانی ریاست فدراسیون آسیا، آقای نصیرزاده ریاست فدراسیون کشور و همچنین آقای قاسمی و مسئولین هیات استان خوزستان.



مرکز بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان

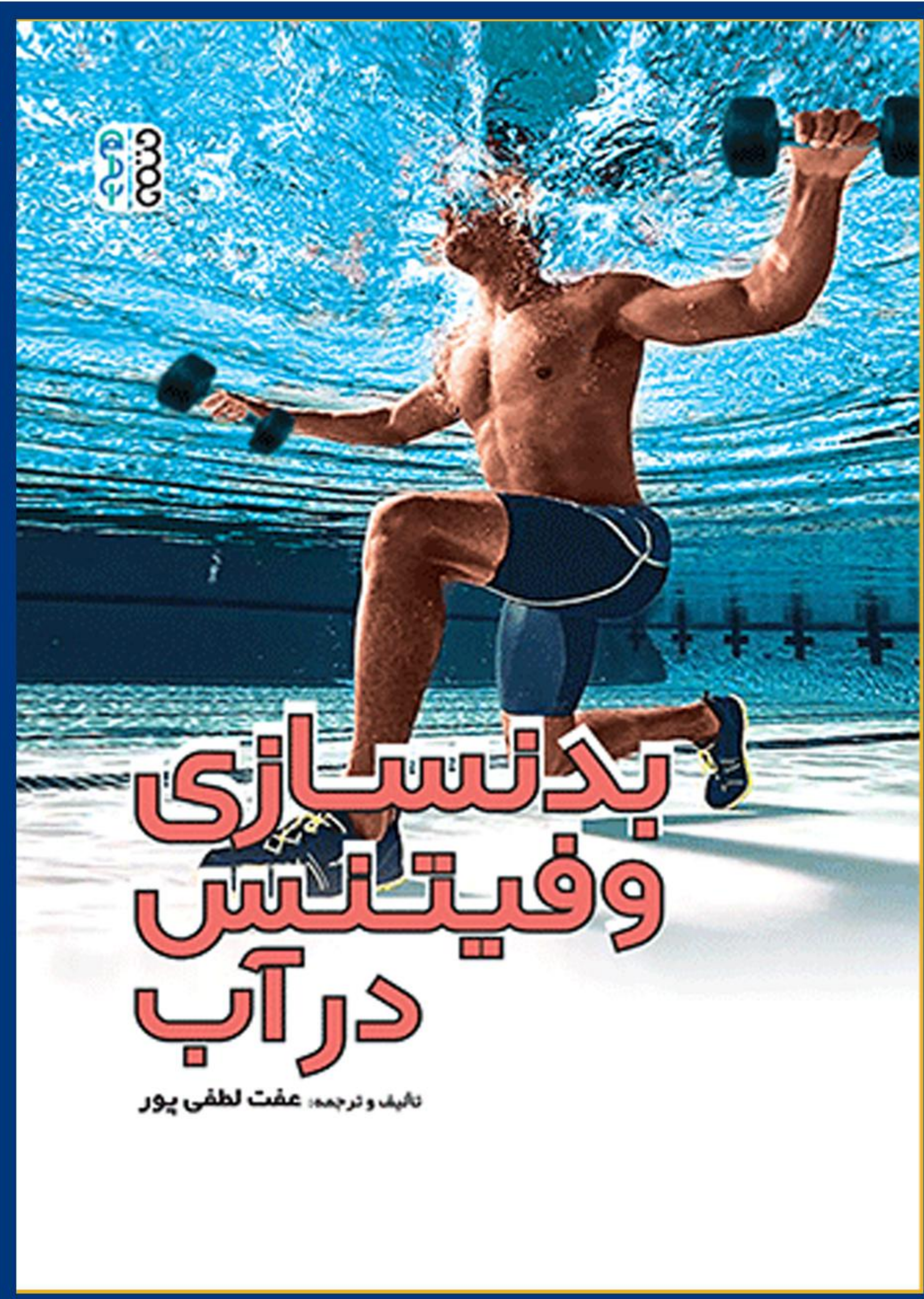
# معرفی کتاب

BODYBUILDING & FITNESS  
of Khuzestan Province

## کتاب بدنسازی و فیتنس در آب

### نکته تغذیه‌ای

موضوع چاقی و اضافه وزن معضلی است که از سال‌های ۱۹۶۰ به بعد گسترش یافته است، از این رو نیاز به یافتن راه‌حلی سریع برای کاهش وزن، باورهای غلط زیادی درباره فعالیت ورزشی و رژیم غذایی ایجاد نموده و منجر به تجارت گسترده‌ای در زمینه‌ای مانند روش‌های کاهش وزن، رژیم‌های غذایی مختلف و ابزارهای ورزشی بی‌اثر شده است.



آب به دلیل مقاومت بیشترش نسبت به هوا توان شما را در ورزش به چالش می‌کشد، عضلات را بیشتر درگیر کرده و کمک می‌کند کالری بیشتری را بسوزانید. به بیان دیگر، ورزش در آب علاوه بر تقویت قلب، باعث قدرت، استحکام و انعطاف‌پذیری بدن شما می‌شود و حتی می‌تواند در درمان بیماری‌هایی چون آرتروز، آرتروز و روماتوئید، دیابت و بیماری‌های قلبی مزمن مؤثر باشد. در مجموع، ورزش‌های آبی نوعی از سبک ورزشی پرمزیت هستند که می‌توانند بر همه‌ی قسمت‌های بدن اثرات مثبت بلندمدتی به جا بگذارند تا به کمک آن‌ها به روش طبیعی کالری بسوزانید و متابولیسم خود را افزایش دهید.

داشتن درک و آگاهی از باورهای غلط رایج و اشتباهات مختلف در مورد کاهش وزن و تمرینی درست امکان‌پذیر است. اغلب رژیم‌های غذایی زودبازده به سلامتی ورزشکار آسیب وارد میکنند. حقایق مربوط به کاهش یا افزایش وزن بسیار ساده است، اگر از طریق غذا، کالری کمتر از نیاز بدن دریافت کنید وزن کاهش یافته و هر موقع کالری بیشتری از نیاز بدن دریافت کنید وزن افزایش می‌یابد.

این تمرینات می‌توانند به بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر برخی از بیماری‌ها نیز بیانجامند. در نهایت، تحقیقات نشان داده است که انجام ورزش‌های آبی، از قبیل بدنسازی در آب می‌تواند منجر به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی شود و خلق‌وخوی زنان و مردان را بهبود ببخشد. در کتاب بدنسازی و فیتنس در آب، ضمن شناخت این ورزش و ابعاد فیزیولوژیکی آن با نحوه‌ی مربی‌گری فیتنس در آب، رژیم‌های غذایی مؤثر در این ورزش، اثرات فیزیکی آب، نقش عضلات در انقباض بدن و بسیاری موضوعات مهم دیگر آشنا می‌شوید. این کتاب را انتشارات حتمی منتشر کرده و عموم علاقمندان به حوزه‌های علوم ورزشی و آمادگی جسمانی می‌توانند از مطالب آن بهره ببرند.

### در بخشی از کتاب بدنسازی و فیتنس در آب می‌خوانیم:

فیتنس در آب بسیار فراتر از یک راه مؤثر برای متناسب ماندن است. این ورزش یک روش مناسب برای تبدیل زندگی به سبک زندگی سالم است و باعث می‌شود شما احساس بهتری نسبت به خود و جهان اطرافتان داشته باشید. با آموزش و فعالیت در آب، انواع فواید سلامتی را به دست می‌آورید که بر فعالیت سالم قسمت‌های مختلف بدن از جمله: فعالیت‌های قلبی، تنفسی، روانی، سیستم عضلانی و سیستم اسکلتی تأثیر مثبت می‌گذارد. قبل از پرداختن به هر کدام از موارد مذکور، اجازه دهید در مرحله اول درباره ویژگی‌های منحصر به فردی صحبت کنیم که فیتنس در آب را از بسیاری از اشکال دیگر آموزش‌ها و تمرینات مقاومتی، قدرتی و قلبی مجزا می‌کند.



## باشگاه قصر آهین اهواز

**در اولین بخش از معرفی باشگاه های فعال استان به سراغ باشگاه خوش نام قصر آهین رفتیم که در ادامه بخش های از افتخارات این باشگاه را می خوانید:**

ایمان بویری از قهرمانان و افتخار آفرینان ورزش استان خوزستان است که قهرمان بیش از ۱۰ دوره قویترین مردان استان، قهرمان بیش از ۱۵ دوره پاورلیفتینگ کشور، قهرمان قهرمانان پرس سینه کشور، رکوردار پرس سینه کشور، قهرمان پاورلیفتینگ آسیا، قهرمان پاورلیفتینگ آرنولدکلاسیک، قهرمان پرس سینه آرنولد کلاسیک، رکوردار ددلیفت آرنولدکلاسیک، مربی تیم ملی پاورلیفتینگ ایران در سال ۲۰۱۸، داور و مربی بین المللی و سرپرست کمیته پاورلیفتینگ کلانشهر اهواز را در کارنامه خود دارد.

وی موسس باشگاه قصر آهین اهواز است که این باشگاه در دو شعبه فعال و به شهروندان اهوازی در حال ارائه خدمات است. شعبه اول این باشگاه واقع در خیابان امام شرقی جنب مهمان پذیر اهواز و دومین شعبه آن در منطقه کیانپارس خیابان اسفند غربی فاز ۳ واقع شده است، هر دو شعبه این باشگاه مجهز به بروزترین دستگاه های بدنسازی هستند.

در این باشگاه بدنسازی، پاورلیفتینگ و فیتنس بصورت حرفه ای پیگیری در دو بخش آقایان و بانوان می شود و ایمان بویری بعنوان سرمربی، بهرنگ بهروزی، امین نعمت زاده و علی زمان زاده بعنوان مربی فعالیت می کنند. طی ۱۰ سال گذشته باشگاه قصر آهین در چهار رشته پاورلیفتینگ، پرس سینه، ددلیفت و قویترین مردان بیش از ۳۰۰ مقام استانی، ۵۰ مقام کشوری، ۲۰ مقام آسیایی و جهانی توسط ورزشکاران خود بدست آورده است.

ایمان بویری، مصطفی یزدانی، داوود خزاعلی، حسین اسکندری، رحمان بویری، میلاد حمودی، پرهام سلیمی، علی زمان زاده، امین نعمت زاده، محمد حیدری، طارق قربانی و علی سلیمانی از قهرمانان شاخص این باشگاه محسوب می شوند.



## گفت‌وگو با علی حسینی رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام شهرستان باغملک



به گزارش روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان، با توجه به نقش و فعالیت هیات‌های شهرستانی در بسط و گسترش ورزش بدنسازی و پرورش اندام در سطح استان خوزستان؛ از شماره دوم ماهنامه بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان به سراغ هیات‌های مختلف شهرستان‌ها می‌رویم، در همین راستا در اولین گفت‌وگو به سراغ هیات بدنسازی و پرورش اندام شهرستان باغملک رفتیم که در ادامه این گفت‌وگو را می‌خوانید.

علی حسینی هشتم متولد سال ۱۳۶۹ شهرستان باغملک، ساکنان هیات بدنسازی و پرورش اندام شهرستان باغملک و در زمان حضور ۴ سال بنده تا کنون در این منصب؛ بیش از ۱۰ باشگاه فعال بدنسازی ویژه آقایان و بانوان را در شهرستان باغملک و بخش‌های تابعه (صیدون، قلعه تل و میداوود) سازماندهی کردیم.

از سوابق اجرایی ورزشی در زمانی تصدی مسئولیت بنده در شهرستان :

میزبانی از مسابقات مچ اندازی استان خوزستان، عضویت در کمیته داوران مچ اندازی استان خوزستان، اعزام تیم مچ اندازی در مسابقات استانی و کشوری، اعزام تیم پرورش اندام شهرستان باغملک در رشته‌های مختلف مسابقات استانی و کشوری، اعزام تیم پرورش اندام شهرستان باغملک در رشته‌های (پرس سینه و ددلیفت) به مسابقات استانی، کشوری و برون مرزی، برگزاری مسابقات متعدد داخلی از جمله پرس سینه، قویترین مردان، مچ اندازی و ددلیفت در شهرستان

همچنین برنامه ریزی‌های منظم در اجرای مسابقات، اهمیت به ورزش بدنسازی متناسب با استقبال پرشور جوانان و ورزش دوستان در این حوزه، کسب مدال‌های رنگارنگ استانی و کشوری در رشته‌های مربوطه از جمله اقداماتی بوده که موجب شده است مسؤلان ورزشی از اینجانب و هیات بدنسازی و پرورش اندام به عنوان فعال‌ترین هیات در شهرستان باغملک یاد کنند



## مزایای تعداد دفعات مصرف قهوه بر روی سلامت:



### نشریه بالینی انگلستان 2017 - (BMJ):

مطالعات اخیر نشان میدهد مصرف قهوه به طور خاص چندبار در روز، مزایای زیادی برای سلامت دارد.

در یک مطالعه، بیش از ۲۰۰ فرابرسی مشاهده ای یا مداخله ای درباره مصرف قهوه و پیامدهای آن بر سلامت بزرگسالان مورد بررسی قرار گرفت. در میان این مزایا به این موارد اشاره شده است:

\*مصرف روزانه ۳ فنجان قهوه - معمولی یا بدون کافئین - با کاهش ۱۷ درصدی خطر مرگ و میر به همه دلایل بود. قهوه بدون کافئین با کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی، بیماریهای کرونری قلب و سکته مغزی همراه بود. مصرف بیش از ۵-۳ فنجان قهوه روزانه بیشترین فایده را داشت. قهوه های کافئین دار با کاهش خطر سرطان و بیماریهای کبدی همراه هستند. \*به نظر میرسد هم قهوه معمولی و هم بدون کافئین برای کاهش خطر دیابت نوع دو موثر است. \* با این حال، مصرف زیاد قهوه در بارداری با خطر از دست رفتن بارداری، کاهش وزن نوزاد هنگام تولد و زایمان زودرس همراه است.

### آیا مکمل های کلسیم بر کاهش وزن هم موثر هستند؟

در حالی که مطالعات اپیدمیولوژیک پیشنهاد کردند که مکمل های کلسیم ممکن است با کاهش وزن مرتبط باشند، ولی کار آزمایی بالینی تصادفی شده شامل ۱۰۰ خانوم چاق، قبل و بعد یائسگی، که تحت برنامه کاهش وزن بودند ( با یا بدون مکمل های کلسیم ۱۰۰۰ میلیگرم روزانه ) گزارش کرد که مکمل های کلسیم، هیچ اثر معناداری بر روی کاهش وزن یا چربی بدن ندارند. کار آزمایه های بالینی بزرگ تر بعدی نیز فقدان اثر کلسیم ( مکمل یا رژیم غذایی ) را بر کاهش وزن تایید کردند.

### زردچوبه و بهبود خلق و خو و حافظه در سالمندان:

بررسی های اخیر نشان میدهد زردچوبه بعلت داشتن ماده کورکومین\* که میتواند از تخریب سلولها به دلیل رادیکال های آزاد جلوگیری کند، به بهبود خلق و خو و حافظه در سالمندان کمک کند.

Ref: American Journal of Geriatrics  
Psychiatry January 25, 2018

### آیا پروبیوتیک ها در کاهش وزن موثر هستند؟

هرچند در برخی مطالعات، نتیجه گیری می کنند که پروبیوتیک ها در کاهش وزن موثر هستند ولی مرورهای نظام مند و فرابرسی های صورت گرفته نتیجه گیری می کنند این ترکیبات هیچ اثر معناداری بر وزن یا شاخص توده بدنی ندارند ( Park S, et al, Nutr Res July 2015 ).

مطالعات بیشتری در این زمینه نیاز است و هنوز شواهد قابل اعتماد کافی در اثربخشی پروبیوتیک ها در کاهش وزن در دسترس نمی باشد.

Natural Medicine Comprehensive Database 2018