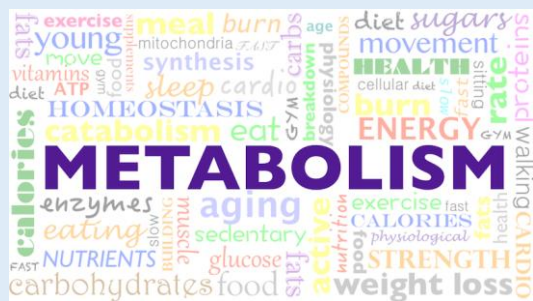


بنابراین، این باور افراد پرخور که ورزش و فعالیت بدنی باعث افزایش اشتها می‌شود غلط است. هیچ منبع علمی این مطلب را تأیید نمی‌کند. برعکس، ورزش سنگین موجب افزایش برخی مواد در بدن و کاهش تمایل فرد به خوردن می‌شود. یعنی با کاهش موقتی اشتها روبه‌رو می‌شویم.



در زمان استراحت، ۵۰ درصد از انرژی لازم برای سوخت و ساز بدن را چربی‌ها و بقیه را مواد قندی تأمین می‌کنند. در ورزش‌های سبک، همچنان چربی‌ها این وظیفه را بر عهده دارند. اما با افزایش شدت ورزش، سوخت و ساز قندها مشخص‌تر می‌شود. به همین دلیل است که متخصصان ورزش‌های سبک را برای کاهش وزن مفیدتر می‌دانند. شاید تعجب برانگیز باشد که صرف مدت زمانی بسیار اندک، مثلاً حداقل روزی یک ساعت فعالیت بدنی به مدت ده روز، برای افزایش سوخت چربی بدن در حالت استراحت کافی است. برای رسیدن به این هدف در افراد سالمند، به هشت هفته زمان نیاز داریم. یکی دیگر از فواید ورزش افزایش ظرفیت تنفس عضلات است، یعنی افراد ورزشکار دیرتر از سایرین خسته می‌شوند.

منبع : <https://www.aranpaper.ir/>

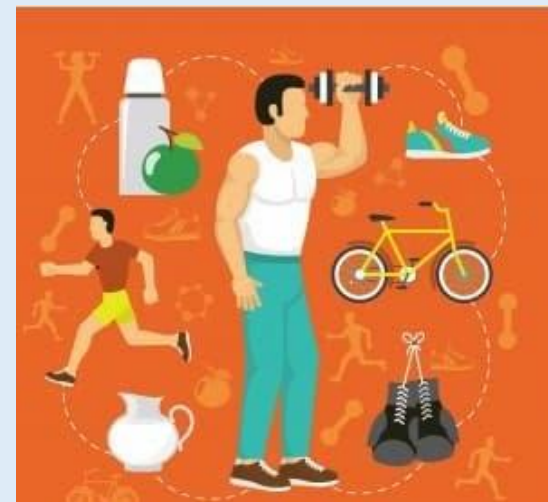
کل انرژی مصرفی روزانه را به سه قسمت تقسیم می‌کنیم:

- ✓ مصرف انرژی در حالت استراحت
- ✓ مصرف انرژی بعد از صرف غذا
- ✓ مصرف انرژی بعد از فعالیت بدنی

در زمان استراحت، ۶۰ تا ۷۰ درصد از کل انرژی بدن مصرف می‌شود و مقدار آن در هر ساعت، حدود یک کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. متغیرترین میزان مصرف انرژی، در زمان فعالیت بدنی است. این میزان در افراد کم‌تحرك ۱۰ تا ۱۵ درصد و در افراد فعال ۳۰ تا ۴۰ درصد از کل انرژی مصرفی را تشکیل می‌دهد. ورزش از دو طریق موجب مصرف انرژی در بدن می‌شود: یکی افزایش میزان سوخت در زمان ورزش و دیگری افزایش مقدار مصرف انرژی در زمان استراحت بعد از خاتمه ورزش. برای مورد دوم یک مثال می‌آوریم: فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ده دقیقه، می‌تواند مصرف انرژی بدن را در حالت استراحت ۵ تا ۱۵ درصد به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت افزایش دهد. در ورزشکاران، میزان مصرف انرژی در زمان استراحت ۵ تا ۲۰ درصد بالاتر از افراد عادی است. بنابراین، یکی از مهم‌ترین فواید ورزش و فعالیت جسمانی بالاتر رفتن میزان مصرف انرژی فرد فعال در زمان استراحت است.



ورزش و پیشگیری از چاقی ۲



تهیه شده در اداره بهداشت و سلامت

دانشگاه الزهرا

تابستان ۱۴۰۳