

دیابت، فعالیت بدنی و مکمل‌های گیاهی

تألیف :

محمد حسن دشتی خویدکی

(دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)

امیر عباس گیاهی

(دکتری سیستماتیک گیاهی و عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)

حمیدرضا فلاح نژاد تفتی

(پزشک و رئیس هیئت پزشکی ورزشی استان یزد)

گیتی محمد تقی

(کارشناس شیمی)

عنوان و نام پدید آور: دیابت، فعالیت بدنی و مکمل های گیاهی / تألیف محمدحسن دشتی خویدکی ... [و دیگران].

مشخصات نشر: یزد: فرافر، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۷۹ ص. مصور، جدول، نمودار.

شابک: 978-600-92668-9-0 ۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: تألیف محمدحسن دشتی خویدکی، امیرعباس مینایی فر، حمیدرضا فلاح نژاد تقی، گیتی محمدتقی.

موضوع: دیابت -- درمان

موضوع: Diabetes -- Treatent

موضوع: دیابت -- ورزش درمانی

موضوع: Diabetes -- Exercices therapy

موضوع: دیابت -- درمان جایگزین

موضوع: Diabetes -- Alternative treatent

موضوع: دیابت -- تأثیر تغذیه

موضوع: Diabetes -- Nutritional treatent

موضوع: داروهای گیاهی

موضوع: Materia medica , vegetahl

شناسه: روده: دشتی خویدکی، محمدحسن، ۱۳۵۴ -

شناخت: افق: : Dashti Khavidaki, Mohammad Hassan

رده بندی کنگره: RC660

رده بندی دی.بی.: ۱۶۲.۰۲

شماره کتابشناس ملی: ۵۸۴.۰۱

مؤلفین: محمد حسن دشتی خویدکی: کتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)، امیر عباس مینایی فر (دکتر سیتوماتیک، گیاهی و عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)، حمیدرضا فلاح نژاد تقی (پزشک و رئیس هیئت رسانی ورزشی استان یزد)، گیتی محمد تقی (کارشناس شیمی)

طراح جلد: امیرعباس مینایی فر

صفحه آرا: محمد جعفر فلاح

ناظر چاپ: محسن فیروزی

نوبت و سال چاپ: اول / پائیز ۱۳۹۸

قطع کتاب: وزیری

ناشر: فرافر

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۶۶۸-۹-۰

شماره مجوز کتاب: ۳۵۸-۹۸

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول : انواع فعالیت بدنی

۱-۱- انواعی از تمرین	۱
۲-۱- مزایای فعالیت بدنی	۲
۳-۱- مزایای تمرینات تناوبی	۵
۴-۱- مزایای تمرین مقاومتی	۵
۵-۱- مزایای استفاده از انواع دیگر تمرین	۷
۶-۱- نظارت در مقابل تمرین بدون نظارت	۷
۷-۱- به حداقل رساندن خطر عوارض جانبی مرتبط با تمرین	۸
۸-۱- به حداقل رساندن خطر بیماری ناشی از گرما	۱۰
۹-۱- کاهش خطر پیچیدگی ناشی از تمرین در دیابت نوع ۱	۱۱
۱۰-۱- به حداقل رساندن عوارض مرتبط با هایپرگلیسمی	۱۳
۱۱-۱- کاهش رفتارهای بی تحرک	۱۴
۱۲-۱- پایش هدفمندی فعالیت بدنی	۱۴
۱۳-۱- نمونه‌هایی از تجویز تمرین	۱۵
۱-۱۳-۱- تمرین هوازی	۱۵
۲-۱۳-۱- تمرین مقاومتی	۱۶
۳-۱۳-۱- تمرینات تناوبی	۱۷
۴-۱۳-۱- انواع دیگر تمرین	۱۷
۱۴-۱- پیشنهادات	۱۸
۱۵-۱- اختصارات	۲۰

فصل دوم : رابطه بین تمرین، تغذیه و دیابت نوع دوم

۱-۲- خلاصه	۲۱
۲-۲- مقدمه	۲۲
۳-۲- برنامه ریزی متابولیکی با هدف فعالیت بدنی	۲۳
۴-۲- کنترل قند خون و آثار پایدار یک دوره تمرین فردی	۲۵
۵-۲- ترکیب رژیم غذایی و تمرین جهت کنترل هموستاز گلوکز	۲۹
۶-۲- انعطاف متابولیکی در انتخاب سوخت افراد مبتلا به دیابت نوع دوم	۳۱

۷-۲- استراتژی‌های رژیم غذایی برای کنترل قند خون مطلوب در بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم	۳۲
۷-۲- نتیجه گیری	۳۴

فصل سوم: بی تحرکی و ارتباط آن با دیابت نوع ۲

۱-۳- خلاصه	۳۶
۲-۳- مقدمه	۳۸
۳-۳- تأثیرات محیط بر فعالیت بدنی و بی تحرکی	۴۰
۴-۳- ارتباط بین دیابت نوع ۲ و کم تحرکی	۴۱
۵-۳- مفهوم رفتاری فعالیت‌های بدنی روزانه و توصیه‌های ورزشی	۴۳
۱-۳- تمرین	۴۳
۲-۳- فعالیت بدنی روزانه	۴۵
۶-۳- تأثیر مسدود شدن فعالیت حاد انقباضی در جذب گلوکز	۴۹
۷-۳- نتیجه گیری	۵۶

فصل چهارم: مداخله‌ی ورزشی برای جلوگیری و مدیریت دیابت نوع دوم: مکانیزم‌های فیزیولوژیکی

۱-۴- چکیده	۵۹
۲-۴- مقدمه	۶۰
۳-۴- عدم فعالیت بدنی و بیماری و مرگ و میر در دیابت نوع دوم	۶۱
۴-۴- تمرین بدنی در جلوگیری از بیماری دیابت نوع ۲	۶۲
۵-۴- اثرات فعالیت بدنی و عدم فعالیت بدنی بر روی فعالیت انسولین در مقاومت انسولینی	۶۷
۶-۴- تأثیر ورزش و تمرین بدنی بر ترشح انسولین	۷۰
فصل پنجم: تعامل بین در دسترس بودن چربی، تمرین استقامتی و حساسیت به انسولین	
۱-۵- چکیده	۷۵
۲-۵- مقدمه	۷۶
۳-۵- وجود زیاد اسیدهای چرب علت مقاومت به انسولین در افراد چاق	۷۶
۴-۵- جذب اسید چرب و تری اسید گلیسرول درون عضلانی (IMTG)	۷۸
۵-۵- سیگنالینگ انسولین و مسیرهای استرس/التهاب	۷۹
۶-۵- گونه‌های چربی فعال زیستی و سیگنال‌های التهابی / استرسی	۸۰
۷-۵- یک جلسه تمرین برای بهبود حساسیت به انسولین در چاقی	۸۱
۸-۵- تجزیه اسید چرب پس از تمرین، حساسیت به انسولین در چاقی را بالا میبرد	۸۳
۹-۵- تری اسید گلیسرول درون عضلانی و حساسیت به انسولین عضله	۸۴

- ۱۰-۵- فرضیه تقسیم بندی اسید چرب ۸۵
- ۱۱-۵- سؤالات و بحث های باقیمانده ۸۸
- ۱۲-۵- نتیجه گیری ۸۹

فصل ششم : مکمل های گیاهی و دیابت

- ۱-۶- خلاصه ۹۱
- ۲-۶- مقدمه ۹۲
- ۳-۶- دیابت نوع یک ۹۴
- ۴-۶- دیابت نوع دوم ۹۶
- ۵-۶- دیابت حاملگی ۹۷
- ۶-۶- عارضه های بیماری ۹۸
- ۷-۶- گیاهان داروئی ۹۸
- ۱-۷-۶- پیاز و سیر ۱۰۲
- ۲-۷-۶- خیار ۱۰۳
- ۳-۷-۶- دارچین ۱۰۴
- ۴-۷-۶- ازگیل ۱۰۶
- ۵-۷-۶- زیره سبز ۱۰۷
- ۶-۷-۶- سیب زمینی شیرین ۱۰۸
- ۷-۷-۶- گردو ۱۰۹
- ۸-۷-۶- گیمنما ۱۱۱
- ۹-۷-۶- انگور سیاه ۱۱۲
- ۱۰-۷-۶- شنبلیله ۱۱۳
- ۱۱-۷-۶- علف شور یا سلمکی بوته ای ۱۱۴
- ۱۲-۷-۶- سیاه گیله ۱۱۴
- ۱۳-۷-۶- زینکو بیلوبا ۱۱۶
- ۱۴-۷-۶- خارمریم ۱۱۷
- ۱۵-۷-۶- هندوانه ابو جهل ۱۱۸
- ۱۶-۷-۶- عدس الملک ۱۲۰
- ۱۷-۷-۶- چای سبز ۱۲۱
- ۱۸-۷-۶- فلاونوئیدها ۱۲۲
- ۸-۶- مداخله های غیر داروئی مؤثر در کنترل دیابت ۱۲۳
- ۱-۸-۶- چربی ۱۲۳

۱۲۳.....	۶-۸-۲- قند و شیرین کننده‌ها
۱۲۴.....	۶-۸-۳- پروتئین‌های رژیمی
۱۲۴.....	۶-۸-۴- فولیک اسید
۱۲۵.....	۶-۸-۵- الکل
۱۲۵.....	۶-۸-۶- سیگار
۱۲۵.....	۶-۹- فیبرهای غذایی
۱۲۶.....	۶-۱۰- نتیجه گیری

فصل هفتم: مداخله‌های دارویی و ورزشی در کنترل دیابت

۱۲۸.....	۷-۱- خانواده
۱۲۹.....	۷-۲- عده
۱۳۱.....	۷-۳- ورزش و گیاهان دارویی
۱۳۲.....	۷-۳-۱- شنبلیله
۱۳۳.....	۷-۳-۲- زنجبیل
۱۳۴.....	۷-۳-۳- بنه
۱۳۶.....	۷-۳-۴- چای سبز
۱۳۸.....	۷-۳-۵- هویج
۱۳۹.....	۷-۳-۶- گزنه
۱۴۱.....	۷-۳-۷- هندوانه ابو جهل
۱۴۳.....	۷-۳-۸- دارچین
۱۴۴.....	۷-۳-۹- گشنیز
۱۴۶.....	۷-۴- نتیجه گیری

فصل هشتم: نتیجه گیری

۱۴۹.....	۸-۱- نتایج
۱۵۳.....	۸-۲- پیام‌های مهم
۱۵۴.....	۸-۲-۱- پیام‌های مهم برای افراد دیابتی
۱۵۶.....	منابع