



گردآوری: شاد. دات. کام

<http://www.behsite.ir/content/news/2163/>



فرصت‌ها و تهدیدها در حوزه تناسب اندام و بدن‌سازی آغاز به کار خواهد کرد به گفتگو با ما نشسته است؛ جشنواره‌ای با عنوان تناسب اندام و بدن‌سازی از تهدید تا سلامت.

هدف شما از برگزاری این همایش و جشنواره

چیست؟

هدف اصلی برگزار کنندگان این همایش اول اطلاع‌رسانی در زمینه لزوم استفاده از روش‌های صحیح تناسب اندام و حفظ سلامت جسمانی است که خوشبختانه جوانان ما گرایش زیادی به

گفتگو با دکتر ربابه شیخ الاسلام؛ مدیر جشنواره تناسب اندام، بدن‌سازی از تهدید تا سلامت

به مناسبت برگزاری همایش و جشنواره تناسب اندام و بدن‌سازی، تهدید تا سلامت

دکتر ربابه شیخ الاسلام متخصص اپیدمیولوژی تغذیه است. پس به آنچه در عرصه سلامت کشور می‌گذرد آشنا است و فرصت‌ها و تهدیدهای این حیطه را می‌شناسد. اکنون این متخصص بهداشت عمومی به عنوان رییس جشنواره‌ای که برای گوشزد کردن این

استفاده از باشگاه‌ها و کنترل وزن و حفظ تناسب اندام خود دارند ولی نکته مهمی که برای مدیران بخش سلامت دغدغه ایجاد می‌کند به کارگیری روش‌های نادرست خصوصاً برای کاهش وزن و در اصطلاح عام بدن‌سازی، به روش‌های نادرست رژیم‌های بسیار غلط غذایی و استفاده از مواد و بعضاً هورمون‌هایی است که سلامت را به شدت در معرض خطر قرار می‌دهد.

شاهد بوده‌ایم که متأسفانه گاهی جوانانی با مشکلات کلیوی، کبدی کارشان به دیالیز و حتی مرگ کشیده شده است و یا دچار عوارض غیر قابل برگشتی شده‌اند که تا آخر عمر آن‌ها را از داشتن یک زندگی سالم و شاداب محروم می‌کند. اطلاع‌رسانی در زمینه شیوه زندگی سلامت‌نگر انجام ورزش‌های متناسب، پیشبرد فرهنگ همگانی تناسب اندام ایمن، اجتناب از روش‌های مضر و خطرناک و مواد روانگردان از اهداف بخش اول این برنامه است.

در بخش فراخوان علاقمندان می‌توانند با شرح حال نویسی، مقاله‌نویسی، کاریکاتور، خاطره‌نگاری فیلم‌های کوتاه، وبلاگ نویسی، عکس، ارایه نمایش و... در این جشنواره شرکت کنند با توجه به این که از دیدگاه سلامت و ایمنی ورزش و بدن‌سازی قبلاً کار زیادی انجام نشده قرار شده است این اطلاع‌رسانی سه ماه ادامه داشته باشد و مصاحبه‌های مفید توسط خبرگان این رشته متولیان و مدیران بخش‌های مرتبط ادامه پیدا کند و در این مدت فرصت برای علاقمندان شرکت در فراخوان برای ارسال آثار وجود داشته باشد

امیدواریم بتوانیم رسانه‌های همگانی را برای شرکت گسترده در این اطلاع‌رسانی به یاری بگیریم. محورهای تعیین شده برای شرکت کنندگان فراخوان شامل:

- رژیم‌های غذایی
 - نسخه‌ها و برنامه‌های بدنسازی،
 - مکمل‌های غذایی
 - هورمون‌ها و شبه هورمون‌ها،
 - نوشیدنی‌های ورزشی،
 - ابزارها و دستگاه‌ها،
 - مکمل‌های ورزشی
 - مراکز ارایه‌دهنده خدمات تناسب اندام و بدنسازی
 - اهداف، انگیزه‌ها و فرهنگ تناسب اندام و بدنسازی
 - منابع اطلاع‌رسانی و آموزشی،
 - و استانداردها
- می‌باشد.

آثار ارسالی در کمیته علمی داوران مورد بررسی قرار خواهد گرفت و بهترین‌ها در جشنواره‌ای که در پایان مهلت ارایه آثار برگزار می‌شود جوایز خود را از دست هنرمندان و ورزشکاران محبوب خود دریافت خواهند کرد.

👉 در زمینه اطلاع‌رسانی از چه ابزاری استفاده می‌کنید؟

ما در نظر گرفته‌ایم که از شبکه‌های مجازی مانند پرشین بلاگ، سلامت نیوز، به سایت ایران و سایر سایت‌های خبری مرتبط با سلامت فراخوان بگذاریم. در این فراخوان از همه علاقمندان به

است او را دچار مشکلات غیر قابل برگشت کند. در بعضی از مکان‌های غیر مجاز موادی شیمیایی محرک و اعتیادآور برای کاهش وزن توصیه شده و به فروش می‌رسد خصوصاً در بعضی آرایشگاه‌های زنانه حتی شیشه برای کاهش اشتها و کاهش سریع وزن رد و بدل می‌شود و شوق وافر کاهش سریع وزن مثلاً برای رفتن به یک مهمانی و اندازه شدن لباس دختران و زنان جوان ما را به دام اعتیاد و از دست رفتن کامل سلامت روانی می‌اندازد. مشکلی که متأسفانه، رهایی از آن بسیار دشوار است.

چرا روز بروز آمار چاقی در کشور ما بیشتر می‌شود و برای کاهش این روند چه باید کرد؟

اضافه وزن و چاقی از پدیده‌های قرن جاری است و دنیا مواجه با این مشکل است و تنها کشور ما در معرض این خطر نیست شیوه نامناسب زندگی، استرس، پرخوری، استفاده از غذاهای چرب، سرخ شده و خصوصاً غذاهای مغازه‌ای و فست فودها که عمدتاً با روغن و مواد اولیه نامناسب تهیه می‌شوند و مهمتر از آن کاهش شدید فعالیت‌های بدنی به اضافه وزن و چاقی منجر می‌شود. متأسفانه، بخش زیادی از افراد شاغل کشور در ادارات، سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها کارخانه‌ها، سربازخانه‌ها و ... یک وعده غذا می‌خورند و چون میزان کالری این غذاها بیش از نیاز یک وعده است و افراد هم اغلب پشت میز نشین هستند و تحرک کافی برای سوزاندن کالری اضافه ندارند، وزن اضافه می‌کنند و خود را در معرض بیماری‌های زیادی قرار می‌دهند.

سلامت و خصوصاً جوانان خواسته شده است با در این جشنواره شرکت کنند.

از اساتید، متولیان ورزش و سلامت همگانی پزشکان، خصوصاً متخصصانی که عوارض روش‌های نادرست پرورش اندام یا بدن‌سازی و کاهش وزن را در مطب‌های خود مشاهده کرده اند درخواست داریم در این بسیج اطلاع‌رسانی شرکت کنند و با تلفن و یا ارسال یک پیام به سایت‌هایی که فراخوان را در آن می‌بینند آمادگی خود را برای مصاحبه اعلام نمایند. تا این مصاحبه‌ها از طریق جراید، سایت‌ها، شبکه‌های مجازی رادیو و تلویزیون به اطلاع همه برسد.

هدف نهایی ما این است که تهدیدهای ناشی از روش‌های نادرست را برای مردم، خانواده‌ها و خصوصاً جوانان روشن کنیم و با ترغیب و تشویق استفاده از روش‌های صحیح برای کاهش و تناسب وزن، تناسب اندام، حفظ توان جسمانی تلاش کنیم که کسانی که به ورزش و سلامت جسمی و روانی خود بها می‌دهند گرفتار تهدیدهای ناخواسته نشوند.

آیا منظور تان از استفاده از کلمات تهدید تا سلامت انتقال همین پیام است؟

دقیقاً همین منظور و همین پیام برای جوانان متولیان ورزش‌های همگانی، باشگاه‌ها، و ارایه‌دهندگان مجوز به این مکان‌ها است که گاهی نظارت کافی بر آن‌ها اعمال نمی‌شود و جوانی که به هر دلیل برای پرورش اندام و در حقیقت متناسب و قوی شدن مراجعه می‌کند با اعتماد کامل به دستوراتی عمل می‌کند که ممکن

آیا در این اقدام سلامت‌نگر سازمان‌های متولی سلامت و فرهنگ‌سازی با شما همکاری می‌کنند؟ من و همکارانم با سازمان‌ها و متولیان زیادی صحبت کرده‌ایم و در حال رایزنی هستیم. دفتر آموزش و ارتقای سلامت در وزارت بهداشت با استقبال از این اقدام حمایت کرده است. مدیر فعال دفتر آموزش سلامت خانم دکتر رخشانی قول داده اند که تمامی دانشگاه‌های کشور را در این زمینه مطلع و برای شرکت در فراخوان تشویق کنند سازمان صدا و سیما مانند همیشه از ایده‌های خوب برای ارتقای سلامت استقبال می‌کند و خصوصاً رادیو جوان می‌تواند با همکاری ارزشمند در اطلاع‌رسانی شرکت کند و با متخصصان ورزشی که اطلاعات علمی مفیدی در این زمینه دارند مصاحبه‌هایی انجام دهد.

آیا با وجود شیوع رو به گسترش بیماری‌های شایع غیر واگیر که چاقی و تغذیه نامناسب و عدم تحرک از عوامل خطر آن هستند شما چه ضرورت‌هایی را به متولیان مختلف توصیه می‌کنید و غفلت‌ها در این زمینه چه خطراتی را به دنبال دارد؟

به نظر من اقدامات زیادی در مورد فرهنگ ورزش همگانی به عمل آمده است که باید از مسؤولین آن تشکر کرد، اقداماتی که باید با حمایت بیشتر متولیان افزایش یابد. آموزش و ایجاد مهارت‌های فردی برای سلامت باید در کشورمان از طرق متفاوت نهادینه شود

■ فرهنگ انجام کار بدنی، نرمش و ورزش باید

از دوران کودکی و در مهدهای کودک مورد توجه قرار گیرد. کودکان باید بیاموزند که بخشی از وقت روزانه خود را باید برای ورزش با توجه به علایق خود تخصیص دهند.

■ نوجوانان و جوانان در دروس خود باید از اهمیت ورزش برای سلامت روان، شادابی و توانمندی عضلانی مطالب علمی در اختیار داشته باشند و از خطراتی که بی‌توجهی به تعادل بین خوردن و فعالیت بدنی به وجود می‌آورد آگاه شوند.

■ ورزش و تلاش برای تناسب اندام که خود شادابی و تعادل روانی و کاهش استرس را برای ما به ارمغان می‌آورد باید به عنوان ابزار مناسب کاهش اعتیاد جوانان مورد توجه مقامات مسؤؤل کشوری قرار گیرد.

■ کریکولوم آموزشی دانشجویان همه رشته‌ها و خصوصاً پزشکی و پیرا پزشکی با توجه به افزایش رو به ازدیاد بیماری‌های غیر واگیر مرتبط با شیوه زندگی و کاهش تاسف‌آور سن ابتلا باید تغییرات مناسب پیدا کند.

■ مشاوران روانشناسی، پرستاران، و کارکنان بهداشتی نیز نیاز به آموزش‌های بیشتری در این زمینه دارند متخصصان روانپزشکی اگرچه آگاهی بسیار در زمینه کاهش استرس، اضطراب و افسردگی با افزایش فعالیت بدنی مانند راه رفتن تند، شنا، دویدن و ... دارند ولی متاسفانه، تاکید کمتری در این زمینه به بیماران می‌کنند.

■ ادارات و سازمان‌هایی که یک وعده غذا برای پرسنل خود سرو می‌کنند باید از متوسط میزان نیاز به کالری و میزان کالری وعده غذایی که ارایه

حال اجراست البته مثل همه کارها خیلی از ادارات از کارهای همدیگر خبر ندارند، از توانایی‌ها و تخصص‌های موجود که می‌شود از آن‌ها بهتر بهره گرفت بی‌اطلاع هستند. موازی کاری‌هایی وجود دارد ما با امیدواری از همه متولیان و مدیران مرتبط با موضوع کشور دعوت می‌کنیم که دست گروه اجرایی را بگیرند و اجازه دهند برای حل مشکلات موجود بیانیه نهایی جشنواره با کمک و تایید همه منتشر شود. ممکن است ما نتوانیم به ایده‌آل‌های خود برسیم ولی مسلماً با همکاری و همدلی می‌توان بخشی از مشکلات را حل کرد و با نگاهی ظریف به شرح وظایف نقاط قوت را تشدید و نکات منفی را کاهش داد.

مکمل‌های ورزشی و رژیم‌های غذایی از تهدید تا سلامت

گفتگو با دکتر کاوه خبیری عضو هیأت علمی جشنواره

هر کدام از مکمل‌های غذایی در نقش مکمل ورزشی، ویژگی‌های مخصوص به خود را دارند و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخی از آن‌ها ممکن است در بهبود عملکرد ورزشکاران مؤثر باشند. دکتر کاوه خبیری عضو هیأت علمی جشنواره تناسب اندام و بدن‌سازی، از تهدید تا سلامت در خصوص اثرات و نقش مکمل‌های ورزشی، طی گفتگوی اختصاصی با سایت اطلاع‌رسانی جشنواره، می‌گوید: آگاهی از این موارد می‌تواند به ورزشکاران و خانواده آن‌ها کمک نماید تا علاوه بر آشنایی با تاثیر واقعی این دسته از مکمل‌های غذایی یا مشتقات آن‌ها

می‌دهند آگاه باشند.

■ وزارت بهداشت می‌تواند تمامی سازمان‌ها را ترغیب کند که بر روی وزن کارکنانشان حساسیت به خرج دهند و تناسب وزن که خود موجب کاهش بیماری می‌شود یکی از شرایط ارتقای شغلی باشد. ■ در بعضی از کشورها میزان حمایت بیمه‌ای را برای افراد چاق کمتر می‌کنند تا مردم تشویق شوند که مراقبت از وزن خود را به عنوان یک شاخص سلامت مورد توجه قرار دهند.

آیا شما درصدد جلب حمایت‌های معنوی هم برای این برنامه هستید؟

بله من از هنرمندان کشور که مورد علاقه و احترام مردم و جوانان کشور هستند به عنوان حامیان معنوی این اطلاع‌رسانی که نهایتاً به برگزاری یک جشنواره ملی در اواخر پاییز و یا اوایل زمستان منجر می‌شود دعوت می‌کنم که از این فکر و اقدام سلامت‌نگر حمایت کنند. شاید داشتن یک لوح تقدیر با امضای یک هنرمند برای جوانی که در فراخوان ما شرکت می‌کند و توسط هیأت داوران برنده می‌شود با ارزش‌ترین هدیه‌ای باشد که در تمام مدت عمر خود آن را حفظ می‌کند و به داشتن آن می‌بالد.

سوال آخر آرزو دارید نتیجه این تلاش مشترک چه دستاوردی داشته باشد؟

آرزوی اول من آن است که ما در ایران با هم کار کردن را بیاموزیم در حال حاضر در همه زمینه‌های ورزش و سلامت اقدامات مفید و ارزشمندی در

فریب تبلیغات کاذب را نخورند.

دکتر خیبری، رئیس شورای تغذیه کمیته ملی المپیک معتقد است: اطلاع‌رسانی باید بی‌طرف و بر مبنای تحقیقات علمی صورت گیرد و در نهایت قضاوت و انتخاب روش برخورد با آن‌ها بر عهده مخاطبان قرار گیرد. استفاده از عناوین جذاب و مورد پسند ورزشکاران در توصیه مصرف مکمل‌ها از جمله مواردی است که عموماً توسط سودجویان در این حوزه برای فروش بیشتر به کار می‌رود و رنگ و بویی از ریا و تزویر دارد. دکتر کاوه خیبری مدرس بین‌المللی تغذیه ورزشکاران در مثالی پیرامون اسیدهای آمینه شاخه‌دار که یکی از پرمصرف‌ترین انواع مکمل‌های ورزشی در بین ورزشکاران است می‌گوید: با وجودی که این اسیدهای آمینه در فهرست طبقه‌بندی انسیتو ورزش استرالیا که از مراکز تحقیقاتی معتبر در حوزه ورزش قهرمانی است، جزو گروه سوم معرفی شده است و عملاً مورد تایید علمی نیست، اما متأسفانه بسیاری از ورزشکاران تمایل به مصرف آن‌ها را دارند و بررسی‌های مستند نشان می‌دهد اغلب اثراتی که در گزارشات موردی حکایت از بهبود عملکرد ورزشی پس از مصرف این مکمل‌ها را دارد ناشی از اثرات تلقینی و یا اثرات مثبت ورزش مداوم و پیوسته است که سودجویان برای فروش بیشتر محصولات آن‌ها را به مکمل‌ها نسبت می‌دهند و با طراحی تحقیقاتی هدفمند که با انتخاب گروه‌های شرکت کننده نامناسب و جهت‌گیری‌های خاص در روش‌شناسی تحقیقات باعث نتیجه‌گیری اثرات مثبت آن‌ها می‌گردند، بیشتر این بررسی‌ها

که عموماً سفارشی و یا کپی‌برداری شده هستند. تعبیری بر دوختن کت برای استفاده از دگمه است که با کمی تأمل و دقت در مسیر اجرا و نتایج حاصل از آن‌ها می‌توان دریافت که از اول هدف تأیید مکمل را دارند.

دکتر کاوه خیبری معتقد است: ورزشکاران را می‌توان به تعبیری ساده به دو گروه تقسیم کرد. گروه اول کسانی هستند که «ورزش می‌کنند تا زندگی کنند» و هدف آن‌ها داشتن زندگی سالم و پویا و فعال است که اکثریت ورزشکاران را شامل می‌شود، و گروه دوم کسانی هستند که «زندگی می‌کنند تا ورزش کنند» و عملاً طی دوره جدی ورزش خود نه تنها لذتی از زندگی نمی‌برند بلکه مانند افرادی اسیر، در بند فشارهای نامتعارف روحی و جسمی قرار دارند و با سپری شدن دوران کوتاه‌مدت جذابیت‌های موردی اسارت ورزشی دچار انواع بیماری‌های مزمن و حاد شده و بقیه مدت زندگی را با محدودیت‌های شدید سپری می‌نمایند. این که انتخاب کنیم جزو کدام دسته باشیم با خودمان است و باید فریب عوامل محیطی و حاشیه‌ای را نخوریم. در این مسیر استفاده از توصیه‌های مستند و کاربردی که توسط متخصصان نام آشنا و دلسوز حوزه سلامت ارائه می‌شود می‌تواند سودمند باشد.

دکتر خیبری در خصوص نقش اطلاع‌رسانی متخصصان و رسانه‌ها اعلام می‌دارد. متأسفانه گروهی از متخصصان که البته چندان زیاد هم نیستند طی سال‌های اخیر برای کسب سود و درآمد بیشتر نه تنها بیش از حد واقعی به تایید مصرف

سلامت افراد از جمله ورزشکاران را به مخاطره اندازد. وی معتقد است: قربانی کردن سلامت به بهانه کسب موفقیت بیشتر در صحنه‌های ورزشی امری نابخشودنی است.

مشکلات محصولات ارگانیک و چرخه ارگانیک

دکتر ربابه شیخ الاسلام

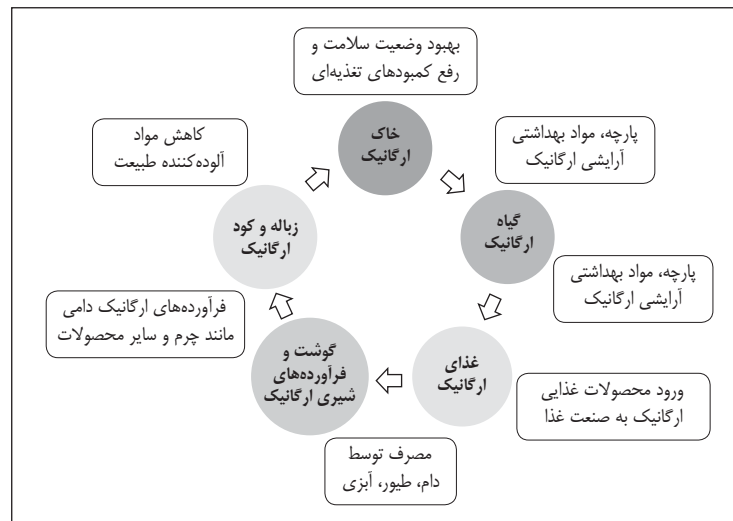
ما در کشورمان محصولات طبیعی ارگانیک هستیم، جنگل‌های وسیع درخت انجیر در اصطهبان فارس نمونه‌ای از انجیر بکر است. این جنگل‌ها سالیان سال در محیط طبیعی رشد کرده‌اند و بهترین محصول را دارند.

انار یکی دیگر از محصولات ارگانیک کشورمان است ولی چون این محصولات به طور فله‌ای به بازار می‌آیند و بسته‌بندی با مشخصات مانند محل کشت، تاریخ برداشت و ... مهم‌تر شماره تایید ارگانیک بودن محصول روی آن‌ها نیست، مردم نمی‌دانند که آیا هر اناری یا هر محصولی که فروشنده ادعا می‌کند ارگانیک است واقعاً محصول بکری است یا نه و یا انواع سیفی و تهرباری که در بازار ادعا می‌شود ارگانیک است و به همین دلیل باید پول بیشتری برای آن پرداخت واقعاً ارگانیک است؟

سازمان متولی که باید بر غذا از مزرعه تا سفره نظارت کامل و کافی داشته باشد در کشور ما وجود ندارد. به همین جهت، وقتی از غذاهای ارگانیک سخن به میان می‌آید، مشخص نیست چه اداره یا سازمانی متولی است و مسؤولیت دارد.

مکمل‌ها می‌پردازند بلکه برخی متاسفانه جزیی از پروسه کسب درآمد در این شرکت‌ها شده‌اند که تأمل و نظارت بیشتر مسؤولان را می‌طلبد. اما کماکان رسانه‌های ارتباط جمعی و متخصصان دلسوز جامعه نیز وجود دارند که با تمام قوا و بضاعت علمی خود با اعتقادی راسخ و بی‌شائبه به اطلاع‌رسانی و انتقال حقایق می‌پردازند و حضور در این عرصه را به مانند جهاد با متخصصین می‌پندارند و اقدام می‌کنند. خوشبختانه برخی از سایت‌های معتبر علمی مثل «به‌سایت ایران» که تنها سایت بین‌المللی علمی و به زبان فارسی است در این راستا با ایجاد کانون‌های گفتگو و پرسش و پاسخ علمی در حوزه‌های مختلف تغذیه و سلامت من جمله حوزه ورزشی در این زمینه فعال می‌باشند ضمناً در این سایت علاوه بر تعیین وزن مناسب و نمایه توده بدنی، برنامه غذایی نیز به رایگان داده می‌شود که جای تقدیر و تشکر دارد.

دکتر خیبری عضو هیات علمی دانشگاه و به سایت ایران معتقد است: ورزشکاران برای حفظ سلامتی خود باید الگوهای غذایی مشابه افراد عادی جامعه داشته باشند اما با توجه به انرژی بیشتری که نسبت به افراد عادی نیاز دارند، استفاده متعادل و متنوع از برنامه غذایی که توسط کارشناسان دوره دیده در این حوزه تنظیم و پیشنهاد می‌شود، می‌تواند تمام نیاز آن‌ها به کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب کافی را بدون استفاده از مکمل‌ها تأمین نماید. هرگونه افراط و تفریط در مصرف مواد غذایی و دریافت مواد مغذی می‌تواند



مشکلات محصولات ارگانیک و چرخه ارگانیک

این چرخه یک وضعیت ایده‌آل را در بلند مدت ترسیم کرده است و تا زمانی که متولیان خاک و آب، محیط زیست و سلامت در کشوری با هدف مشترک با هم و در کنار هم و با عزم مشترک کار نکنند دستیابی به این روند میسر نیست دستیابی به غذای ایمن و بدون باقیمانده‌های شیمیایی و در حقیقت آغاز حلقه یک زندگی ارگانیک و یک جهان سالم‌تر است.

در حال حاضر ما در کشور این وفاق را نداریم و متأسفانه تولیدکنندگان محصول ارگانیک با سرمایه‌گذاری‌های مناسب با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم می‌کنند.

غذاهایی که به نام غذای پاک در سامانه‌های فروش میوه و تره بار ترویج می‌شود، ارگانیک نیستند اگرچه تلاش زیادی برای تولید آن‌ها زیر چتر مدیریت و مبارزه تلفیقی با آفات و بیماری‌های

گیاهی باب شده و اگرچه مصرف کمتر سموم و مصرف بهینه کود را ترویج می‌کند ولی از نظر تعریف محصول به دست آمده نمی‌تواند به نام ارگانیک وارد بازار شود.

از طرف دیگر، کشور نیاز به باز طراحی آزمایشگاه‌هایی غذا و دارو دارد به گونه‌ای که این آزمایشگاه‌ها بتوانند با هزینه معقول و نه بسیار گران محصولاتی که داعیه ارگانیک بودن دارند را آزمایش و به آن‌ها برچسب مخصوص بدهند.

این اقدام کمک به مردمی است که مایل هستند با پرداخت پول بیشتر غذای سالم‌تری را روی سفره خانواده ببرند و در صورتی که این برچسب‌ها و یا شماره پروانه خاص به این محصولات داده نشود هم مردم سر در گم می‌مانند و به محصول اعتماد نمی‌کنند و هم زمینه برای سواستفاده از نا آگاهی و فروش محصولات غیر ارگانیک به جای ارگانیک گسترش می‌یابد.