

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرین ورزشی و تغذیه در دوران بارداری

## محل انتشار:

همایش ملی پژوهش های نوین روانشناسی در ورزش و مدیریت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

امیر مونسان - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

مریم پورارشد - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران ایران

## خلاصه مقاله:

تغذیه مادر در دوران بارداری یکی از مهمترین عوامل تعیین کننده رشد داخل رحمی و پیامدهای تولد میباشد. وضعیت تغذیه ای مادر شاخص مهمی است که نه تنها سلامتی و بقای نوزاد را تعیین میکند بلکه خطر ابتلا به بیماری مزمن در مراحل بعدی زندگی را نیز تحت تاثیر خود قرار میدهد. همچنین عوامل تغذیه ای در تکامل سیستم عصبی در دوران جنینی و به تبع آن تکامل شناختی و مهارتهای اجتماعی بعد از تولد نقش دارد. (کریمی (۲۰۲۱) نیازهای تغذیه ای زنان باردار بر اثر تغییرات هورمونی متابولیکی و فیزیکی آنها افزایش مییابد و در نتیجه نسبت به سوء تغذیه بسیار آسیب پذیر هستند بروز کمبودهای تغذیه ای در دوران بارداری بیشتر از سایر مراحل زندگی دیده می شود تغذیه در کاهش برخی از خطرات بهداشتی مرتبط با بارداری مانند خطر گ و میر جنین و نوزاد عقب ماندگی رشد داخل رحمی، وزن کم هنگام تولد تولد زودرس نقص هنگام تولد کرتینیسم و خطر ابتلا به عفونت نقشی بسیار حیاتی دارد. زارع (۲۰۲۱) تغییر سبک زندگی به سمت صنعتی شدن همراه با تغییر در رفتارهای تغذیه ای و کاهش فعالیتهای، فیزیکی، شیوع چاقی را در اجتماعات افزایش داده است و تقریباً تمامی کشورها، اعم از توسعه یافته و در حال توسعه اپیدمی چاقی را تجربه می کنند. چاقی به عنوان تهدیدی روبه رشد برای سلامتی شناخته شده و مشکلی فراگیر در سطح جهان است که شیوع آن از ۲۵ سال قبل در تمامی گروههای سنی افزایش یافته است. بررسیهای اخیر نیز از سیر صعودی تر این روند در جهان حکایت می کند.

## کلمات کلیدی:

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1568265>

