

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر رژیم غذایی و ورزش بر سلامت زنان

## محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی ارتقای سلامت و چالش های حقوقی و پزشکی فراروی آن (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

حسین بیگی - استادیار، گروه حقوق جزا و جرم شناسی، مرکز تحقیقات حقوق، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران

رقیه طاهری - دانشجوی کارشناسی رشته حقوق، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران

## خلاصه مقاله:

رژیم غذایی یکی از مهم ترین و اساسی ترین راه های دستیابی به سلامت جسم است و اثر مستقیم تغذیه بر سلامت از دیرباز شناخته شده است و در دین مبین اسلام هم به عنوان امری مهم مورد توجه قرار گرفته است. رژیم غذایی یکی از موضوعات مهم در کشور ما است همان طور که می دانید در ایران ۲۵ میلیون نفر دارای اضافه وزن و چاقی هستند. انسان ها از سده های پیشین با تجربه و آزمایش پی برده اند که با تغذیه صحیح از زندگی سالم تر و طولانی تری برخوردار خواهند بود. غذا بر رشد و نمو سالم ضروری است و نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی دارد به ویژه در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری های مزمن موثر است. در دنیای امروز مساله تغذیه و رابطه آن با سلامتی اهمیت اساسی یافته است زیرا پایه و بنیان یک زندگی موفق را تشکیل می دهد بنابراین رسیدن به سلامتی عموماً حذف گروهی از غذا ها نیست در واقع برقراری تعادل در مصرف مواد غذایی است. ورزش کردن علاوه بر تاثیر جسمی، تاثیرات روحی و شناختی در انسان دارد. تاثیر ورزش بر جسم عبارت است از کارایی بهتر ریه ها و افزایش متابولیسم بدن و ... علاوه بر فواید جسمی، ورزش در درمان افسردگی نیز موثر است و باعث شادابی و نشاط می گردد. هدف از این مطالعه بررسی تاثیر رژیم غذایی و فعالیت بدنی و فواید آن بر سلامت جسم و روان زنان است. پژوهش حاضر، یک مطالعه توصیفی به روش مروری از طریق جست و جو در پایگاه های اطلاعات ملی و مطالعه کتابخانه ای انجام گرفته است و در مورد آگاهی و نگرش زنان نسبت به نقش و اهمیت تغذیه و ورزش در پایگاه های Google Scholar, Science Direct بررسی شد.

## کلمات کلیدی:

رژیم غذایی، سلامت، تغذیه، ورزش، زن.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1688655>

