

## عنوان مقاله:

نقش دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی با دیابت در زنان میانسال

## محل انتشار:

دومین همایش بین المللی تربیت بدنی، سلامت و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

## نویسندگان:

نادیا حسینی - کارشناس ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی

سامان پاشایی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد سقز، دانشگاه آزاد اسلامی، سقز، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: زنان در هر مرحله از چرخه زندگی برای خانواده همچون یک محافظ نامحسوس بزرگ در برابر اختلالات فرهنگی و محیطی عمل میکنند و سلامت جامعه وابسته به سلامتی زنان جامعه است سلامتی زنان نیز تا حدود زیادی به فعالیتهای جسمانی و اجتماعی آنها بستگی دارد اما امروزه با مدرن شدن شرایط زندگی، از یک طرف فعالیت جسمانی آنها کاهش و اوقات فراغت آنها افزایش پیدا کرده است و از طرف دیگر روشهای غیرفعال پر کردن اوقات فراغت نیز بسیار جذاب و متنوع شده اند. میانسالی یکی از مراحل مهم زندگی زنان ایرانی است که خیلی کم به آن پرداخته شده است در حالی که یکی از طولانی ترین مراحل زندگی است تغییرات هورمونی مربوط به یائسگی، زنان میانسال را مستعد به پوکی استخوان می کند که می تواند منجر به شکستگی استخوان و معلولیت در ادامه زندگی شود فعالیت بدنی ضمن اینکه تأثیرات قابل توجهی روی عضلات بدن دارد میتواند در مراحل مختلف یائسگی نیز مفید باشد بنابراین مهمترین اقدام برای کاهش مشکلات میانسالی، زنان ترویج و گسترش فعالیت بدنی بین آنها است تغذیه نقش موثری در پیشگیری و درمان بیماری های غدد دارد. هدف از این مطالعه نقش دانش تغذیه و سطح فعالیت بدنی با دیابت در زنان میانسال بود.

## کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی-تغذیه- دیابت- زنان میانسال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1976060>

