





محمدرضا ربیعی

کارشناس تغذیه از دانشگاه علوم پزشکی شیراز
کارشناس ارشد تغذیه ورزشی از دانشگاه شیراز
دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی از دانشگاه شیراز

مدرس دانشگاه

عضو بنیاد ملی نخبگان

عضو هیات مدیره انجمن تغذیه استان فارس

رسیدن به تناسب اندام نیازمند اصلاح شیوه زندگی است

و

اصلاح شیوهی زندگی جز با تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و دوری از استرس حاصل نمی‌شود



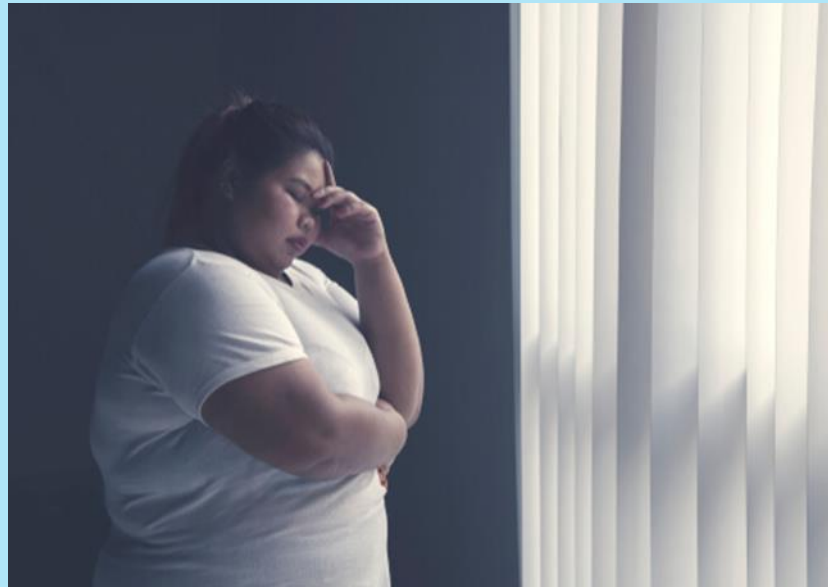
چاقی و بیماری ها:

- ✓ شیوع بیماری‌های قلبی-عروقی در افراد چاق در مقایسه با اشخاص دارای وزن طبیعی 5 برابر بیشتر است.
- ✓ گزارش شده است 25 تا 35 درصد از سرطان‌های سینه، روده بزرگ و مری به دلیل عدم تحرک و چاقی است.
- ✓ علاوه بر این چاقی می‌تواند مشکلات دیگری از جمله بیماری کیسه صفرا و سندروم متابولیک را به وجود آورد.

شروع سندروم متابولیک دارای علائمی مانند:

- ❖ چاقی به ویژه چاقی شکمی (چاقی سیبی شکل)
- ❖ افزایش فشار خون
- ❖ کبد چرب
- ❖ سطوح افزایش یافته تری-گلیسرید (TG) و سطوح پایین کلسترول خوب (HDL) در خون
- ❖ مقاومت به انسولین
- ❖ تخمدان پلی کیستیک

- ❖ چاقی می تواند نه تنها باعث عوارض جسمی می شود بلکه باعث عوارض روانی و اجتماعی نیز منجر شود ، از جمله عزت نفس پایین و افسردگی
- ❖ غنی بودن رژیم مدیترانه‌ای از ترکیبات فعال زیستی با تاثیرات آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی، ممکن است باعث محافظت از سیستم عصبی شود و آسیب اکسیداتیو و ایسکمی مغزی را کاهش دهد.
- ❖ این اثر آنتی‌اکسیدانی احتمالا می‌تواند در کاهش التهاب و کاهش افسردگی و اضطراب موثر باشد.



Mediterranean Diet Pyramid

6

Red meats & sweets
Enjoy Sparingly



Poultry, eggs & dairy
Enjoy 1-2x/wk



Fish, seafood & omega-3 rich foods
Enjoy >3x/wk



Whole grains, legumes, fruit, vegetables, healthy fats, herbs & spices
Enjoy Daily



Physical activity, meal & family time
Practice Daily



امروزه در مطالعات به الگوهای غذایی توجه می شود

یکی از این الگوهای غذایی، الگوی غذایی مدیترانه ای می باشد

رژیم غذایی مدیترانه ای

رژیم غذایی مدیترانه‌ای از نوع تغذیه سنتی مردم یونان، اسپانیا، ایتالیا، ترکیه، سوریه و مراکش الهام گرفته شده است.

اساس این رژیم بر مصرف نسبتاً بالای روغن زیتون، حبوبات، غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات، مصرف متوسط ماهی و محصولات لبنی بخصوص ماست و پنیر، و نیز مصرف بسیار کم گوشت و محصولات گوشتی استوار است.



رژیم غذایی مدیترانه ای:

- ▶ در بین کشورهای مختلف حوزه مدیترانه، به دلیل تنوع قومی، فرهنگی، اقتصادی و مذهبی، تفاوت‌هایی در رژیم غذایی این کشورها وجود دارد و همچنین تعریف یکنواختی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای در مطالعات منتشر شده وجود ندارد.
- ▶ با این حال، اصول کلی رژیم مدیترانه‌ای که علاوه بر فعالیت بدنی منظم، اجزای اصلی این نوع الگوی زندگی، و نسبت و اولویت مصرف مواد غذایی را شامل می‌شود، در هرم رژیم غذایی مدیترانه‌ای نشان داده شده است.

MEDITERRANEAN DIET PYRAMID

Red meats & sweets
ENJOY SPARINGLY



Poultry, eggs & dairy
ENJOY 1-2x PER WEEK



Fish, seafood & omega-3 rich foods
ENJOY >3x PER WEEK



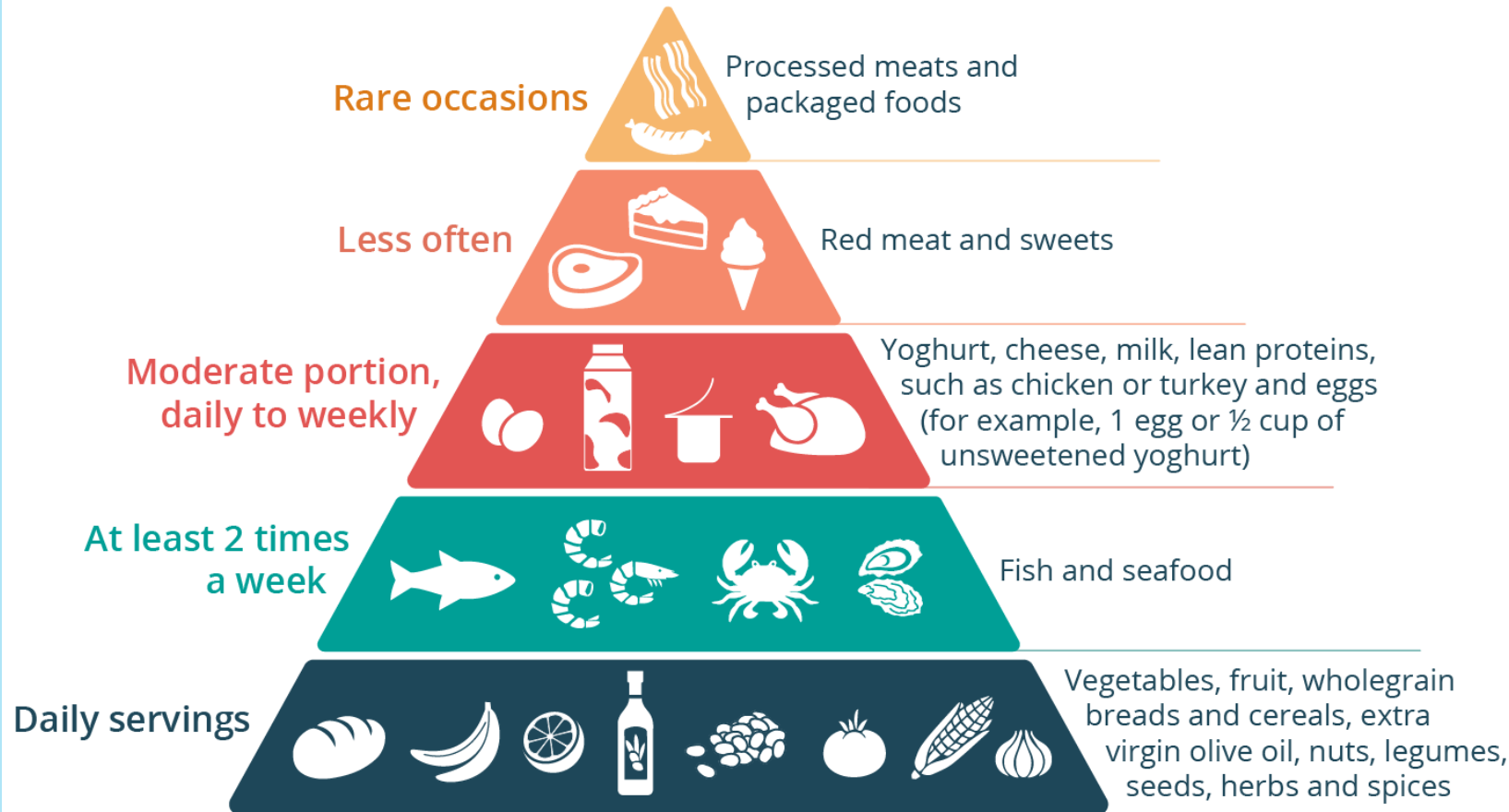
Whole grains, legumes, fruit, vegetables, healthy fats, herbs & spices
ENJOY DAILY

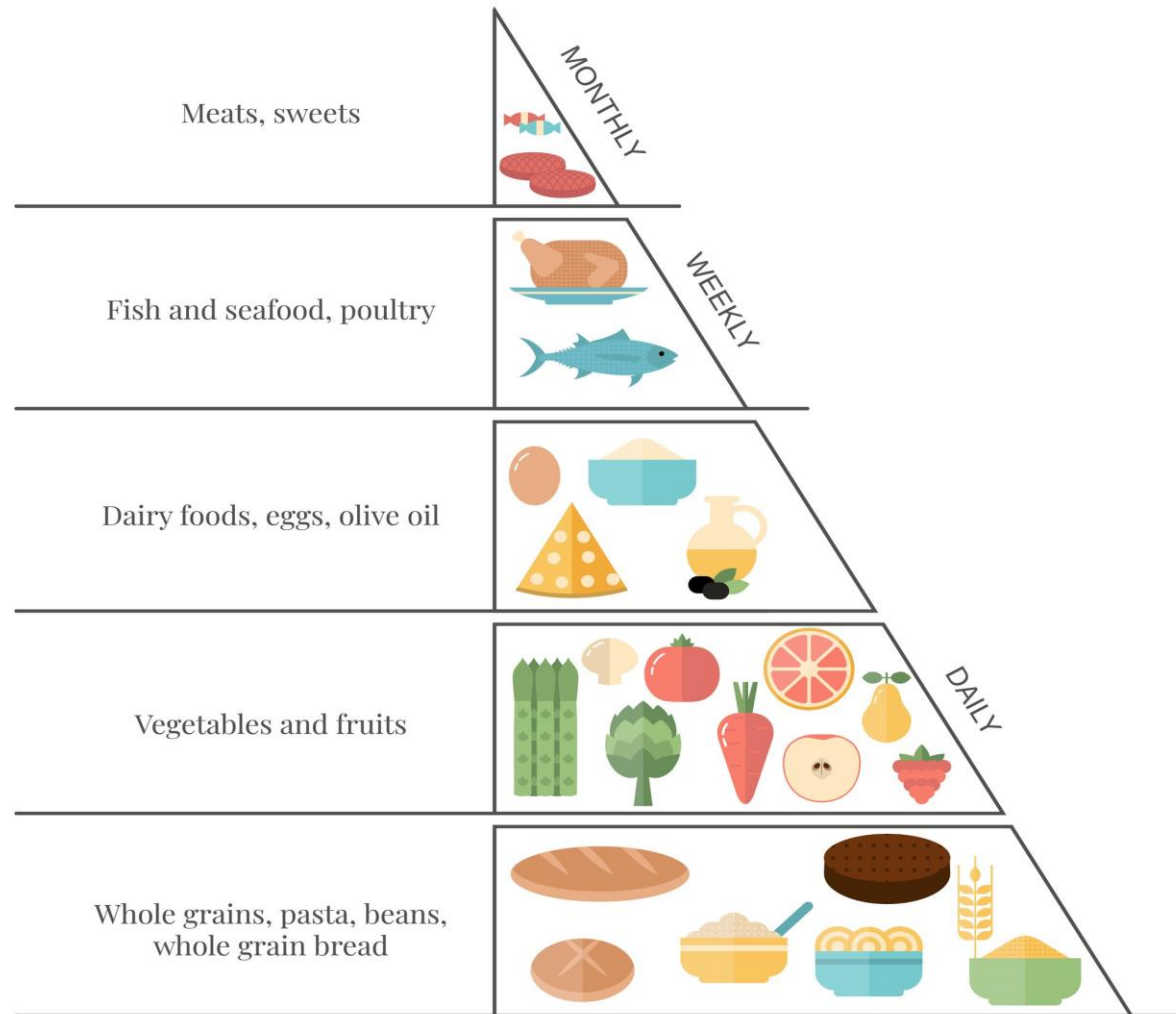


Physical activity, meal & family time
PRACTICE DAILY



هرم به منظور پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، دستورالعمل‌های روزانه، هفتگی و گاه به گاه رژیم را تعیین می‌کند:





Mediterranean Diet

رژیم غذایی مدیترانه ای

- ❖ یکی از اصلی ترین مؤلفه های تقویت کننده سلامتی این رژیم زیتون و روغن زیتون است.
- ❖ مصرف منظم روغن زیتون ممکن است باعث کاهش مرگ و میر و خطر ابتلا به سرطان، CVD، بازسازی اعصاب، عصب زایی و کاهش چندین بیماری مزمن دیگر شود.



الگوی غذایی مدیترانه ای

نگاهی به الگوی غذایی مدیترانه نشان میدهد الگوی غذایی مدیترانه ای با فرهنگ مردم ایران بیگانه نمی باشد به دلیل شرایط جغرافیایی و آب و هوایی، مواد غذایی نظیر زیتون، روغن زیتون، ماهی و فرآورده های دریایی، میوه ها و سبزیجات در دسترس مردم این منطقه از جهان می باشد.

مثال غذای ایرانی:

- ❖ خورشت قیمه بادمجان (با مرغ) + برنج سبوسدار + سالاد شیرازی با روغن زیتون
- ❖ نان سنگک + تخم مرغ + گوجه فرنگی + زیتون یا روغن زیتون
- ❖ خوراک عدسی + روغن زیتون + نان سنگک + فلفل دلمه
- ❖ ماهی شوریده + برنج رنگی + ترشی سیر + زیتون
- ❖ میرزا قاسمی + روغن زیتون + نان سنگک

سالاد مدیترانه ای :

- ❖ سالاد سزار + روغن زیتون
- ❖ سالاد یونانی + روغن زیتون
- ❖ سالاد حبوبات + روغن زیتون



در یک کار آزمایی بالینی مایر و همکاران به بررسی اثر **6 ماهه** دو **رژیم مدیترانه ای** و **کم چرب** بر شاخص های التهاب و بیماری های قلبی-عروقی پرداختند. نتایج این کارآزمایی نشان داد که

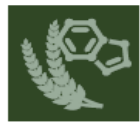
رژیم غذایی مدیترانه ای به نسبت رژیم کم چرب سطوح فاکتورهای التهابی کاهش بیشتری داشت

Randomization to 6-month Mediterranean diet compared with a low-fat diet leads to improvement in Dietary Inflammatory Index scores in patients with coronary heart disease: the AUSMED Heart Trial

Hannah L Mayr, Colleen J Thomas, Audrey C Tierney, Teagan Kucianski, Elena S George, Miguel Ruiz-Canela, James R. Hebert, Nitin Shivappa, Catherine Itsiopoulos



همچنین در یک کارآزمایی بالینی ویتاله و همکاران، متشکل از **2568** فرد **دیابتی نوع 2**، نشان داده شد افرادی که بیشتر از **الگوی غذایی مدیترانه ای** تبعیت می کنند، میزان **پایین تری** از **پروفایل لیپیدی**، **هموگلوبین HbA1C** و **شاخص توده بدنی** برخوردار هستند



nutrients



Article

Impact of a Mediterranean Dietary Pattern and Its Components on Cardiovascular Risk Factors, Glucose Control, and Body Weight in People with Type 2 Diabetes: A Real-Life Study

Marilena Vitale ¹, Maria Masulli ¹, Ilaria Calabrese ¹, Angela Albarosa Rivellese ¹, Enzo Bonora ², Stefano Signorini ³, Gabriele Perriello ⁴, Sebastiano Squatrito ⁵, Raffaella Buzzetti ⁶, Giovanni Sartore ⁷, Anna Carla Babini ⁸, Giovanna Gregori ⁹, Carla Giordano ¹⁰, Gennaro Clemente ¹¹, Sara Grioni ¹², Pasquale Dolce ¹³, Gabriele Riccardi ¹, Olga Vaccaro ^{1,*} and on behalf of the TOSCA.IT Study Group [†]

در مطالعه ربیعی و همکاران بر روی 47 زن، دارای اضافه وزن و چاق

8 هفته مداخله رژیم غذایی مدیترانه ای و فعالیت ورزشی HIIT

باعث کاهش توده چربی بدن در گروه ترکیب رژیم غذایی مدیترانه ای و فعالیت ورزشی شد



International Journal of Nutrition Sciences



[Home](#)
[Browse ▾](#)
[Journal Info ▾](#)
[Guide for Authors](#)
[Submit Manuscript](#)
[Guide for Reviewers](#)
[Contact Us](#)
[Login](#)
[Register](#)

The Effect of Eight Weeks of Mediterranean Diet and High-Intensity Interval Training on Body Composition in Obese and Overweight Premenopausal Women

Document Type : Original Article

Authors
 Mohammadreza Rabiee ¹; Farhad Daryanoosh ²; Mohsen Salesi ²; Raziye Tahmasebi ³; Maryam Koushkie  ²

¹ Department of Sport Sciences, International Division, Shiraz University, Shiraz, Iran
² Department of Sport Sciences, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran
³ Department of Nutrition, School of Allied Medical Sciences, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran

 10.30476/IJNS.2023.97816.1224



Volume 8, Issue
 2 - Serial
 Number 2
 June 2023
 Pages 117-124

 Files