

بررسی تاثیر رژیم غذایی و ورزش بر سلامت زنان

آلبوکرمی حسن

نویسنده مسئول: دکترای تخصصی (phd) رشته علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی آبادان، آبادان، ایران.

hasan. albookarami@gmail.com

چکیده :

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 مسأله 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.

کلید واژه : رژیم غذایی ، سلامت ، تغذیه ، ورزش

مقدمه :

دستگاه گوارش کلید اصلی بدن است. عادات و برنامه های غذایی انسان تاثیر مستقیمی روی سلامت دارد. (بهنام راد و طباطبایی، ۱۳۹۳؛ ۱) کلید اصلی برای طول عمر همراه با سلامتی و عبور از بیماری ها و آسیب ها، داشتن رژیم غذایی مناسب است. این مسئله شاید برای بسیاری از ما کم اهمیت باشد به این دلیل که به خوبی نمی دانیم تاثیر رژیم غذایی مناسب بر سلامت بدن چیست و چگونه به ما کمک می کند. مهم ترین ثروت در زندگی داشتن سلامتی است. بدن انسان مانند قطاری است که در مسیر خود حرکت می کند و برای حرکت نیاز به سوخت و انرژی دارد تا بتواند سالم و سلامت به مقصد برسد. قطعاً بدن انسان برای رشد، حفظ سیستم ایمنی، حرکت ماهیچه ها و در کل عملکرد صحیح، نیاز به سوخت مفید دارد. دستگاه گوارش وظیفه ی تامین سوخت مورد نیاز اجزا و اعضای بدن را دارد. این دستگاه از طریق خوراکی ها و مواد غذایی که مصرف می شود مواد مورد نیاز بدن را جدا کرده و جذب می کند. غذا نقش مهمی در تقویت و یا تضعیف سیستم ایمنی بدن دارد و مهم ترین علت ضعف سیستم ایمنی را می

توان به سوء تغذیه نسبت داد. (حیدری و خوشابی، ۱۳۹۲؛ ۱) برای مثال می‌توان به بیماری‌هایی که ناشی از کمبود و یا افزایش دریافت پروتئین‌ها، ویتامین‌ها باشد، اشاره نمود. به عبارتی نوع و مقدار مواد غذایی بر سلامت جسم ما تاثیر بسزایی دارد. امروزه ارتباط چاقی با بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان و ... کاملاً اثبات شده است. از سویی کمبود دریافت ریزمغذی‌ها نیز سبب شده تا کم خونی ناشی از فقر آهن و یا کمبود ید در برخی از جوامع دیده شود. ورزش منظم یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توان برای سلامتی انجام داد. بسیاری از مشکلاتی که در دوره میانسالی و بالاتر به سراغ انسان می‌آید ناشی از عدم تحرک و عدم تغذیه مناسب و کافی در سنین پایین‌تر است. بارها جمله‌ی «پیشگیری بهتر از درمان است» را شنیده ایم اما چه قدر به این مسئله توجه داریم؟ (روزبان، ۱۳۹۹؛ ۱) ساختار کلی مقاله شامل مطالبی در خصوص معرفی رژیم غذایی سالم و ناسالم، فعالیت بدنی و مطالبی از این قبیل خواهد بود که به روش توصیفی و از طریق جست‌وجو و مطالعه کتابخانه‌ای انجام گرفته است.

اهداف تحقیق :

هدف از این مطالعه بررسی تاثیر رژیم غذایی (حذف گروه‌های غذایی که دارای کلسترول و اسیدهای چرب اشباع هستند و استفاده از سبزیجات و میوه‌جات) و ورزش‌های هوازی و فواید آن بر سلامت جسم و روان زنان است.

2

روش تحقیق :

پژوهش حاضر از نظر شیوه گردآوری اطلاعات تحقیق، توصیفی به روش مروری از طریق جست‌وجو در پایگاه‌های اطلاعات ملی، و مطالعه کتابخانه‌ای انجام گرفته که بیشتر مطالب پژوهش با استفاده از مقالات موجود در Google Scholar موتور جست‌وجو و جوگر صورت گرفته است. از همین رو در این پژوهش به بررسی و معرفی رژیم غذایی و فعالیت‌های بدنی پرداخته Science Direct در شده است.

۱. مفهوم شناسی :

۱-۱. رژیم غذایی سالم و ناسالم :

بسیاری از افراد تصور می‌کنند تغذیه سالم به معنای خوردن میوه و سبزیجات و حذف بسیاری از مواد غذایی است اما تمامی گروه‌های غذایی برای تامین نیازهای بدن ضروری است. تغذیه سالم یعنی داشتن رژیم غذایی که سرشار از مواد غذایی مفید و مغذی باشد تا علاوه بر سلامتی بدن به جلوگیری از بیماری‌های خطرناک نیز کمک کند. تغذیه ناسالم شامل خوردن بیش از اندازه غذاهای فست‌فود و غذاهای چرب است. (خداپناه، ۱۴۰۰؛ ۳)

داشتن یک تغذیه متعادل که تمامی گروه‌های مواد غذایی را شامل می‌شود به عنوان یک تغذیه سالم محسوب می‌گردد که شامل پروتئین، چربی، فیبر، کلسیم و کربوهیدرات‌ها می‌باشد.

۱-۲. ورزش :

ورزش معمولاً یک فعالیت بدنی از قبل برنامه‌ریزی شده است و شامل یک سری حرکات تکراری و مداوم می‌باشد که برای تقویت یک قسمت خاص از بدن انجام می‌شود. نمونه‌ای از این ورزش‌ها می‌تواند بازی تنیس، دویدن، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی باشد. (پهلوان و مطهری نژاد، ۱۴۰۰؛ ۲۱)

۲. اهمیت تغذیه و ورزش از منظر قرآن کریم و اسلام :

در قرآن آیاتی وجود دارد که به گونه ای به اهمیت ورزش و نیرومند سازی جسم در کنار تغذیه سالم دلالت دارد. (طاهریان، ۵:۱۳۸۹) در آیه ۱۷۲ سوره بقره آمده است : « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ » ای کسانی که ایمان آورده اید از چیزهای پاکیزه ای بخورید که روزی شما ساخته ایم. (غفاری، ۹۹:۱۳۹۱) پیامبر اکرم می فرمایند : حق فرزند بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را بیاموزد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید. و امام صادق (ع) شادابی و خرمی را در پیاده روی و اسب سواری می داند. (پاکدین و سابقی، ۱۸:۱۴۰۰)

۳. اهمیت رژیم غذایی و ورزش در سلامت و رشد بدن :

تغذیه یک عامل مهم و موازی با تمرینات ورزشی برای رسیدن به سلامتی و موفقیت می باشد. (فراهانی، ۱:۱۳۹۷) رشد و سلامت بدن با تغذیه سالم و ورزش ارتباط مستقیم دارد. تغذیه نه تنها بر رشد جسمی و ظاهر انسان تاثیر می گذارد بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق و خو و رفتار ما نیز موثر است. ورزش نیز علاوه بر رشد و استحکام بخشیدن به استخوان ها می تواند از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری به عمل آورد.

۴. تاثیر رژیم غذایی و فعالیت بدنی بر سلامت روانی :

تغذیه نامناسب می تواند عامل بیماری های روحی و افسردگی در افراد شود به گونه ای که رژیم غذایی نامناسب نه تنها عامل انواع بیماری های جسمی است بلکه بر روح و روان افراد نیز تاثیر مستقیم می گذارد. از سویی تغذیه مناسب نقش مهمی در درمان و پیشگیری از مشکلات روحی، روانی مانند افسردگی دارد. تحقیقات نشان می دهد افرادی که بیش از اندازه از غذای آماده، فست فود ها و شیرینی استفاده می کنند کمتر احساس شادی می کنند و اغلب افسرده اند. بدون شک بین روح و جسم انسان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. همان طور که روح بر جسم تاثیر می گذارد، جسم هم روح را تحت الشعاع قرار می دهد. در واقع آنچه به تقویت یا تضعیف روح می انجامد، جسم را هم قوی یا ضعیف می کند. افرادی که ورزش می کنند سلامت روانی و احساس بهتری دارند و درصد ابتلای آن ها به بیماری های روانی کمتر است و در درمان برخی از اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و بیش فعالی مفید است. (اسمعیل وندی و شیرزادی و عابدی، ۵:۱۳۹۶)

۵. تاثیر رژیم غذایی و فعالیت بدنی بر سلامت جسمانی :

ورزش امر مهم و ضروری برای سلامتی جسم و انسان می باشد و از بروز انواع بیماری های جسمی جلوگیری می کند. (حسینی و شکروری، ۱:۱۴۰۰) تحقیقات نشان داده است که فعالیت های بدنی منظم به طور فوق العاده ای بر وضعیت و سلامت جسمانی افراد تاثیر مثبت دارد. فعالیت جسمانی با کاهش اضطراب مرتبط است. (نصری، ۵:۱۳۹۸) فعالیت بدنی باعث کاهش تنش و استرس شده و با تقویت انرژی فیزیکی و روانی فرد، باعث القاء احساس خوب در فرد می شود. و بسیاری از بیماری ها مانند دیابت، بیماری های قلب و عروق به وسیله ورزش قابل پیشگیری هستند. خوراک و تغذیه صحیح می تواند موجب سلامت بدن و سرعت بخشیدن به فعالیت های مغزی و بالا بردن نشاط و شادی شود و تغذیه ناسالم و نامتعادل موجب بروز بیماری و اختلال در تمرکز می شود و ناراحتی هایی مانند سرگیجه ایجاد می کند.

۶. نقش تغذیه مناسب و ورزش بر سلامت مغز و حافظه :

تغذیه مناسب علاوه بر اثر بر عملکرد جسمی، تاثیر فوق العاده ای بر عملکرد مغز انسان دارد. کمبود های تغذیه ای بلافاصله موجب عوارض جسمی نمی شود بلکه به مرور زمان باعث کاهش توان یادگیری، کاهش قدرت حافظه و قدرت تمرکز می شود. (حیدری و

خوشای، ۱۰؛۱۳۹۲) در رابطه با اثر ورزش بر مغز ثابت شده است که برای کاهش اضطراب و بهبود خلق و خو مفید است همچنین توانایی پردازش افکار را بهبود می بخشد و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهد.



عکس شماره ۱ - تغذیه مناسب

4

۷. نقش رژیم غذایی و ورزش بر سلامت قلب :

قلب یکی از اعضا حساس و مهم بدن انسان است. سبک زندگی نادرست از قبیل کم تحرکی و رژیم های غذایی ناسالم در بروز برخی بیماری های قلبی نقش مهمی دارند. ورزش منظم می تواند عوامل خطر قلبی عروقی را کاهش دهد و همچنین یک درمان برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی است. رژیم های غذایی سرشار از فیبر، چربی های سالم و آنتی اکسیدان ها در داشتن قلب سالم کمک می کنند در حالی که مصرف زیاد خوراکی های مملو از قند و گوشت های فرآوری شده با افزایش خطر بیماری های قلبی مرتبط است. (زمانی، ۲۰۱۴۰۰)

۸. اهمیت رژیم غذایی و ورزش در سلامت دندان ها :

برای داشتن دندان هایی سالم علاوه بر رعایت بهداشت دهان و دندان، مصرف مواد غذایی مناسب اهمیت بسزایی بر سلامت دندان ها دارد. تغذیه سالم یکی از عوامل اصلی سلامت بدن از جمله سلامت حفره دهان می باشد. (طالبی و صراف شیرازی، ۱۳۹۴:۱) باکتری های موجود در دهان پس از مصرف مواد غذایی، با تولید اسید می تواند باعث آسیب به مینای دندان و در نهایت پوسیدگی دندان ها شود. مواد غذایی مناسب می تواند با کاهش میزان اسید تولید شده، آسیب کمتری به مینای دندان وارد نماید و دندان ها را سالم تر نگه دارد. ورزش کردن نیز باعث آزاد سازی نیتریک اکسید می شود و به پیشگیری از بیماری های لثة کمک می کند. البته بر اساس تحقیقاتی مشخص شد، ورزشکارانی که از نوشیدنی های ورزشی و مواد انرژی زا استفاده می کنند بیشتر به پوسیدگی دندان مبتلا می شوند زیرا مقادیر موجود در این محصولات خطر پوسیدگی دندان را افزایش می دهد.

۹. تاثیر رژیم غذایی و ورزش بر سلامت پوست :

رژیم غذایی سالم و نوشیدن آب به مقدار کافی باعث داشتن پوستی زیبا می شود. در مقابل رژیم غذایی نامناسب، رنگ پوست را کدر کرده و منجر به خشکی پوست و پیری زودرس می شود. تحقیقات نشان می دهد که بعضی از مشکلات پوستی مثل آگزما یا حتی آکنه می توانند به رژیم غذایی مرتبط باشند. (فرهانی، ۱۴۰۲:۱) ورزش نیز نقش مفیدی در سلامت پوست دارد و موجب می شود

که پوست جوان تر و شاداب تر به نظر برسد. عمده ترین اثر ورزش بر پوست افزایش جریان خون در سطح پوست و توزیع مواد مغذی به سلول های پوستی و دور کردن مواد مخرب و سمی از پوست می باشد.



عکس شماره ۲ - سلامت دندان ها

5

۱۰. ارتباط بین رژیم غذایی و ورزش با شاخص توده بدنی :

شاخص توده بدنی سنجشی آماری برای مقایسه وزن و قد یک فرد است و ابزاری مناسب برای تخمین سلامت وزن فرد با توجه به قدش است. در این فرمول، وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد تقسیم شده و عددی که به دست می آید نمایانگر توده وزنی بدن خواهد بود.

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{متر مربع}}$$

جدول شماره ۱ - شاخص توده بدنی

وضعیت بدن	BMI
دچار کمبود وزن	پایین تر از ۱۸,۵
سالم	بین ۱۸,۵ تا ۲۴,۹
دارای اضافه وزن	بین ۲۵ تا ۲۹,۹
چاق	۳۰ به بالا

۱۱. چاقی و ارتباط آن با رژیم غذایی و ورزش :

بعضی از افرادی می کنند با تغذیه ای بسیار کم، وزن خود را کاهش دهند و کل گروه های غذایی که دارای کربوهیدرات است و حتی وعده های غذایی روزانه خود را حذف می کنند این روش ها برای کاهش وزن می تواند ناسالم باشد زیرا ممکن است مواد مغذی مهمی را که بدن نیاز دارد تامین نشود. (گودرزی، ۱۳۹۹: ۸)

اصولی و انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته که می‌تواند رسیدن به شاخص توده بدنی سالم را تضمین کند. رژیم غذایی به تنهایی هم چربی و هم عضله را کاهش می‌دهد اما تمرینات ورزشی چربی را کاهش و به توده عضلانی می‌افزاید.

۱۱-۱. توصیه های غذایی :

الف) استفاده از سبزیجات و میوه جات تازه

ب) کاهش میزان روزانه کلسترول و اسید های چرب اشباع

پ) استفاده از غذاهایی با سدیم پایین

ت) محدود کردن میزان چربی های ترانس

ث) پرهیز از مصرف نمک

ج) پرهیز از مصرف نوشیدنی های الکی

چ) حذف نکردن صبحانه

ح) استفاده از نان سبوس دار به جای نان سفید

خ) نوشیدن قهوه و چایی تلخ

(زارعی، ۱۳۹۸: ۱)

6



عکس شماره ۳ - رژیم غذایی سالم

۱۱-۲. توصیه های ورزشی :

انجام ۶ نوع تمرینات ورزشی برای بدن مفید است :

۱. تمرینات گرم کننده

۲. تمرینات استقامتی (هوازی)

۳. تمرینات انعطاف پذیری

۴. تمرینات حفظ تعادل

۵. تمرینات قدرتی

۶. تمرینات انقباضی

حداقل یک ساعت زودتر از لحظه آغاز ورزش از خواب بیدار شوید، حرکات کششی را حداقل به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید، در حین ورزش کردن جرعه ای آب بنوشید، بعد از اتمام ورزش برای پایین آوردن دمای بدن و ضربان قلب ۱۰ دقیقه حرکات کششی انجام دهید.



عکس شماره ۴ - ورزش و تناسب اندام

7

بحث و نتیجه گیری :

بر اساس نتایج به دست آمده از این تحقیق نشان می دهد که حق برخورداری و دسترسی به غذای سالم و مناسب از اساسی ترین حقوق انسان ها است. بدون برخورداری از تغذیه مناسب، هیچ کس از موهبت سلامت برخوردار نخواهد بود. بین بیماری های جسمی و روانی و رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی ارتباط نزدیکی وجود دارد. پیروی از رژیم غذایی متعادل یکی از مداخلات امیدوار کننده و ارزشمند در حفظ سلامت است و در بروز انواع بیماری ها تاثیر مهمی داشته ولیکن شناسایی یک رژیم غذایی، دستاورد مهمی به شمار می رود. مصرف اسیدهای چرب اشباع نشده، میوه و سبزیجات و لبنیات کم چرب و پرهیز از مصرف نوشیدنی های الکلی برای سلامت زنان توصیه می شود و از آن جایی که فواید ورزش بر هیچکس پوشیده نیست می توان گفت که فعالیت های ورزشی هوایی تاثیر بسزایی در پیشگیری از بیماری ها و سلامتی زنان دارد و باعث افزایش امید به زندگی و ایجاد شور و نشاط می گردد. بنابراین ورود ورزش و تغذیه مناسب به زندگی ما قطعاً کیفیت زیست را بهتر و بیشتر خواهد کرد و می تواند خطر ابتلا به مرگ زود هنگام ناشی از انواع بیماری ها از جمله بیماری های قلبی و سرطان را کاهش دهد.

لذا به منظور افزایش سطح سلامت افراد جامعه و پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری های واگیر و غیرواگیر و به طور کلی به منظور افزایش طول عمر افراد جامعه و کاهش هزینه هایی که بیماری بر افراد و جامعه وارد می کند، تغذیه مناسب بایستی در دستور کار سیستم های بهداشت و سلامت کشور قرار گیرد و طراحی برنامه آموزشی برای زنان در این زمینه امری ضروری به نظر می رسد چرا که زنان نقش کلیدی در بنیان خانواده و اجتماع دارند و با تغذیه سالم شادابی خانواده ها و اجتماع را در پیش خواهیم داشت. امید است که ورزش در جامعه ما به صورت یک عادت دائمی درآید و از آن جا که عقل سالم در بدن سالم است جامعه ای سالم را نیز داشته باشیم و جلوی بسیاری از هنجار های اجتماعی و اخلاقی را بگیریم.

منابع و مأخذ :

- اسمعیل وندی ، ایمان - شیرزادی ، الهام - عابدی ، محمدرضا (۱۳۹۶) ، پنجمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی؛۵.
- بهنام راد ، طاهره - طباطبایی ، امیر (۱۳۹۳) ، بررسی تاثیر رژیم غذایی در سلامت؛۱.
- ۱۸: پاکدین ، فاطمه - سابقی ، امیرحسین (۱۴۰۰) ، هشتمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن .
- ۲۱: پهلوان ، فاطمه - مطهری ، حسین (۱۳۹۴) ، همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی .
- ۵: حسینی ، مجتبی - شکروی ، مهدی (۱۴۰۰) ، اولین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای علوم بهداشتی؛
- ۱- ۱۰: حیدری ، آزاده - خوشابی ، نهیمه (۱۳۹۲) ، بررسی رژیم غذایی و سیستم ایمنی.
- ۷: خداپناه ، آیدا (۱۴۰۰) ، داشتن تغذیه سالم در زندگی؛
- ۸: روزبان ، مسلم (بهار و تابستان ۱۳۹۹) ، پژوهش های تربیت بدنی و علوم ورزشی؛
- ۹: طالبی ، مریم - صراف شیرازی ، علیرضا (۱۳۹۴) ، بررسی رابطه رژیم غذایی با وضعیت بهداشت دهان و سلامت لثه در کودکان؛
- ۱۰: طاهریان ، طاهره (۱۳۸۹) ، تربیت بدنی و ورزش از منظر اسلام؛
- ۱۱: غفاری ، فرزانه (۱۳۹۱) ، تغذیه سالم از نگاه قرآن؛
- ۱۲: فراهانی ، مریم (۱۳۹۷) ، پژوهش های تربیت بدنی و علوم ورزشی؛
- ۱۳: فراهانی ، آزاده (۱۴۰۲) ، ارتباط تغذیه و پوست؛
- ۸: گودرزی ، نیلوفر (۱۳۹۹) ، کنگره بین المللی علوم و صنایع غذایی ، کشاورزی و امنیت غذایی .
- ۱۵: نصری ، صادق (۱۳۹۸) ، آکادمی ملی المپیک؛
- ، زارعی ، مریم (۱۳۹۸) ، توصیه های غذایی؛. WHO.INT
- ، الهام زمانی (۱۴۰۰)؛ <https://www.healthline.com/heart-health>؛

8

Investigating the effect of diet and exercise on women's health

Albookarami Hasan

Corresponding author: PhD, Department of Nutritional Sciences, Abadan University of Medical Sciences, Abadan, Iran. Email: 09169012172 hasan. albookami@gmail.com

Abstract :

and the direct effect of Diet is one of the most important and basic ways to achieve body health and it has been considered as an important nutrition on health has been known for a long time Diet is one of the important topics in our country as you know, 25 million people are overweight and obese in Iran. Humans have realized from previous centuries through experience and experiments that they will enjoy a healthier and longer life with proper nutrition. Food is essential for healthy growth and development and it plays an important role in improving the quality of life, especially in the prevention and treatment of many chronic diseases. In today's world, the issue of nutrition and its relationship with health has gained fundamental importance because it forms the foundation of a successful life Therefore, achieving health is

generally not about eliminating a group of foods, but actually establishing a balance in food consumption. In addition to physical effects, exercising has mental and cognitive effects on humans. The effect of exercise on the body is the better performance of the lungs and the increase of the body's metabolism, etc. In addition to the physical benefits, exercise is also effective in the treatment of depression and brings freshness and vitality. The purpose of this study is to investigate the effect of diet and physical activity and its benefits on the physical and mental health of women. The current research is a descriptive study by a review method through searching in national databases and library study and it was investigated about awareness. Google Scholar, Science Direct Women's attitude towards the role and importance of nutrition and exercise in bases.

Keywords ; Diet , Health , Nutrition , Sport