

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ورزش و تغذیه

در

فرهنگ ایرانی

تألیف:

دکتر محمد دریایی

(متخصص علوم زیستی و تغذیه)



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

تهران، ۱۳۸۷

سرشناسه : دریایی، محمدرسول، ۱۳۳۰-
 عنوان و نام پدیدآور : ورزش و تغذیه در فرهنگ ایرانی / تالیف محمد دریایی.
 مشخصات نشر : تهران: سفیراردهال، ۱۳۸۶.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۶ ص.
 شابک : ۳۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۲۷-۱۴-۰
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
 یادداشت : ۲۴۶-۲۵۶ ص. کتابنامه
 موضوع : ورزشکاران -- تغذیه.
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۶ ۴۳۶/ر TX۳۶۱.
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶.
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۱۵۱۵۷۳.



کتابخانه ملی ایران

ورزش و تغذیه در فرهنگ ایرانی

نویسنده: دکتر محمد دریایی

ناشر: سفیراردهال

نوبت و سال چاپ: اول - بهار ۱۳۸۷

شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه • شماره نشر: ۲۱

چاپ: عترت قم • لیتوگرافی: نویس • صحافی: مشعر

ناظر فنی و مدیر تولید: سید حسین عابدینی اردهالی

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۲۷-۱۴-۰

© حق چاپ، ۱۳۸۷، سفیراردهال

این کتاب با مشارکت و حمایت معاونت فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به چاپ رسیده است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	فصل اول: ورزش
۲۵	فصل دوم: ورزش در اسلام
۶۳	فصل سوم: ورزشکار و اجتماع
۷۷	فصل چهارم: اخلاق ورزشی
۹۷	فصل پنجم: زن و ورزش
۱۰۹	فصل ششم: ورزش کودکان
۱۱۷	فصل هفتم: تغذیه در ورزش
۱۳۳	فصل هشتم: اهمیت آب در ورزش
۱۴۵	فصل نهم: آهن
۱۵۱	فصل دهم: ویتامین ها و مواد معدنی
۱۵۵	فصل یازدهم: پروتئین
۱۶۳	فصل دوازدهم: تأثیر کربوهیدرات قبل از فعالیت های استقامتی طولانی
۱۶۹	فصل سیزدهم: داروها و مواد محرک
۲۲۳	فصل چهاردهم: داروها و گیاهان دارویی
۲۳۳	فصل پانزدهم: خواب و اهمیت آن در ورزش
۲۳۰	فصل شانزدهم: تأثیر تغذیه و ورزش در بلند شدن قد کودکان و نوجوانان
۲۴۵	فهرست منابع

مقدمه

پشتوانه‌ی تحرک و جنبش پدیده‌های هستی روح و معنا است. برخی از عرفا معتقدند روح و معنا از جماد تا انسان را در بر می‌گیرد. به میزانی که انسان توجه خود را به ماده معطوف می‌سازد، به همان میزان از قدرت نفوذ روح و معنا تهی می‌گردد و هر قدر به عناصر ماورایی ماده بیاندیشد نیروی معنوی انسان افزوده شده و موجب تحرک و جنبش را فراهم می‌سازد.

در اسلام نه دنیا از آخرت جداست و نه جسم از جان. دنیا مقدمه و مزرعه‌ی آخرت است و جسم ظرف و مرکب جان. دنیا خراب باشد آخرت خراب است و جسم ناتوان، جان توانایی نخواهد داشت.

و من كان في هذه اعمى فهو في الاخره اعمى واضل سبيلا.^۱

هر کس در این دنیا کوردل باشد در آن سرا نیز کوردل است.

هر کس در این دنیا قوی بود برای عبادت و بندگی نیرو دارد:^۲

فرهنگ بدنی اسلامی این است که نه تنها جانی تابناک می‌خواهد بلکه جسمی پر نشاط را نیز طالب است. ما وقتی می‌بینیم نبی گرامی فرمودند: خدا بنده‌ی نیرومندش را دوست می‌دارد. علت آن را حضرت علی عليه السلام بیان فرموده زیرا بهتر می‌داند در مسیر خدمت به خدا حرکت کند و چون انسان نیرومند نیازی به خدمتگزار ندارد بهتر می‌تواند خدمت به دین و خلاصه بهتر به بندگان خدا خدمت نماید.

توجه اسلام به ورزش منزلت خاصی دارد و اگر نظافت را هم از ایمان

۱- (الاسراء - ۷۴):

۲- قرّ علی خدمتک جوارحی (حضرت علی: دعای کمیل)

۳- ان الله يحب عبده القوی:

می‌داند از طرفی پیاده روی را نیز در ردیف غذا خوردن به حساب آورده و خوردن را برای زنده ماندن ضروری می‌داند و مبانی فرهنگ بدنی را نیز لازمه‌ی زندگی دانسته است. مگر در آیه شریفه «یا کلون الطعام و یشون فی الاسواق» طعام و بازار با خوردن و پیاده روی باهم نیامده و غذا و ورزش منسوب به پیامبران در ردیف هم ذکر نگردیده است؟

از لحاظ تاریخی انواع ورزش به وسیله‌ی کلیه‌ی نژادها و ملل مورد استفاده قرار می‌گرفته و هدف آن بیشتر جهت تناسب اندام و افزایش مهارت جنگی بوده است و نیز انجام آن جهت آماده شدن در اجرای مراسم مذهبی و فستیوال‌ها و مسابقات قهرمانی به کار می‌رفته است. منظور دیگر از ورزش جهت سرگرمی و وقت‌گذرانی کودکان و تفریح کردن بزرگسالان و گاهی هم جهت درمان به کار می‌رفته است.

ورزش به منظور تکامل قوای اخلاقی است و این درست نظر اسلام می‌باشد و اسلام قبل از هر چیز از یک ورزشکار نیروی تسلط بر نفس را اهمیت می‌دهد و ارزش می‌نهد و از او می‌خواهد. که با تمرینات ورزشی و قهرمانی بُعد روحی و نفسانی را تقویت نماییم از همین رو آیین پهلوانی را در جهت ارکان روحی و تقویت ابعاد معنوی روح و نفس می‌شمارد. . . . اسلام ورزش را وسیله می‌داند نه هدف حتی عبادات را هم وسیله برای نیل به آرمان‌های انسانی و اهداف متعالی می‌داند.

ورزش نیز در جهت تقویت روح و جسم عبادت بشمار می‌آید بنابراین ورزش پایگاه پرش و خیزش بُعد شکوهمند روح آدمی است که ظرف وجود را همدوش با روح الهی آماده‌ی پرواز به فضای بی‌مستهای کمال می‌سازد.