



# تاثیر ورزش بر افزایش توان بدنی

مژده ارجمندی  
کارشناس تغذیه و بهداشت



امروزه در حوزه سلامت به ورزش و تحرک بدنی بهای زیادی داده شده است و اثرات آن بر سلامت جسم و جان به خوبی مشخص شده است. تا آنجا که شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا پزشک حاذق ایرانی، کاخ سلامتی را بر دو اصل استوار می‌داند که در راس آن ورزش و تحرک بدنی قرار دارد. وی می‌گوید کسی که به تمرین‌های بدنی پردازد به هیچ دارویی نیاز ندارد و درمان او در جنبش و حرکت است.

ورزش به حرکتی می‌گویند که موجب بالا رفتن ضربان قلب، حرارت بدن و تعریق شود. این شرایط باعث می‌شود سموم اضافه از بدن دفع گردد و با اکسیژن‌رسانی بیشتر به بافت‌ها و اندام‌ها سلامت آنها را تضمین کند. هر اندام بدن حتی چشم‌ها و گوش‌ها ورزش

ویژه خود را دارد. به عنوان مثال ورزش چشم با دیدن اشیاء نزدیک و ریز شروع شده و به صورت تدریجی و آهسته با نگاه به اجسام دور پایان می‌یابد. ورزش گوش نیز گوش کردن به صداهای نهانی و آهسته اطراف است. ورزش‌هایی مانند فوتبال و دویدن مختص پا و ورزش‌هایی مانند والیبال و هندبال مخصوص دست‌ها است. شنا نیز برای کل بدن مفید است.

از جمله اندام‌های مهمی که تحت تاثیر اثرات مثبت ورزش قرار می‌گیرند قلب و مغز هستند. غذای مغز گلوکز و اکسیژن است. گلوکز را می‌توان از راه تغذیه مناسب و اکسیژن را از طریق فعالیت بدنی مناسب به مغز رساند. ورزش‌ها دو گونه هستند. ورزش‌های هوازی

و ورزش‌های بی‌هوازی. منظور از ورزش‌های هوازی فعالیت‌های سرعتی است و ورزش‌های بی‌هوازی ورزش‌های قدرتی به شمار می‌روند.

از طرفی می‌توان فعالیت‌های بدنی را به دو نوع ارادی و غیرارادی تقسیم کرد. فعالیت‌های غیر ارادی شامل حرکات روزمره‌ای است که باعث افزایش ضربان قلب و تند شدن تنفس می‌شود. فعالیت‌های ارادی نیز به ورزش‌هایی مانند فوتبال، والیبال، دویدن، شنا و دوچرخه سواری می‌گویند. در هر صورت این ورزش‌ها چه به صورت ارادی و چه به صورت غیرارادی، اگر به خوبی و طبق اصول ورزشی مناسب اجرا شوند انسان را از فواید آن بهره‌مند می‌سازند.

## آداب ورزش کردن

اگر ورزش با آداب و اصول خاص خود انجام نشود نه تنها فایده‌ای برای بدن نخواهد داشت بلکه اثرات مخرب آن در جسم عوارض بیشتری بر جای خواهد گذاشت. به عنوان مثال اگر ورزش به طور صحیح انجام نشود و قبل از آن عمل گرم کردن صورت نگیرد، فرد به تدریج دچار آرتروز می‌گردد. آرتروز پیر و جوان نمی‌شناسد و افراد مختلف در هر سنی و از هر جنسی در معرض ابتلا به این بیماری هستند. ورزش باید با نشاط و فرح همراه باشد تا علاوه بر جسم، روح نیز از آن بهره‌مند شود. هر گونه فعالیت بدنی باید با گرم کردن بدن یا ماساژ کل بدن شروع شود. سپس به تدریج فعالیت‌ها سریع‌تر و قوی‌تر شوند. توصیه می‌شود قبل از انجام ورزش بدن از مواد مضر و دفعی که در مثانه و روده‌ها انباشته شده‌اند خالی شود. در مورد معده نیز اصل بر این است که کاملاً خالی و کاملاً پر نباشد.

## توصیه‌ها:

۱. با کفش‌های نامناسب که شامل چکمه، کفش‌های بدون کفی، دمپایی و کفش‌های پاشنه بلند می‌شود اقدام به ورزش نکنید. این کار بعد از یکی دو سال باعث سائیدگی زانو و ایجاد آرتروز می‌شود.
۲. قبل از ورزش حتماً بدن را گرم کنید.
۳. ورزش به نرمی و آهستگی شروع شود و حرکات آن را به تدریج سریع‌تر و شدیدتر کنید.
۴. بعد از اتمام ورزش بهتر است آرام آرام بدن را از حرکت باز دارید. توصیه می‌شود بعد از ورزش تمام بدن ماساژ داده شود تا مواد باقیمانده از دفع در بدن باقی نمانند.
۵. قانون زمان آسودگی را رعایت کنید. طبق این اصل باید به مدت





۳۰-۴۵ دقیقه بعد از اتمام ورزش از نوشیدن آب و خوردن غذا و استحمام خودداری کنید. بعد از اتمام زمان آسودگی می‌توان به مقدار زیاد آب نوشید یا استحمام کرد. در واقع تا زمانی که ورزشکار کاملاً آسوده نشده است، رنگ رخسار او به رنگ طبیعی برگشته، ضربان قلب طبیعی نشده و تنفس آرام نمی‌شود نباید آب نوشید.

### خوردنی‌های قبل از ورزش

همان‌طور که اشاره شد نباید ورزش را در حالت گرسنگی شروع کرد. از طرفی خوردن یک وعده غذای سنگین و حجیم قبل از فعالیت بدنی باعث کاهش میزان بازدهی شده و مشکلاتی را به دنبال خواهد داشت.

خوردن یک واحد کربوهیدرات سبک به همراه مواد مغذی با طبیعت گرم قبل از ورزش بهترین پیشنهاد است. کربوهیدرات‌هایی مانند انواع نان و بیسکویت‌های ساده یا سیوس دار به همراه عسل، خرما، ارده، شیره انگور یا شیره خرما و میوه‌هایی مانند سیب و موز انرژی لازم در حین ورزش را فراهم می‌کنند. استفاده از بادام در کنار خرما نیز باعث افزایش انرژی می‌شود.

### نخوردنی‌های قبل از ورزش

مصرف غذاهای پرچرب و سنگین مانند سرخ کردنی‌ها و انواع چربی قبل از ورزش توصیه نمی‌شود. زیرا این مواد غذایی دیر هضم بوده و تا ساعت‌ها در معده باقی می‌مانند. به علاوه استفاده از غذاهای حجیم مانند آش، سوپ، عدسی، آبمیوه و آب به مقدار زیاد نیز حجم معده را افزایش می‌دهد و امکان حرکات فیزیکی زیاد در حین ورزش را کاهش می‌دهد.

در نتیجه هر کس بتواند با اسلوب صحیح و متناسب در وقت مناسب ورزش کند، از چاره جویی و مداوای بیماری‌های مختلف بی‌نیاز می‌گردد. این بهره‌برداری از ورزش هنگامی میسر است که دستورات بهداشتی نیز به کلی مراعات شود.

