



بررسی راهبرد های تغذیه ورزشی ملهم از آموزه های طب اسلامی

دکتر سید علی فارغ^۱، دکتر مهدی فراموشی^۲، گیتی شادمان^۳

۱- عضو هیأت علمی دانشگاه هنر اسلامی تبریز، ایران

۲- عضو هیأت علمی دانشگاه هنر اسلامی تبریز، ایران

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد طراحی صنعتی، دانشکده طراحی اسلامی، دانشگاه هنر اسلامی تبریز، ایران

چکیده

تغذیه درست ورزشی باعث تامین انرژی مورد نیاز بدن در حین انجام فعالیت بدنی می شود. توانایی های بدنی را افزایش می دهد و عاملی برای محافظت از سلامت دوران زندگی ورزشکار می باشد. سبک تغذیه درست دربرگیرنده رفتارها و فعالیت های روزمره ای است که فعالیت بدنی و وضعیت خلقی را دربر می گیرد. تغذیه ورزشی دانشی است که مریبان تغذیه باید از مزایای تغذیه سالم و خطرات تغذیه ناسالم در عملکرد ورزشکاران، از آن به خوبی بهره ببرند. به کارگیری آموزه های دینی به خصوص در مصرف مواد غذایی در میان مسلمانان مانند: نوشیدنی های حلال، حیوانات حلال گوشت و روزه داری در زندگی آنها تضمین کننده سلامتی و کارآیی منسجم و بدون افت در طول عمر ورزشی است. این پژوهش به تحلیل تاثیر آموزه های اسلامی و مصرف غذای حلال بر سلامت ورزشکاران و میزان آمادگی ورزشکاران مسلمان در ماه مبارک رمضان را مورد نقد و بررسی قرار می دهد. این مقاله به روش مروری اسنادی، مطالعات و مقالات موجود کتابخانه ای و متون که با استفاده از آیات قرآن کریم و کتب تفسیر جمع آوری شده است. یافته ها و بررسی های انجام شده و مرور مقالات تاثیرات روزه بر سلامت جسم مانند: استراحت فیزیولوژیکی گوارش، سیستم عصبی، کنترل وزن، سوختن چربی ها بدست آمده است. ماه رمضان به عنوان یکی از ارکان دینی مسلمانان است. مسابقاتی که در این ماه برگزار می شود نیازمند آمادگی جسمانی جهت کسب مقام است. مطالعات نشان داد که در ماه رمضان، ورزشکاران رده بالا با داشتن بدن ورزیده و آماده و اتخاذ رژیم های مناسب می توانند در مسابقات بدون افت و یا با اندک کاهش جزئی توانایی، مدال آوری کنند. از الکل که به عنوان کاهش استرس از آن کمک می گیرند، به مرور زمان ورزشکار را دچار اختلال در عملکرد عصبی، عدم کنترل عضلات و لرزش های اسکلتی می کند.

واژگان کلیدی: تغذیه ورزشی، طب اسلامی، ماه رمضان، الکل، گوشت خوک