

اثرات روزه و فعالیت ورزشی

بر سلامت روح و جسم انسان

گردآوری و تألیف

فرهاد یاری

فائزه شه دوست فرد

سهیلا فرخی

۱۳۹۶

سرشناسه	: یاری، فرهاد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: اثرات روزه و فعالیت ورزشی بر سلامت روح و جسم انسان/ گردآوری و تالیف فرهاد یاری، فائزه شه‌دوست‌فرد، سهیلا فرخی.
مشخصات نشر	: تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۷ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۱۶۰۰۰۰ ریال ۷-۰۸۸-۶۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیها
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۱ - ۱۱۷.
موضوع	: روزه (اسلام) -- اثر فیزیولوژیکی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Fasting-- Religious aspects-- Islam -- Case studies
موضوع	: روزه (اسلام) -- جنبه‌های بهداشتی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Fasting-- Religious aspects-- Islam -- Health aspects -- Case studies
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Sports -- Physiological aspects -- Case studies
شناسه افزوده	: شه‌دوست فرد، فائزه، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	: فرخی، سهیلا، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ الف ۲/۳۶/۳۴۵ RM
رده بندی دیویی	: ۶۱۱
شماره کتابشنا، ملی	: ۴۹۰۰۹۰۱

عنوان: اثرات روزه و فعالیت ورزشی بر سلامت روح و جسم انسان
گردآوری و تالیف: فرهاد یاری، فائزه شه‌دوست‌فرد - سهیلا فرخی

نوبت چاپ: اول پاییز ۱۳۹۶

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۷-۰۸۸-۶۳-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴

واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به نویسندگان بود و هرگونه تکثیر و کپی برداری از این کتاب غیر قانونی

میباشد و پیگرد قانونی خواهد داشت

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۳
فصل اول: معرفی اهمیت و فضیلت روزه؛ ورزش روحانی.....	۱۷
۱-۱- مقدمه.....	۱۷
۱-۲- روزه عبادتی بزرگ برای تکامل.....	۱۸
۱-۳- فلسفه و حقیقت روزه.....	۱۹
۱-۴- روزهی جسم و روزهی جان: کلام امیرالمومنین علیهالسلام.....	۲۲
۱-۵- حفظ سلامتی در روزه‌داری.....	۲۳
۱-۶- تاثیر روزه‌داری بر سلامت روانی - عزت نفس.....	۲۴
۱-۷- تغذیه در ماه رمضان.....	۲۷
۱-۸- آثار اجتماعی اخلاقی روزه.....	۲۹
۱-۹- آثار بهداشتی و درمانی روزه.....	۳۰
فصل دوم: بررسی اثرات روزه‌داری در برخی بیماریهای رایج.....	۳۳
۲-۱- مقدمه.....	۳۳
۲-۲- روزه‌داری در بیماران.....	۳۳
۲-۳- روزه‌داری و بارداری.....	۵۴
فصل سوم: اثرات ورزش و روزه در سلامت ورزشکاران.....	۵۷
۳-۱- مقدمه.....	۵۷

۵۸.....	۲-۳- ورزش علمی و اهمیت آن.....
۵۹.....	۳-۳- تاثیر ورزش بر سلامت روان و میزان اضطراب.....
۶۱.....	۴-۳- کنترل فشار خون با ورزش.....
۶۳.....	۵-۳- اثرات سودمند ورزش در بیماران دیابتی.....
۶۶.....	۶-۳- بررسی جداگانه تاثیر روزه‌داری و ورزش بر روی مغز.....
۶۹.....	۷-۳- روزه‌داری در ورزشکاران.....
۸۸.....	۸-۳- اثرات ورزش هوازی بر بارداری و پیامدهای آن.....
۹۰.....	۹-۳- بررسی جداگانه ورزش و روزه‌داری در سالمندان.....
۹۲.....	۱۰-۳- آسیب‌های شایع در ورزش و اصول پیشگیری از آن.....
۹۳.....	۱۱-۳- فواید اقتصادی ورزش و فعالیت بدنی.....
۹۵.....	فصل چهارم: مطالعه آماری تاثیر روزه‌داری بر رینار، جاگینگ بر آنزیم‌های کبدی.....
۹۵.....	۱-۴- مقدمه.....
۹۷.....	۲-۴- روش تحقیق و جامعه آماری.....
۹۸.....	۳-۴- حجم نمونه و روش نمونه‌گیری.....
۹۸.....	۴-۴- ابزار گردآوری اطلاعات و داده‌ها.....
۹۹.....	۵-۴- فرضیه‌ها.....
۹۹.....	۶-۴- محدودیتهای اجرایی طرح و روش کاهش آنها.....
۹۹.....	۷-۴- نحوه انتخاب نمونه‌ها.....
۱۰۰.....	۸-۴- روش‌های آماری.....
۱۰۰.....	۹-۴- تجزیه و تحلیل داده‌ها.....

۱۰۴- بررسی آماری- تحلیلی یافته‌های پژوهش..... ۱۰۳

۱۱-۴- آزمون فرضیات تحقیق:..... ۱۰۶

نتیجه‌گیری..... ۱۰۹

منابع..... ۱۱۱

www.ketab.ir

سلامتی بدن یکی از موضوعاتی است که هم از لحاظ علمی و هم از لحاظ دینی همواره مورد تاکید بوده است. امروزه اثرات مفید ورزش بر سلامتی، ساختار فرهنگی و اجتماعی جامعه بر کسی پوشیده نیست و جوامع پیشرفته در این امر خطیر یعنی ورزش سرمایه‌گذاری زیادی می‌کنند. در هنگام ورزش، دستگاه گردش خون اکسیژن را به تمام بافت‌های بدن به مقدار کافی می‌رساند. در یک ورزشکار بالغ جوان در حین ورزش، برون‌دهی قلب افزایش یافته، نیاز بدن به اکسیژن بالاتر رفته که با جذب بیش‌تر اکسیژن توسط بافت‌ها از مویرگ‌ها برآورده می‌گردد. یک ورزشکار همواره شاداب بوده و از نشاط کافی برخوردار است. نشاط ورزشی بر خلاف سرخوشی کاذب مواد مخدر، یک نشاط پایدار است. با توجه به اهمیت روزه‌داری در قرآن و روایات، بنابراین آشنایی با اصول صحیح تغذیه و ورزش که از ملزومات سلامتی می‌باشند امری مهم به نظر می‌رسد.

روزه^۱ که در عربی از آن به "يوم" تعبیر می‌شود، به معنای کم خوردن نیست، بلکه به پرهیز از خوردن، آشامیدن، گناه کردن،^۲ و لاخره پرهیز از کار کردن در فرهنگ‌های مختلف "روزه‌داری" نامیده شده است. روزه از کم‌ترین عبادت‌ها می‌باشد که در میان همه اقوام و ملل جهان رایج بوده است. جامع‌ترین و عالی‌ترین روزه، روزه ماه مبارک رمضان است و در آیین اسلام بر هر مرد و زن واجد شرایط واجب است. روزه قدیم، روزه اهمیت خاصی داشته است به طوری که فیثاغورث و بقراط برخی از امراض را با روزه^۳ الجمه می‌کردند. حارث بن کلدیه طبیب معروف زمان بعثت رسول اکرم (ص)، روزه را تنها راه^۴ بیماری‌ها می‌دانست و ابن سینا فصلی از کتاب قانون را به مداوا با روزه اختصاص داده است. آثار مثبت جسمی زیادی در افراد سالم و بیمار، برای روزه‌داری بیان شده است که از جمله آن تاثیر بر سوخت و ساز، غلظت هورمون‌ها، فعالیت کلیه، آزمایش‌های کبدی، دستگاه گوارش، دستگاه قلب و عروق، آثار مثبت عصبی و روانی، الکترولیت‌ها و شاخص‌های خون‌سازی، کاهش وزن و غیره می‌باشد. درمان نفس را نباید در راضی ساختن آن جستجو کرد. درمان واقعی از مجاهدت در راه حق، تربیت و تمرین نفس، همراه صدق و اخلاص در عبودیت و ستردن آفات که فرد روزه‌دار، تجسم حقیقی این ارزش‌ها را دارا می‌باشد بدست می‌آید. ماه رمضان را از آن جهت

^۱Fast

ماه صبر نامیده‌اند، چون صابر و روزه دار خود را از تاثیر درگیری‌ها و شکوه‌ها و آلام می‌رهاند و خویشتن را از آن‌ها باز می‌دارد. صبر یکی از روش‌های سلامت و بهداشت روانی است که در روزه‌دار تجلی می‌یابد. صبر تجهیز و آراستن نفس به عفو و گذشت و دوری از آفات اخلاقی، انسانی و برخورداری از نعمت داشتن قلب سلیم است و روزه‌دار الگویی والا می‌باشد که صبر در وی نمودی بی‌نظیر دارد. روزه‌داری نه تنها به خاطر تامین سلامت و صحت بدن آدمی اهمیت دارد بلکه موجب تامین سلامتی روحی نیز می‌باشد. روزه‌داری سبب کاهش افسردگی، افکار پارانوئیدی و وسواس می‌گردد و عزت نفس فرد را افزایش می‌دهد [۱].

ماه رمضان ویژگی‌های خاص خود تغییراتی در شیوه زندگی افراد نظیر حجم مصرف آب و غذا و کاهش رنده‌های غذایی، فعالیت بدنی روزانه و چرخه خواب ایجاد می‌کند [۲]. این تغییرات می‌توانند روی سازه‌ها و ترکیب بدن اثر داشته باشند. انجام فعالیت‌های ورزشی در ماه رمضان از تجمع چربی در بدن جلوگیری می‌کند و به طور کلی عمل سوخت و ساز را تسهیل می‌سازد؛ از طرفی بیان شد، روزه‌داران ورزشکار در طول ماه رمضان کمتر دچار مشکلات گوارشی و تغییرات قند خون می‌شوند. از آنجایی که سازگاری ورزش کاران برای انجام بهتر ورزش ضروری است، ثبات فیزیولوژیک فرد به خصوص در دوره‌ای که استرس فیزیکی یا فیزیولوژیک وجود دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است. سازگاری با ترکیب و زمان مصرف غذا، همچنین پاسخ‌های متابولیک و فیزیولوژیک ورزشکارانی که در ماه رمضان به ورزش ادامه می‌دهند مرتبط است [۳]. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ورزشکاران و مربیان، علاقه مند به انجام تمرینات متوالی و شدید هستند بدون آنکه در تنظیم بازتاب‌ها دست دقت کنند. علاوه بر این آنان به به بروز آسیب‌ها و آزاد شدن آنزیم‌های مختلف ناشی از بیش‌تر تمرین که نشان‌دهنده تغییرات مهمی در داخل بدن است، توجه ندارند [۴].

از سوی دیگر، انجام فعالیت‌های ورزشی بر اندام‌های داخلی بدن مانند کبد، کلیه و مغز تأثیرگذار است. کبد، بزرگترین عضو داخل بدن محسوب می‌شود و در فرد بالغ با اندام متوسط حدود دو درصد وزن کل بدن را تشکیل می‌دهد [۴]. کبد نقش مهمی در متابولیسم کربوهیدرات‌ها، چربی و پروتئین، به ویژه در هنگام ورزش دارد. همچنین اعمال مختلفی مانند پالایش و ذخیره‌سازی خون، متابولیسم هورمون‌ها، تولید آنزیم و صفرا، ذخیره سازی ویتامین‌ها، آهن و تولید فاکتورهای انعقادی را بر عهده دارد [۵]. در برخی پژوهش‌ها تاثیر ورزش بر

کبد را مورد بررسی قرار گرفته است. کبد در تعامل ویژگی‌های هورمونی و متابولیکی با استفاده از آنزیم‌های مختلف، هنگام استراحت، تمرین و بازسازی منابع انرژی در مرحله بازیافت فعالیت‌های ورزشی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. به همین دلیل بررسی و مطالعه این اندام هنگام فعالیت‌های ورزشی از اهمیت انکارناپذیری برخوردار است و علاوه بر این به دلیل ظرفیت ذخیره‌ای قابل ملاحظه کبد، صدمه به این عضو ممکن است بر فعالیت آن تاثیر قابل ملاحظه‌ای داشته باشد [۶]. ازسوی دیگر با توجه به اهمیت سلامت ورزشکاران و چگونگی اثرات روزه‌داری و تمرینات ورزشی بر کبد آنان هنوز پرسش‌های زیادی وجود دارد که مستلزم مطالعه بیشتر است. بر این اساس، این پژوهش در پی یافتن پاسخ این پرسش است تا چگونگی تاثیر روزه‌داری و انجام تمرینات جاگینگ یا نرم‌ورزی بر فعالیت‌های کبدی از جمله آنزیم‌های کبدی در مردان ورزشکار را مورد بررسی قرار دهد.