

## مردان شاخص



### بهداد سلیمی

بهداد سلیمی کردآسیابی زاده ۱۷ آذر ۱۳۶۸ در قائم‌شهر) وزنه‌بردار ایرانی دسته فوق سنگین و دارنده رکورد یک‌ضرب جهان و المپیک در این وزن با ۲۱۶ کیلوگرم و دارنده مدال طلای المپیک لندن در مجموع با ۴۵۵ کیلوگرم است. بهداد سلیمی در رقابت‌های وزنه‌برداری آسیا در تانگ لینگ چین در وزن فوق سنگین با مجموع ۴۵۸ کیلوگرم (۲۰۸ کیلوگرم در یک‌ضرب و ۲۵۰ کیلوگرم در دو ضرب) قوی‌ترین مرد آسیا شد. سلیمی در سال ۲۰۱۰ قهرمان وزنه‌برداری دسته +۱۰۵ کیلو جهان شد و دومین وزنه‌بردار ایرانی، پس از حسین رضازاده، شد که مدال طلای فوق سنگین را به دست می‌آورد. او در این مسابقات با ۲۰۸ کیلوگرم در یک‌ضرب پس از یوگنی چیکیشف روس دوم شد و در دوضرب در پی مصدومیت چیکیشف با ۲۴۵ کیلوگرم پس از ماتئاس اشتاینر آلمانی دوم شد و به دو مدال نقره در یک‌ضرب و دوضرب و مدال طلای مجموع با وجود ۴۵۳ کیلوگرم رسید. وی موفق شد در ششمین مسابقه محروم شود.



### ارتباط بیمار شدن با تغییر در ساعت بدن

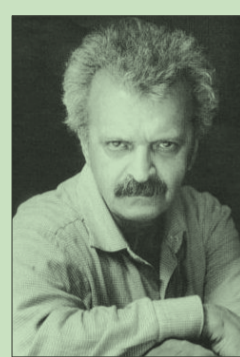
ساعت بیولوژیکی بدن چه ارتباطی با بیمار شدن افراد دارد آیا عفونت‌های ویروسی می‌تواند با ساعت بیولوژیکی بدن ارتباط داشته باشد؟

محققان دانشگاه کمبریج انگلستان دریافته‌اند موش‌های که به هنگام صبح با یک ویروس مبتلا به عفونت شدند، در مقایسه با موش‌های که در اواخر روز با همان ویروس مبتلا به عفونت شده بودند، ویروس درون سلول‌ها بیشتر تکثیر پیدا کرده بود. طبق این مطالعه، این تفاوت می‌تواند ناشی از ساعت بیولوژیکی موش‌ها باشد. ریتم شبانه‌روزی یا ساعت بیولوژیکی علاوه بر تاثیر بر زمان خواب و بیداری، به تنظیم برخی از ابعاد سیستم ایمنی هم کمک می‌کند. به گفته محققان، از آنجائیکه این مطالعه بر روی موش‌ها انجام شده است، هنوز نتایج آن بر روی انسان مشخص نیست. در حقیقت سیستم ایمنی بدن در طول مدت فاز استراحت ریتم شبانه‌روزی، در معرض ترمیم قرار می‌گیرد و در ابتدای شروع فعالیت، مستعد قرارگیری در معرض حمله پاتوژنی است. محققان در این آزمایش دریافته‌اند تکثیر ویروسی در موش‌های که در ابتدای شروع روز و با طلوع خورشید به ویروس آلوده شدند بودند ۱۰ برابر بیشتر از موش‌های بود که ساعت ۱۰ صبح آلوده شده بودند. براساس این مطالعه می‌توان توضیح داد که چرا برخی افراد نظیر کارگران شیفتی بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌ها هستند.

اگر مکرر این رفتار اشتباه باعث می‌شود تا فرایندهای گوارشی طبیعی بدن در زمان استراحت اعضای مورد نیاز، فعال شوند. اگر شما دیروقت غذا می‌خورید، باید بدانید بهترین راه را در جهت مختل کردن فرایند طبیعی هورمون‌ها و اعضای بدن خود در پیش گرفته‌اید.

### ۵- نوشیدن نوشیدنی‌های ناسالم

یکی از اشتباه‌ترین روش تغذیه توجیه نکردن به میزان کالری بالای نوشیدنی‌های سرشار از قند است. بلکه، کسانی که آب میوه جامبو



محمود مشرف آزاد تهرانی (م. آزاد)

قلب تو پناه مهر پاک منست  
وین سینه پناه مهربانی تو  
ای شاخه‌ی سبز مهر خسته مباد  
گل‌های سپید شادمانی تو  
از بوی بنفشگان گیسوی تو  
پرواز پرستوان سرکش یاد  
پروای شکیب آهوان گریز  
سرشاری تاک و می‌گساری باد  
تو آینه‌ی سپید بخت منی  
مهر تو گواه بختیاری من  
ای بی‌تو یگانه غم‌گساری من  
با یاد منی و یادگار منی  
افسانه‌ی مهری‌ای به یاد تو باد  
ای سینه پناه جاودان تو باد

## ۵ عادت ناسالم که پایدهر چه زودتر کنار گذاشت

شده و صبح‌ها با یک گرسنگی کامل برمی‌خیزید. به همین دلیل باید صبحانه شما سرشار موادی همچون پروتئین، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها باشد. در غیر این صورت، سوخت و ساز بدن مختل می‌شود و علاوه بر چربی‌ها، ماهیچه‌ها هم تحلیل می‌روند. این رفتار غیر سالم منجر به ظاهری ناتوان و پیر و خسته می‌شود. قطعاً صبحانه مفیدترین وعده غذایی پس از یک گرسنگی چندساعته بزرگتر شدند ..."

### ۳- عدم تحرک و ورزش نکردن

اگر فکر می‌کنید سلامت و وزن خود را از طریق رژیم غذایی، حفظ خواهید کرد، باید بگوییم که در اشتباه هستید. در هر دوره زمانی ورزش برای تحریک بافت‌های فیزیکی و هورمونی لازم است. ورزش برای ساخت عضله و استخوان، سوزاندن چربی، خواب آرام، حفظ جوانی و افزایش سطح

می‌خواهید زندگی طولانی داشته باشید و عمری تمام و کمال، سرشار از انرژی، تمرکز، اعتماد به نفس و موفقیت را در تمامی عرصه‌ها را تجربه کنید.

اما گاهی در طول این مسیر، توجه به سلامتی‌تان را از فهرست خواسته‌هایتان نادیده می‌گیرید. یک روز می‌گویید: "بعد از تمام شدن این پروژه، بیش‌تر به سلامتی‌ام توجه می‌کنم." یا "وقتی بچه‌ها کمی بزرگتر شدند ..."

بله، شما بهتر از هر کسی بهانه و دلیل خودتان را می‌دانید. اگر منتظرید تا روزهای جادویی از راه برسند، شاید برای همیشه باید انتظار بکشید. ما پنج عادت بد وضعیت بحرانی که بسیاری از مردم بی‌مبایا دنبال می‌کنند را شناسایی کرده‌ایم. زندگی براساس این روش‌های خطرناک، شما را از اهداف‌تان دور و دورتر می‌کند.

### ۱- کم‌خوابی

مطالعات نشان می‌دهد حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب بی‌وقفه در شب برای سلامت بدن ضروری است. در زمان خواب بدن خود را بازپروری می‌کند و هر ثانیه فرایندهای متابولیک بدن بازیابی می‌شود. خوب خوابیدن منجر به وزن متناسب بدن و بالا رفتن هورمون‌های رشد و ترشح آدرنالین می‌شود. اگر مشغول تماشای تلویزیون یا کار روی کامپیوتر خود هستید، بهتر است تا خودتان را برای خواب آماده کنید. نور خانه را کاهش دهید، به فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند حمام کردن، کتاب خواندن یا نوارش یک حیوان خانگی بپردازید. این کارها را حداقل یک یا دو ساعت قبل از خواب انجام دهید. دوباره به خودتان یاد دهید تا به موقع بخوابید.

### ۲- نخوردن صبحانه

چند بار بی‌توجه به خوردن صبحانه خانه را ترک کرده‌اید؟ چندبار برآستی فراموش کرده‌اید که باید صبحانه بخورید؟ مواد مغذی بدن شما صرف سوخت و ساز شبانه

### ۴- دیروقت غذا خوردن

غذا خوردن در زمان نامناسب از شب، شدت سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و همین منجر به افزایش ترشح هورمون‌های استرس‌زا قبل از

## چین مصرف مکمل ورزشی بخوانید

(پروتئین سفیده تخم مرغ، انواع گوشت‌ها و لبنیات) تامین شود.

### مکمل‌های پروتئینی، آری یا خیر؟

مکمل‌های پروتئینی از رایج‌ترین فرآورده‌ها در بین مکمل‌های ورزشی می‌باشند. این فرآورده‌ها در انواع پودرهای آماده مصرف، شکلات بارها، نوشیدنی‌ها، قرص‌ها و یا کپسول‌ها با فرمول و ترکیبات متفاوت به بازار مصرف عرضه می‌شوند. با توجه به انواع مختلف پروتئین‌ها، نحوه فرآیند آن‌ها، تنوع این فرآورده‌ها بسیار چشمگیر و قابل توجه می‌باشد، به گونه‌ای که در برخی موارد حتی متخصصین علوم پزشکی و طب ورزشی را نیز به چالش می‌کشاند.

بر اساس بررسی در ایران، حدود یک چهارم کل ورزشکاران سابقه مصرف مکمل‌های پروتئینی را دارند که اگر مکمل آمینواسیدها و برخی ترکیبات ازته را نیز به آن اضافه کنیم، این عدد تا بیش از نیمی از ورزشکاران افزایش خواهد یافت.

علیرغم این اقبال عمومی و مصرف مقادیر قابل توجه مکمل‌های پروتئینی در سطح کشور و جهان، هنوز در مورد ضرورت و اثرات مصرف این مکمل‌ها در بین متخصصین و محققین اتفاق نظر کامل وجود ندارد.

در حالی که برخی مطالعات گواه تاثیر مصرف این مکمل‌ها بر افزایش توده عضلانی، افزایش بازتوانی، کاهش شاخص‌های مربوط به آسیب‌های عضلانی در مرحله پس از ورزش و حتی افزایش توان ورزشی در ورزشکاران می‌باشند، برخی دیگر از مطالعات هنوز به اثربخشی این مکمل‌ها به دیده ابهام می‌نگردند و نتایج آن‌ها تاثیر قابل توجهی از مصرف این مکمل‌ها را گزارش نکرده است.

### جمع بندی

اگرچه نیاز به پروتئین در ورزشکاران بیش از افراد عادی می‌باشد. این افزایش نیاز به ویژه در آغاز تمرینات ورزشی قدرتی که بالاترین سرعت رشد عضلانی را ایجاد می‌کنند، قابل توجه و با اهمیت می‌باشد.

بر این اساس در این گروه ورزشکاران دریافت روزانه ۲/۱ تا ۷/۱ گرم پروتئین به ازای کیلوگرم وزن بدن توصیه می‌شود. البته علاوه بر میزان دریافت پروتئین، کیفیت آن را نیز باید در نظر داشت. لازم به ذکر است پروتئین‌های با کیفیت دارای آمینواسیدهای ضروری بیشتری می‌باشند، بنابراین توصیه می‌شود حداقل نیمی از میزان پروتئین مصرفی در برنامه غذایی روزانه ورزشکاران از انواع با کیفیت

نظر می‌رسد مصرف مکمل گلوتامین اثربخش باشد. اما باید توجه داشت که مصرف بی‌رویه و غیر لازم این مکمل‌ها با بروز برخی عوارض همراه خواهد بود که مهم‌ترین آنها احتمال برهم خوردن تعادل در میزان کل آمینواسیدهای موجود در بدن و گردش خون می‌باشد. لازم به ذکر است در چنین شرایطی بدن قادر به تنظیم نسبت مناسب آمینواسیدها برای سنتز و ساخت پروتئین‌ها در بدن نخواهد بود.

از آن جا که تهیه این مکمل‌ها با صرف هزینه زیاد همراه می‌باشد، قبل از انتخاب یا تهیه این فرآورده‌ها، لزوم استفاده از این مکمل‌ها را در بدن خود مورد بررسی قرار داده و برای این کار باید با یک متخصص تغذیه ورزشی و یا طب ورزشی مشورت کنید. از مهم‌ترین عوارضی که با مصرف غیراصولی این فرآورده‌ها



ممکن است بروز کند، بروز برخی علائم گوارشی، افزایش فشار بر کلیه‌ها و کبد و افزایش دفع ادراری مایعات بدن می‌باشد.

### نیاز پروتئین در ورزشکاران قدرتی

در ورزشکاران قدرتی نیاز به پروتئین بیش از مقادیر توصیه شده برای افراد عادی است. این افزایش پروتئین دریافتی برای تامین آمینواسیدهای مورد نیاز برای رشد عضلانی ضروری می‌باشد. این افزایش نیاز به ویژه در آغاز تمرینات ورزشی قدرتی که بالاترین سرعت رشد عضلانی را ایجاد می‌کنند، قابل توجه و با اهمیت می‌باشد.

بر این اساس در این گروه ورزشکاران دریافت روزانه ۲/۱ تا ۷/۱ گرم پروتئین به ازای کیلوگرم وزن بدن توصیه می‌شود.

البته علاوه بر میزان دریافت پروتئین، کیفیت آن را نیز باید در نظر داشت. لازم به ذکر است پروتئین‌های با کیفیت دارای آمینواسیدهای ضروری بیشتری می‌باشند، بنابراین توصیه می‌شود حداقل نیمی از میزان پروتئین مصرفی در برنامه غذایی روزانه ورزشکاران از انواع با کیفیت

موجود در یک فرآورده نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. مکمل‌های پروتئینی با درصد کمتر از ۵۰ درصد را می‌توان برای اغلب ورزشکاران و در شرایطی که تامین نیاز به پروتئین در آنان با اختلال مواجه است، بکار برد.

اما محصولات با درصد پروتئین بیش از ۵۰ درصد تنها در دوره خاصی از تمرینات رشته ورزشی پرورش اندام و در برخی افراد محدود قابل توصیه می‌باشند. توجه داشته باشید که افزایش درصد پروتئین و پروتئین دریافتی به معنای افزایش فشار کاری بافت‌های حساسی نظیر کبد و کلیه می‌باشد و می‌تواند با بروز برخی عوارض در فرد همراه باشد.

### مکمل‌های آمینواسیدی

علاوه بر مکمل‌های پروتئینی، گروه دیگری از مکمل‌ها تحت عنوان مکمل‌های آمینواسیدی در بازار مصرف عرضه می‌شوند. این گروه مکمل‌ها تنها در شرایط خاص و با اثبات نیاز ورزشکار به مصرف آنها قابل مصرف می‌باشند. به عنوان مثال برای تسریع بازتوانی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی ورزشکاران خاص، به



می‌نوشند، باید بدانند درست است که این آب میوه‌ها طبیعی هستند ولی سرشار از قند نیز هستند. همچنین کسانی که کوکتل‌های بی‌ضرر مثل مارتینی و تکیلا را هر شب با آب‌میوه‌های طعم‌دار می‌خورند، باید توجه کنند که به سمت اضافه وزن می‌روند.

این نوشیدنی‌ها را با گزینه‌های سالم مانند چای سبز، پودرهای ویتامینه پرتقال یا آب معدنی گازدار عوض کنید. این تعویض نه تنها منجر به سلامت بدن می‌شود بلکه سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.

