

پیشگفتار

شاید از یادگاران آن قدیم قاهر - که جان‌ها را صیقل می‌دهد و خودبینی و خویش‌پرستی را از وجود آدمی می‌زداید - رمضان کریم است که امروز بیست و هفتمین روزش در سال ۱۴۳۶ به لحظات ملکوتی افطار نزدیک می‌شود. کیست که نداند در این شهر رمضان، کَرّ و فرّ آدمی از سر می‌گذرد و صدای مستی آدمیان خمخانه تهی‌کننده سر به آسمان می‌ساید و در برخی شب‌هایش که «قدر» نامیده شده است، در دعای جوشن کبیر به بهترین وجه ممکن ذات مقدس و پاکش ستوده می‌شود و سعدی خداپرست نیز در برخی اشعارش برخی از آن صفات را بانگ می‌زند:

از همگان بی‌نیاز و بر همه مشفق از همه عالم نهان و بر همه پیدا
بار خدایا مهیمنی و مدبّر وز همه عیبی منزّهی و مبرّاً
با وجود این، آن خالق خورشید و ماه و لیل و نهار، نعمتش آن‌چنان از حدّ
بیرون است که ماه نزول قرآن «شهر رمضان، الذی انزل فیہ القرآن» را برای حسن
عاقبت بشر رقم زده است، والّا وصفش و ثنائش چه توان کرد.

ای برتر از خیال و قیاس و گمان و وهم وز هر چه گفته‌اند و شنیدیم و خوانده‌ایم
مجلس تمام گشت و به آخر رسید عمر ما همچنان در اول وصف تو مانده‌ایم
و فخر عالم و مخزن اسرار الهی - انسان - این ماه را با وصف جمالش به پایان
می‌برد و در آیین عید فطر - که آن هم پایداری و استقامت و عهد موذّت است -
مستانه می‌سراید:

این همه شهد و شکر کز سخنم می‌ریزد اجر صبريست کز آن شاخ نباتم دادند
همّت حافظ و انفاس سحرخیزان بود که ز بند غم ایام نجاتم دادند

و افسوس بر کسانی که نتوانستند از زیبایی‌های این ماه پر فیض سربلند آیند و در انکار بمانند.

هر که شد محرم دل در حرم یار بماند و آن که این کار ندانست در انکار بماند و کسانی که در این ماه مقیم کوی می پرستان شدند و به دهلیز وحدت راه یافتند، شاید تا رسیدن رضائی دیگر، دلگیر از گردش روزگار، در انتظار دیگری از بزم یار خواهند ماند و خود را از دسته شوریدگانی می‌دانند که گویند:

عشق آمد و شد چو جانم اندر رگ و پوست

تا کرد مرا تهی و پُر کرد ز دوست

اجزای وجودم همگی دوست گرفت

نامی است ز من بر من و باقی همه اوست

خدایا به عظمت کبریایی‌ات، خانه تهی از معنویت و عشق به ذات مقدست را - از جمله خانه این روح حیران را - به سر منزل آرامش برسان، آمین یا رب العالمین.

با عبور از این مقدمه - که تغذیه روح بود - به کتابی و معرفی آن می‌پردازیم که واقعاً «تغذیه جسمانی» را هدف گزیده است. راهنمای کامل تغذیه ورزشی که خانم آنتا بین نخستین بار در سال ۱۹۹۳ آن را با عنوان *The Complete Guide to Sport Nutrition* روانه بازار کرد و ششمین چاپ - با ویرایش تازه‌اش - آخرین بار در سال ۲۰۰۹ به حضور همیشگی خود در جامعه ورزش به ویژه جامعه علمی ورزش رونقی دوباره بخشید. وی مجموعه مطالب کتاب را حاصل مشارکت مردمان بسیاری می‌داند که مستقیم و غیرمستقیم در تولیدش سهم داشته‌اند. وی آنها را ورزشکاران، مربیان و دانشمندانی معرفی کرده است که توفیق آن را داشته است طی سال‌ها آنها را ملاقات و با آنها کار کند. بدون تردید، یکی از شناخته‌شده‌ترین آنها «جیمز

کراک‌نل^۱ قهرمان نام‌آشنای المپیک و صاحب رکورد جهانی قایقرانی از کشور بریتانیاست که در مقدمه‌ای که بر کتاب «آنیتا» نوشته است می‌گوید:

«قبل از یک مسابقه بزرگ، چیزهای زیادی وجود داشت که مرا به خود مشغول می‌کرد که تغذیه صحیح در رأس آنها قرار داشت. من مجبور بودم آنچه را قصد داشتم بخورم و بنوشم، از قبل برنامه‌ریزی کنم تا مطمئن شوم مقادیر صحیح کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را خورده‌ام. در کل، این کار ساده‌ای نبود، به ویژه زمانی که در حال مسافرت یا مسابقه دادن در کشور دیگری بودم. آنچه در این مسیر سخت‌م را یاری کرد، کتابی است که شما اکنون آن را مطالعه می‌کنید، که به روشنی و دقیق علم تغذیه در ورزش را به من آموخت. به جز تمرین و مسابقه، این کتاب رکن سوم موفقیت من به شمار می‌رود. سؤالات زیادی درباره رژیم غذایی‌ام داشتم که این کتاب جامع بدن‌ها پاسخ می‌داد. آنیتا به دلیل این هدیه ارزشمندت به من، متشکرم».

این نوشته یا مقدمه کوتاه جیمز در سرآغاز ویراست ششم کتاب شاید تداعی کند که کتاب به بررسی مبانی علم تغذیه در ورزش قهرمانی می‌پردازد و روزه‌ای به سوی ورزش تفریحی و بهداشتی ندارد و شاید نتواند مورد استفاده کسانی قرار گیرد که از این قماش‌اند. ولی وقتی در شروع فصل دهم این جمله را می‌خوانید که «دو راه برای افزایش وزن وجود دارد: با افزایش وزن خالص بدن یا با افزایش وزن چربی. هر دو بر روی ترازو، افزایش وزن را نشان می‌دهند، اما پیامد آنها در ترکیب بدنی و ظاهر فرد خیلی فرق دارد!»، متوجه می‌شوید اطلاعات کتاب صرفاً قشر خاصی از ورزشکاران را پوشش نمی‌دهد، بلکه مخاطبی عام دارد که حتی برای کسانی که می‌خواهند کاهش وزن و افزایش وزن بهداشتی داشته باشند و پربراهه نروند، کاملاً مفید است.

در این کتاب، آنیتا، با هنرمندی تمام همه مسائل مبتلا به تغذیه‌ای را با چیرگی

۱. James Cracknell

کامل به بحث می‌گذارد و حتی آنجایی که به بحث کامل درباره عناصر اصلی تغذیه - پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، آب، املاح معدنی - می‌پردازد، می‌داند زنان و جوانان گروه‌هایی هستند که بیش از همه متوجه تغذیه خود می‌باشند. بنابراین، در دو فصل جداگانه آنها را مخاطب خاص قرار می‌دهد و توصیه‌های تغذیه‌ای ویژه آنها را با توانایی منحصر به فرد خود در ارائه اطلاعات مفید و مورد نیاز آنها به بحث می‌گذارد. ولی، آنجا که در فصل نهم می‌نویسد «راز کاستن از وزن ریشه در خوردن سالم‌تر، افزایش فعالیت بدنی و تغییرات آسان در روش زندگی دارد که ناراحتی به دنبال ندارد و در طولانی مدت می‌توان با آن سازگار شد» علاوه بر آنکه موضوع کاهش وزن را در زندگی این دو گروه مخاطب خاص مرور می‌کند، فراتر می‌رود و آن را موضوع مورد علاقه همگان می‌شمرد. از این رو، در دو فصل جداگانه دیگر مفاهیم تغذیه‌ای و فعالیت ورزشی ویژه «کاهش وزن» و «افزایش وزن» را عالمانه به بحث می‌گذارد و راهبردهای عملی مؤثری را ارائه می‌کند.

با وجود این، به عنوان یک متخصص تغذیه عملی که تجربه کار فراوان با همه اقشار جامعه را دارد، موضوع مکمل‌های ورزشی را - که جاذبه‌های خاص خود را برای هر ورزشکار و غیر ورزشکاری دارد - در فصلی خاص به بحث می‌گذارد و سایه‌روشن‌های موضوع مکمل‌ها را به منصفه ظهور می‌رساند و در جایی در فصل ششم کتاب نگاهی عمیق به مکمل‌ها دارد و می‌نویسد «شواهد زیادی نشان می‌دهند مکمل‌های آنتی‌اکسیدانی از ما در مقابل بیماری‌های وابسته به سن مثل بیماری‌های قلبی، انواع خاصی از سرطان‌ها و آب مروارید محافظت می‌کنند. اما شواهد درباره مکمل‌سازی آنها و تأثیرشان بر عملکرد ورزشی کمتر معلوم شده است». از این رو، با زیرکی با همه دانشمندان علوم و تغذیه ورزشی به نوعی همراهی می‌کند که کارایی مکمل‌های ورزشی موضوع بیماری‌ها و افراد مبتلا به نشانگان بیماری‌ها است و نه افراد ورزشکار که باید توانمندترین افراد جامعه باشند.

در میان کتاب‌هایی که درباره تغذیه ورزشی نگاشته شده است، نگارنده این

سطور، این کتاب را واجد ویژگی‌هایی می‌داند که فراتر از کتاب‌های پیشین است. از یک سو، کاربردی بودن کتاب و تجویزهای تغذیه ورزشی منحصر به فرد آن و از سوی، توصیه‌های هوشمندانه درباره گسترش ترکیب بدنی و حفظ آب‌رسانی، از مصادیق برتری‌های این کتاب به شمار می‌رود. از این مقدمه و فهرست کتاب سریع عبور کنید و وارد متن اصلی و خواندن خط به خط آن شوید تا حظّ کافی را ببرید. در ترجمه این کتاب دانشجویان پرتلاشی وارد میدان و با من همراه شدند. سرکار خانم دکتر لیلا شفیعی نیک ز یادتر و سرکار خانم نسرین رمضانی به سهم خویش ترجمه‌های خوبی ارائه دادند و کار ویرایش علمی و روان‌سازی متن - فصل‌هایی که این دو عزیز ترجمه کرده بودند - در تابستان ۱۳۹۳ انجام شد. برای همکاری ایشان ارزش زیادی قائلم و برای هر دو که نیک‌اندیش‌اند، مجهز شدن کامل‌تر برای خدمت به جامعه ورزشی کشور را از ایزد منان خواستارم. اعتراف می‌کنم اگر خطایی به سهو در ترجمه و ویرایش علمی وجود داشت، ویراستاری توانای ادبی - سرکار خانم زهرا جلال‌زاده - در گلوگاه نهایی آن را از میدان به در کرده‌اند و با اطمینان می‌توان گفت ترجمه خوب و اثرگذاری را می‌خوانید. با وجود این، اگر هنوز نکته غامضی وجود دارد که اصلاح آن واجب است، با روی گشوده از تذکر آن استقبال می‌کنم، والا کار به قول بسطامی بدون تعمیر باقی خواهد ماند: دلبر آمد پی تعمیر دل ویرانم لیکن آن وقت که این خانه ز تعمیر افتاد و اما سرانجام،

شب مهتاب همان به که ز اندوه بمیری تو که با ماهرخی وعده دیدار نداری دیدار ما با فریادرسانان ناله مستان - شهیدان - در کعبه و بتخانه اگر انجام نشود، قرار از دست برود و میل به هستی رخت بر بندد. آنهایی که حافظ را از ظلمت شب نجات دادند. سوختند تا شعشه وجودشان در درازنای تاریخ پرتوافشانی کند و غفلت‌زدگان را به مقبلان ره گشودند.

دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند و ندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند

بیخود از شیشه پرتو ذاتم کردند باده از جام تجلی صفایم دادند
سرآمدگان عزت و آزادگی که بزم عاشقی پی افکندند تا صدق و صفا را به
پیر و جوان هدیه کنند، از پاک‌ترین پاکان آفرینش‌اند که روزنه‌های رو به فجر و
عبور از شب ظلمانی را بی‌ریا چراغ راهمان کردند آنان را از راکعان مکتب عشق
الهی می‌دانند که غایب شدند تا برای همیشه تاریخ جمعی را به خود مشغول کنند.
تا کی به تمنای وصال تو یگانه اشکم شود از هر مژه چون سیل روانه
خواهد به سر آمد شب هجران تو یانه ای تیر غمت را دل عشاق بهانه
حجمی به تو مشغول و تو غایب ز میانه

برای ساییدن سر به آستان مقدسشان، به غزل‌خوانی می‌گویم که شاهدان در
همه زندگی‌ام این گونه بوده‌اند که آن عارف حق سرود:
هر در که ز من صاحب آن خانه تویی تو هر جا که روم پرتو کاشانه تویی تو
در میکده و دیر که جانانه تویی تو مقصود من از کعبه و بتخانه تویی تو
مقصود تویی کعبه و بتخانه بهانه

خدایا، ساقی همه ساقیان وای برگیرنده حجاب ظلمانی، دانه عشق آنها را از
وجودمان خالی نکن و ما را به سرچشمه عرفانی که آنها را در آن غنودند، ره بگشا.

عباسعلی گائینی

استاد دانشگاه تهران

۱۳۹۴/۴/۲۳