



FOODS IN SPORT

یک ورزشکار باید از چه غذاهایی استفاده کند.

از مهمترین نکاتی که در سلامتی یک ورزشکار نقش تعیین کننده دارد اهمیتی است که او به تغذیه خود میدهد. تغذیه مناسب همچنین اثرات مهمی در کارایی ورزشی ورزشکار دارد. نیاز بدن انسان به مایعات و انرژی که از راه مواد غذایی تامین میشود برحسب سن، جنس، وضعیت بدنی و نوع ورزشی که انجام میدهد متفاوت است و این نیاز باید برحسب شرایط بطور مناسبی تعدیل شود. باید انرژی مورد نیاز برای فعالیت ورزشی را از ترکیب مناسبی از کربوهیدرات، چربی و پروتئین بدست آورد.

مایعات

حدود ۶۰ درصد وزن بدن انسان آب است. آب نقش تعیین کننده ای تقریباً در تمامی واکنش های شیمیایی بدن دارد. بدن انسان نمیتواند آب را در خود محبوس کند پس شما ناچارید آبی را که از طرق مختلف از دست میدهید جبران کنید. هر انسان باید روزی هشت لیوان آب مصرف کند و این میزان در یک ورزشکار حتی بیشتر است. ورزشکار باید قبل از شروع ورزش، در حین ورزش و بعد از آن آب بنوشد. دقت در جایگزینی آبی که بدن ورزشکار در حین ورزش از دست میدهد بخصوص در هوای گرم اهمیت بیشتری دارد.

آب خنک بهترین مایعی است که میتوان در حین ورزش هایی که کمتر از یک ساعت طول میکشند مصرف کرد. حتی اگر تشنه نیستید هم آب بنوشید. شما با تکیه بر حس تشنگی نمیتوانید به درستی متوجه شوید بدن شما به چه میزان از آب نیاز دارد. تا وقتی که در حدود دو درصد از وزنتان را بر اثر دفع آب از دست ندهید احساس تشنگی نمیکند و همین دو درصد میتواند روی کارایی شما تاثیر داشته باشد. نکته دیگر آنکه وقتی تشنه شدید و آنقدر آب نوشیدید که تشنگی شما برطرف شود تنها نیمی از آبی را که از دست داده اید جایگزین کرده اید.

به نکات زیر توجه کنید

- آب را کم کم و مکرر بنوشید نه به مقدار زیاد و دفعات کم
- مایعات خنک بنوشید تا حرارت مرکزی بدن را کاهش دهید
- بعد از اتمام ورزش خود را وزن کنید و به میزان کاهش وزن آب بنوشید
- به رنگ ادرار خود دقت کنید. ادرار شما باید زیاد و کم رنگ باشد. ادرار پررنگ نشانه کم آبی است

کربوهیدرات

کربوهیدرات مهمترین منبع انرژی است و در مواد شیرین، میوه ها، نان، غلات، برنج و دیگر مواد غذایی وجود دارد. کربوهیدرات باید حدود ۷۰-۶۰ درصد نیاز روزانه شما به انرژی را تامین کند. کربوهیدراتی که مصرف میکنید در بدن شما به گلوکز تبدیل میشود. این گلوکز یا مستقیماً میسوزد و انرژی تولید میکند و یا در عضلات تبدیل به گلیکوژن میشود. این گلیکوژن یک ذخیره در دسترس انرژی برای عضله است تا در مواقعی که نیاز فوری به انرژی داشت از آن مصرف کند.

اگر در حین ورزش بدن شما به اندازه کافی کربوهیدرات در دسترس نداشته باشد برای کسب انرژی شروع به سوزاندن چربی و پروتئین میکند و این موجب کاهش کارایی شما میشود. حداقل از چند روز قبل از شروع یک فعالیت ورزش شدید یا رقابتی کربوهیدرات به اندازه کافی مصرف کنید تا گلیکوژن به اندازه کافی در بدن شما ذخیره شود. اگر فعالیت ورزشی شما بیش از یک ساعت طول میکشد باید در حین ورزش هم کربوهیدرات مصرف کنید.

پروتئین در گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و مواد غذایی دیگر وجود دارد. حدود ۱۵-۱۲ درصد از انرژی مورد نیاز روزانه ما باید از طریق پروتئین تامین شود. پروتئین به بدن شما امکان میدهد تا بافت های تازه بسازد. بدن شما نمیتواند پروتئین را ذخیره کند پس اگر به آن نیاز نداشته باشد آنرا میسوزاند یا تبدیل به چربی میکند. میزان نیاز بدن ورزشکار به پروتئین برحسب نوع ورزش، شدت فعالیت های ورزشی و مدت انجام ورزش متفاوت است

- کسانی که ورزش میکنند به مقادیر بیشتری پروتئین نیاز دارند
- ورزشکارانی که ورزش های استقامتی انجام میدهند یا آنهایی که ورزش های قدرتی انجام میدهند یا بدنسازی میکنند به پروتئین بیشتری نیاز دارند.

چربی

منبع چربی های اشباع شده چربی های با منشا حیوانی مثل گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات و کره است و منشا چربی غیر اشباعی از مواد غذایی با منشا گیاهی است. چربی باید حدود ۳۰-۲۰ درصد نیاز روزانه بدن ما به انرژی را تامین کند. بدن ما برای انجام فعالیت های حیاتی خود به مقادیر کمی چربی نیاز دارد ولی مصرف زیاد چربی موجب افزایش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و بعضی از انواع سرطان و مشکلات دیگر میشود. وقتی استراحت میکنید یا فعالیت کمی انجام میدهند بدن شما بیشتر انرژی مورد نیازش را از سوزاندن چربی بدست میآورد و وقتی میزان فعالیت بدنی و ورزشی را افزایش میدهند بدن بیشتر از کربوهیدرات برای تامین انرژی استفاده میکند.

به موارد زیر توجه کنید

- در روزی که میخواهید یک فعالیت ورزشی شدید انجام دهید چربی یا پروتئین زیاد مصرف نکنید چون به کلیه و کبد شما فشار زیادی وارد میشود و هضم این مواد هم سخت تر از کربوهیدرات است
- در روز فعالیت ورزشی بیشتر کربوهیدرات مصرف کنید
- غذا را ۳-۴ ساعت و مایعات را ۲-۳ ساعت قبل از شروع فعالیت ورزشی مصرف کنید
- غذای سرخ شده مصرف نکنید
- در یک ساعت مانده به فعالیت ورزشی غذا یا نوشیدنی شیرین مصرف نکنید
- ۱-۲ ساعت قبل از شروع ورزش ۳ لیوان آب مصرف کنید و یک لیوان هم ۳۰-۱۵ دقیقه قبل از آن و سپس در حین ورزش هم نصف لیوان تا یک لیوان آب هر ۲۰-۱۰ دقیقه مصرف کنید.

چطور سوخت کربوهیدرات بزنیم و خود را آماده ورزش بسازیم؟

- ابتدا بشدت ورزش کنید تا تمام انرژی شما تخلیه شود. این ورزش باید شبیه همان ورزشی باشد که در چند روز آینده قصد انجام آنرا دارید.
- سه روز مانده به مسابقه یک غذای سرشار از کربوهیدرات با میزان حدود ۸۰-۷۰ درصد کربوهیدرات مصرف کنید و تا موقع مسابقه ورزش زیادی نکنید. به این صورت عضلات شما مقادیر زیادی گلیکوژن برای مسابقه در خود ذخیره میکنند.