

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مقاله ای درمورد نقش تغذیه در ورزشی  
در ورزشکاران و نکات مورد توجه درمورد تغذیه

## مقدمه

اگر اهل ورزش هستید و تصمیم دارید قله‌های موفقیت را یکی پس از دیگری فتح کنید و به این زودی‌ها میدان را برای پیری و بیماری خالی نکنید، اگر می‌خواهید در حین ورزش خستگی را از خود دور کنید و استقامت بدنی‌تان را بالا ببرید باید تغذیه‌ی درستی داشته باشید.

تغذیه‌ی مناسب الزاماً به این معنی نیست که غذاهای از ما بهتران را بخورید و هزینه‌های زیادی متحمل شوید. مهم این است مواد غذایی سالم میل کنید.

# 1-سبزیجات هفت گانه

کدو حلوائی وقارچ وچغندر قند وبادمجان و کلم پیچ و پیازو فلفل تند این سبزیجات هفتگانه را به خاطر بسپارید و بدانید که مقاومت و قدرت بدنیتان را بالا می‌برند و شمارا قوی میسازند.

کدو حلوائی سرشار از پتاسیم است که بدن ورزشکاران نیاز زیادی به آن دارند. زمانی که شما ورزش می‌کنید و عرق می‌ریزید پتاسیم نیز از طریق تعریق و حتی عضلات از بین می‌رود و همین مسئله باعث می‌شود که در طول ورزش عضلاتتان دچار گرفتگی شود. قارچ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است. چغندر قند منبع پتاسیم و آهن محسوب می‌شود. بادمجان، کلم پیچ و فلفل تند نیز سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن ورزشکاران است. برای همین توصیه می‌کنیم با این مواد غذایی مفید رفیق شوید و آن‌ها را در برنامه‌ی روزانه‌تان بگنجانید.





دانه ها را دریابید

جو دو سر و کینوا جز دانه‌های بسیار مفید محسوب می‌شوند. این دو ماده‌ی غذایی منبع فوق‌العاده‌ی فیبرهای محلول در آب و غیر محلول در آب هستند. کینوا همچنین سرشار از پروتئین است. این دانه‌های مغذی مقاومت بدنی ورزشکاران را بالا می‌برد و خستگی را از آنها دور می‌کند.



مهم مهم مهم مهم

مغزها و دانه‌ها نیز برای افزایش استقامت بدنی ورزشکاران خوب است. این مواد غذایی مفید حاوی پروتئین و فیبر و گلوکوسیدها هستند و اگر به اندازه مصرف شوند کالری زیادی نیز به بدن تحمیل نمی‌کنند



میوه که جای خود دارد

میوه‌هایی مانند میوه‌های ریز بی دانه، طالبی، نارگیل، آلو، آلو خشک و انبه برای افزایش قدرت و استقامت بدنی بسیار مفید هستند. بلوبری، شاه توت و توت فرنگی نعمت‌های بزرگی برای ورزشکاران عزیز محسوب می‌شوند. بلوبری سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و سرطان را از شما دور می‌کند.

ناگفته نماند که این میوه‌ها سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و با وجود کالری کمی که دارند شما را روی فرم می‌آورند.

## به به آجیل

مغزها و دانه‌ها نیز برای افزایش استقامت بدنی ورزشکاران خوب است. این مواد غذایی مفید حاوی پروتئین و فیبر و گلوکوسیدها هستند و اگر به اندازه مصرف شوند کالری زیادی نیز به بدن تحمیل نمی‌کنند.

بادام حاوی میزان زیادی فیبر بوده و گلوکوسید کمی دارد. از این گذشته نتایج پژوهش‌های جدید نشان داده است این ماده‌ی غذایی آن قدرها هم که می‌گویند پرکالری نیست. خوردن بادام به همراه یک عدد سیب یکی از بهترین میان وعده‌های قبل از شروع جلسات ورزشی محسوب می‌شود. پس، از مصرف مغزها و دانه‌های روغنی غافل نشوید.



## گوشت، گوشت ماکیان و تخم مرغ

یک زمانی می‌شد گفت تخم مرغ یک ماده‌ی غذایی ارزان قیمت و مغذی است. البته تخم مرغ همچنان مغذی است و اما راجع به قیمت آن نظری نداریم. این ماده‌ی غذایی سرشار از ویتامین و منبع فوق‌العاده‌ی کولین است. کولین برای سلامت قلب و عروق و عملکرد خوب مغز بسیار مفید است. توصیه می‌کنیم علاوه بر تخم مرغ، گوشت گاو یا گوساله میل کنید. اگر می‌خواهید حسابی ورزش کنید گوشت گاو یا گوشت ماکیان بخورید چون منبع پروتئین بوده و همچنین حاوی مواد معدنی مورد نیازتان است.



### چه می‌کنند غذاهای دریایی



بهترین ماهی موجود برای افزایش قدرت و استقامت بدن ورزشکاران ماهی ساردین است. این ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند. ماهی آزاد به خصوص ماهی آزاد آب‌های شیرین نیز برای ورزشکاران بسیار مفید است. باید بدانید علاوه بر این‌هایی که اشاره شد ماهی تن و ماهی‌هایی که گوشت سفیدی دارند نیز برای شما بسیار مفید و مغذی‌اند. پس اگر می‌خواهید ورزشکار خوبی باشید از مصرف غذاهای دریایی غافل نشوید.

## لوبیا و حبوبات

این مواد غذایی سرشار از فیبر هستند. فیبرها بسیار سخاوتمندند و سلامتی را تضمین می‌کنند. خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت را کاهش می‌دهند. وقتی حرف از فیبر به میان می‌آید یاد انواع لوبیاها و حبوبات بیافتید که سرشار از فیبر و همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اند. خیالتان از بابت کالری هم راحت باشد چون این مواد غذایی مفید کم کالری‌اند.



نوشیدنی‌های طبیعی در الویت باشد

آب میوه‌های صد در صد طبیعی و آب به شما کمک می‌کنند تا میزان گلیسمی یا همان قند خونتان را کنترل کنید و همچنین باک فیبر و آنتی‌اکسیدانتان را پر کنید. این نوشیدنی‌های مفید همچنین باعث دفع مواد زاید بدن می‌شوند. از همین امروز لب به نوشابه نزنید و به سراغ نوشیدنی‌های سالم بروید.

## روغن‌ها: کدام مفیدند؟

اگر به دنبال روغن‌های سالم و مغزی هستید به سراغ روغن زیتون، روغن نارگیل و روغن دانه‌ی کتان بروید. این روغن‌ها نه تنها برای آشپزی ایده‌آل هستند بلکه سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کنند.



## سبزیجات معطر و ادویه‌ها

دارچین، سیر، گیاه مرزنگوش و زنجبیل جزو بهترین ادویه‌ها و گیاهان هستند. دارچین به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند و باعث کاهش فشار خون بالا می‌شود.