



Mashhad University of
Medical Sciences



تغذیه در ورزشکاران

Nutrition In Athletes



دکتر مجید غیور مبرهن

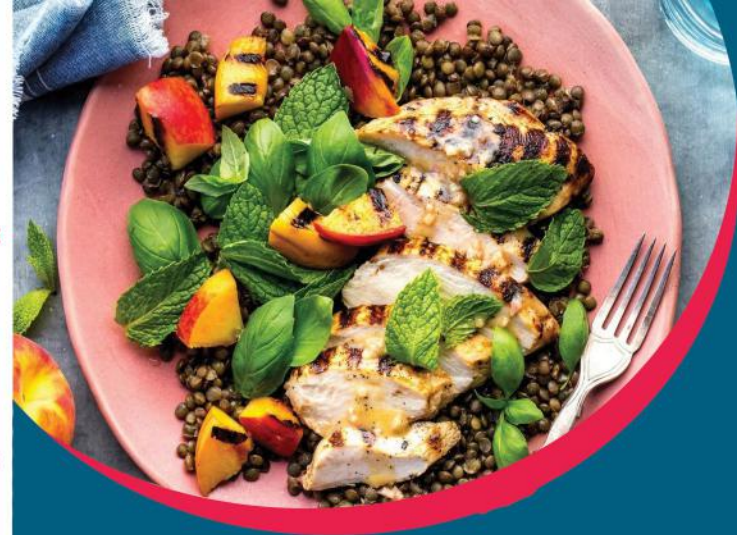
متخصص تغذیه از انگلستان

◀ بدانید چه موقع غذا بخورید و به بدنتان آب برسانید

- ◀ سعی کنید ۲ تا ۴ ساعت قبل از رویداد خود یک وعده غذایی قبل از بازی میل کنید
- ◀ از غذاهای سنگین و چرب خودداری کنید. نخوردن غذا یک ساعت قبل از یک رویداد ورزشی مفید است.
- ◀ بدن را هیدراته نگهدار دارید. حداقل هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک نوشیدنی بنوشید اما نه آن قدر که احساس پُر بودن کنید.
- ◀ از نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین هستند خودداری کنید.
- ◀ با هر وعده غذایی مایعات زیادی بنوشید، چه ورزش کنید یا نه.
- ◀ حتی وقتی احساس تشنگی ندارید بنوشید.

◀ چیزهایی که باید در نظر بگیرید

- ◀ یک رژیم گیاه خواری ، تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را فراهم می‌کند.
- ◀ این رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات ، چربی کم و سرشار از ویتامین‌ها ، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است.
- ◀ برنامه های سخت گیرانه رژیم غذایی می‌تواند به شما آسیب برساند.
- ◀ وزن بدن خود را خیلی کم نکنید، خیلی سریع وزن خود را کاهش ندهید یا از افزایش وزن به روش های ناسالم خودداری کنید.
- ◀ با متخصص تغذیه حرفه‌ای کار کنید و به تنهایی خودتان رژیم‌های غذایی را آزمایش نکنید.



◀ پروتئین

- ◀ باید ۱۰ تا ۱۵ درصد کالری روزانه شمارا تشکیل دهد.
- ◀ این یک افسانه است که یک رژیم با پروتئین بالا باعث تقویت عضلات می‌شود.
- ◀ پروتئین می‌تواند توسط بدن برای انرژی استفاده شود، اما تنها پس از استفاده از ذخیره‌های کربوهیدرات استفاده می‌شود.
- ◀ فقط تمرین قدرتی باعث تغییر در حجم عضله می‌شود.

پروتئین بیش از حد در رژیم غذایی:

- ◀ می‌تواند احتمال کمبود آب بدن را افزایش دهد.
- ◀ می‌تواند منجر به از دست دادن کلسیم شود.
- ◀ می‌تواند بار اضافی را بر کلیه‌ها وارد کند.
- ◀ به طور متوسط یک فرد ورزشکار به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به ۱.۲ تا ۱.۴ گرم پروتئین نیاز دارد.
- ◀ به جای مکمل‌های پروتئین، پروتئین باکیفیت بالا مانند گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ، آجیل، لوبیا، تخم‌مرغ یا شیر میل کنید.
- ◀ ورزشکاران بسیار مفید باشد.





Nutrition In Athletes



◀ کربوهیدرات ها ▶

◀ کربوهیدرات ها سوخت اصلی یک ورزشکار هستند.

◀ اگر کمتر از ۹۰ دقیقه ورزش می کنید، حتی در فعالیت های با شدت زیاد، گلیکوژن کافی در عضلات دارید. کربوهیدرات های ساده برای تجزیه در بدن آسان تر هستند. آن ها راحت تر به انرژی تبدیل می شوند. کربوهیدرات های پیچیده در طول زمان منبع انرژی بهتری اند.

◀ در صورت تمرین زیاد، باید کربوهیدرات بخورید تا بتوانید ذخیره انرژی در ماهیچه های خود را دوباره احیا کنید.

◀ افرادی که بیش از ۹۰ دقیقه ورزش میکنند یا تمرین می کنند، ۲ ساعت بعد باید کربوهیدرات های بیشتری را با پروتئین میل کنند.

◀ ۳ تا ۴ ساعت قبل از ورزش، آخرین وعده غذایی خود را بخورید.

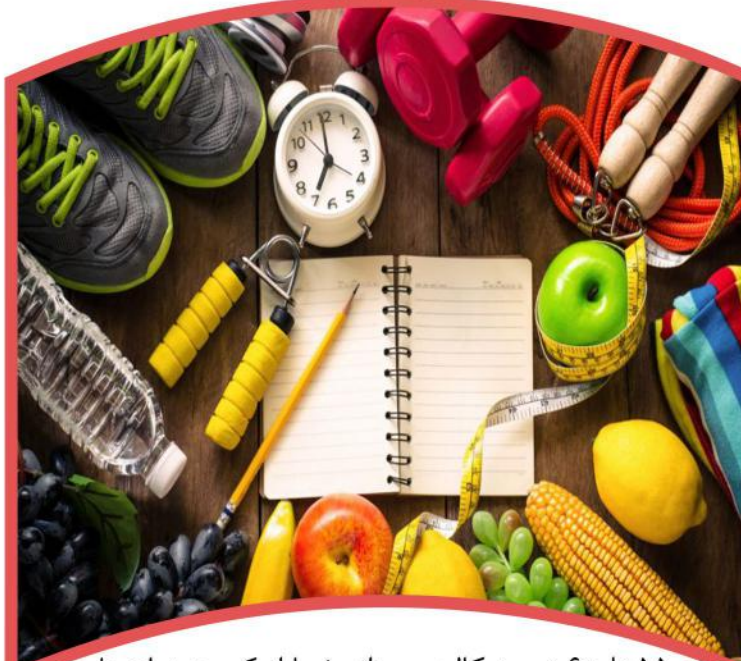
◀ در طی ۳۰ دقیقه از شروع فعالیت، از خوردن غذاهای شیرین یا نشاسته ای خودداری کنید

▶ چربی ◀

◀ منبع مهم دیگر کالری است. در مقادیر اندک، چربی منبع اصلی سوخت است. کربوهیدرات موجود در رژیم غذایی خود را با چربی ها جایگزین نکنید. چربی ها نباید بیش از ۳۰٪ کالری روزانه شما را تشکیل دهند.

◀ چربی های اشباع نشده را انتخاب کنید.

◀ در هنگام وقایع طولانی مانند ماراتن ها، هنگامی که منابع کربوهیدرات کم هستند، بدن شما به سمت استفاده از انرژی چربی می رود.



◀ ۵۵ تا ۶۰ درصد کالری روزانه شما از کربوهیدرات ها تأمین شود.

◀ اگر بیشتر از ۱ ساعت ورزش می کنید قبل از ورزش باید کربوهیدرات بخورید.

▶ تغذیه در ورزشکاران ◀

به عنوان یک ورزشکار، سلامت جسمی شما برای سبک زندگی فعال مهم است. شما به قدرت، مهارت و استقامت وابسته هستید.

بهترین فعالیت شما به زمان، تمرین و صبر نیاز دارد، شما باید از کالری ها، ویتامین ها و سایر مواد مغذی تأمین کننده انرژی کافی برخوردار باشید.