

تغذیه ورزشکاران

اگر می‌خواهید در حین ورزش خستگی را از خود دور کنید و استقامت بدنی‌تان را بالا ببرید باید تغذیه‌ی درستی داشته باشید.

هنگام انجام فعالیت ورزشی، دمای بدن افزایش می‌یابد، مهمترین سیستم برای کنترل دمای بدن به وسیله عرق کردن تنظیم می‌شود. لذا برای این که این سیستم کار خود را به خوبی ادامه دهد، باید آب از دست رفته در حین فعالیت ورزشی را کاملا جبران کنیم برای مطالب بیشتر به لینک زیر مراجعه کنید.

آنچه باید هنگام ورزش کردن در مورد تغذیه بدانیم:

نکات کلیدی در مورد مصرف مایعات

- 1- دو سوم وزن بدن ما و تقریباً "80-90 درصد خون را آب تشکیل می‌دهد، پس مهمترین ماده حیاتی که باید روزانه به مقادیر کافی به بدنمان برسانیم، بعد از هوا، آب است.
- 2- هنگام انجام فعالیت ورزشی، دمای بدن افزایش می‌یابد، مهمترین سیستم برای کنترل دمای بدن به وسیله عرق کردن تنظیم می‌شود. لذا برای این که این سیستم کار خود را به خوبی ادامه دهد، باید آب از دست رفته در حین فعالیت ورزشی را کاملا "جبران کنیم.
- 3- جبران آب از دست رفته طی فعالیت فیزیکی به پاک کردن سمومی که طی فعالیت ورزشی در بدن ایجاد می‌شود کمک می‌کند و باعث می‌شود شادابی و نشاط خود را طی روز حفظ کنیم.
- 4- باید توجه کنیم که تشنگی علامت خوبی برای جبران مایعات از دست رفته بدن نمی‌باشد، بنابراین باید برنامه منظمی برای دریافت مایعات به خصوص هنگام انجام فعالیت بدنی داشته باشید. روزانه بیش از آنچه که دوست دارید، آب بنوشید به خصوص زمانی که در گرما ورزش می‌کنید یا ساکن شهرهای آلوده هستید، مقادیر بیشتری مایعات مصرف کنید.
- 5- دو ساعت قبل از ورزش یک یا دو لیوان مایعات بیاشامید و 15 دقیقه قبل از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید.
- 6- در طی ورزش نیز به منظور جایگزینی مایعات از دست رفته، دفع گرما و سموم از بدن و کاهش خستگی هر 15 تا 20 دقیقه، نصف لیوان تا یک لیوان آب بنوشید.
- 7- پس از اتمام فعالیت ورزشی به طور مرتب به مصرف مایعات ادامه دهید.

- 8- برای اطمینان از جبران مایعات اتلاف شده حین ورزش، قبل و بعد از ورزش خود را توزین کنید و به ازای هر 0/5 کیلوگرم کاهش وزن حداقل 500 تا 750 سی سی آب مصرف نمایید. اگر در آب و هوای گرم ورزش می کنید حتما " به ازای هر 0/5 کیلوگرم کاهش وزن بدن 750 سی سی مایعات بنوشید.
- 9- برای تامین کامل نیاز مایعات بدن می توانید روزانه مقادیری آب میوه، لیموناد، دوغ، نوشیدنی های سالم و غذاهایی که آب زیادی دارند مثل انواع میوه (هندوانه ، خربزه ، طالبی، گرمک، هلو، مرکبات و ...)، سبزی ها (کاهو، خیار، گوجه فرنگی و ...) سوپ و آش استفاده کنید.
- 10- به منظور جبران مایعات اتلاف شده بدن، از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید، چرا که این مواد باعث دفع بیشتر آب از بدن می شوند.

نکات کلیدی تغذیه هنگام انجام فعالیت بدنی

- 1- روزانه مقادیر مناسبی از تمام گروه های غذایی (نان و غلات، شیر و مواد لبنی مثل ماست و پنیر، گوشت و مواد پروتئینی، میوه و سبزی) استفاده کنید.
 - 2- برای داشتن یک الگوی غذایی مناسب باید به طور متعادل، متناسب و متنوع از تمام گروه های غذایی استفاده کنیم.
 - 3- باید توجه کنیم کالری دریافتی ما متناسب با فعالیت های روزانه باشد و از مصرف بیش از حد و محدودیت بیش از حد مواد غذایی پرهیز کنیم.
 - 4- مصرف انواع چربی ها، شیرینی و قند و شکر و نوشابه های گازدار را محدود کنیم.
 - 5- با انجام فعالیت ورزشی، اشتهای اکثر افراد افزایش پیدا می کند، لذا به منظور پیشگیری از چاقی و اضافه وزن، از تمام گروه های غذایی به مقدار متناسب استفاده کنید.
- برای تامین سوخت کافی برای انجام فعالیت ورزشی، کربوهیدرات ها (شامل نان، برنج، انواع غلات، میوه، سبزی ها) مهمترین مواد غذایی به شمار می روند. غذاهای اصلی و میان وعده ها باید حاوی منابع غنی از کربوهیدرات به شرح زیر باشند :
 - برنج، ماکارونی، رشته ها و سایر فرآورده های مشابه
 - نان های سبوس دار
 - میوه های تازه، آب میوه ها، انواع برگه ها و میوه های خشک شده
 - سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی، ذرت و ...
 - حبوبات شامل لپه، نخود، لوبیا، عدس و فرآورده های تهیه شده از سویا

- فرآورده های لبنی مثل ماست، شیر، پنیر و کشک

6- برای تامین انرژی ورزش روزانه علاوه بر وعده های اصلی از میان وعده های سالم مثل (شیر، مغزها، انواع میوه ها و سبزی ها) استفاده نمایید.

7- برای تامین نیاز پروتئینی خود مقادیر مناسبی مواد پروتئینی متناسب با نیازتان مثل انواع گوشت های سفید و قرمز، تخم مرغ، شیرو فرآورده های لبنی، حبوبات و مغزها استفاده کنید و از مصرف بیش از حد مواد پروتئینی پرهیز کنید.

8- اگر مواد پروتئینی به گونه مطلوب و همراه با غذاهای کربوهیدراتی مصرف شود بهتر است مثلاً "استفاده خوراک عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان، ماکارونی با گوشت و پنیر، پروتئین های گیاهی مثل غلات و حبوبات را با هم مصرف کنید مثل عدس پلو یا لوبیا پلو

9- کلسیم مورد نیاز به راحتی با مصرف روزانه حداقل 3-2 لیوان شیر یا ماست و فرآورده های لبنی تامین می گردد، و در شرایط طبیعی نیازی به دریافت مکمل نمی باشد.

10- ورزشکاران جوان نسبت به بقیه افراد احتیاج به کلسیم بیشتری برای تامین نیاز کلسیم دوران رشدشان دارند که با راحتی می توانند با مصرف مواد لبنی آن را تامین نمایند.

11- هنگام انجام فعالیت بدنی درصد چربی مورد نیاز بدنان نسبت به زمان های دیگر تفاوت نمی کند و نباید بیش از 30 درصد انرژی روانه شما را شامل می شود. البته باید توجه داشت محدودیت بیش از 15 درصد هم باعث کاهش کارایی شما می شود.

12- بسیاری از افرادی که فعالیت ورزشی دارند به بهانه تامین انرژی مقادیر زیادی چربی مصرف می نمایند. لذا چربی در بدن آن ها به سرعت افزایش می یابد و باعث خستگی در هنگام تمرین و افزایش خطر آسیب دیدگی می شود. همچنین افزایش مصرف چربی می تواند با خطر بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و انواع سرطان ها همراه باشد. البته این به آن معنی نمی باشد که دریافت چربی را به شدت محدود کنید. مقادیر مناسب چربی برای سلامت ضروری است.

13- توصیه می شود برای تامین چربی مورد نیاز از ماهی و روغن های مختلف گیاهی، انواع مغزها و دانه ها استفاده نمایید و در تهیه غذاها از مصرف زیاد روغن و چربی و غذاهای سرخ شده و انواع سس ها و شیرینی های خامه ای در مقادیر زیاد اجتناب کنید.

14- کاهش چربی دریافتی غذا برای کاهش وزن مفید است اما نباید با جایگزین کردن کربوهیدرات فراوان جهت تامین انرژی صورت گیرد.

15- ورزشکارانی که از فرآورده های لبنی و گوشت استفاده نمی کنند باید برای جبران مواد مغذی حتما" با متخصص تغذیه مشورت نمایند.

16- اگر هدف شما از انجام فعالیت بدنی کاهش وزن است، حداکثر کاهش وزن در هفته باید بین 0/5 کیلو تا یک کیلوگرم باشد و کاهش وزن بیش از این مقدار به شما آسیب خواهد زد.

17- در صورت مصرف مقادیر متناسب گروه های غذایی احتیاجی به دریافت هیچ نوع مکمل غذایی ندارید، مگر در شرایط خاص و توصیه پزشک.

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی