

اهمیت و نقش تغذیه در ورزش



مقدمه:

از مهمترین نکاتی که در سلامتی یک ورزشکار نقش تعیین کننده دارد اهمیتی است که او به تغذیه خود می دهد. 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، جثه، 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. این گروه از مواد غذایی (انرژی) شما هستند. همه غذاها ترکیب یکسانی از نظر محتوا ندارند. همانگونه که ماشینهای مسابقه نیاز به بنزین با درجه اکتان بالا دارند. ورزشکاران نیز نیاز به مواد غذایی دارای درجه کربوهیدرات بالا دارند. یک ورزشکار نوجوان (به خصوص فردی که در حال رشد است) نسبت به هر زمان دیگری از زندگی نیاز بیشتری به کالری دارد.

مایعات

حدود ۶۰ درصد وزن بدن انسان آب است. آب تقریباً در تمامی واکنش های شیمیایی بدن نقش تعیین کننده ای دارد. بدن انسان نمی تواند آب را در خود محبوس کند پس شما ناچارید آبی را که از طرق مختلف از دست می دهید 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 می دهد 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 نمیکنید 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 ۶۰-۷۰ درصد نیاز روزانه شما به انرژی را تامین کند. کربوهیدراتی که مصرف میکنید در بدن شما به گلوکز تبدیل میشود. این گلوکز یا مستقیماً می سوزد و انرژی تولید می کند 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

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.

به موارد زیر توجه کنید:

- کسانی که ورزش می کنند 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 میدهید بدن شما بیشتر انرژی مورد نیازش را از سوزاندن چربی بدست میاورد و وقتی میزان فعالیت بدنی و ورزشی را افزایش می دهید بدن بیشتر از کربوهیدرات برای تامین انرژی استفاده میکند.

به موارد زیر توجه کنید:

- در روزی که میخواهید یک فعالیت ورزشی شدید انجام بدهید 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
- 1-2 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 بزنییم و خود را آماده ورزش سنگین رقابتی کنیم

• ابتدا به شدت ورزش کنید تا تمام انرژی شما تخلیه شود. این ورزش باید شبیه همان ورزشی باشد که در چند روز آینده قصد انجام آنرا دارید.

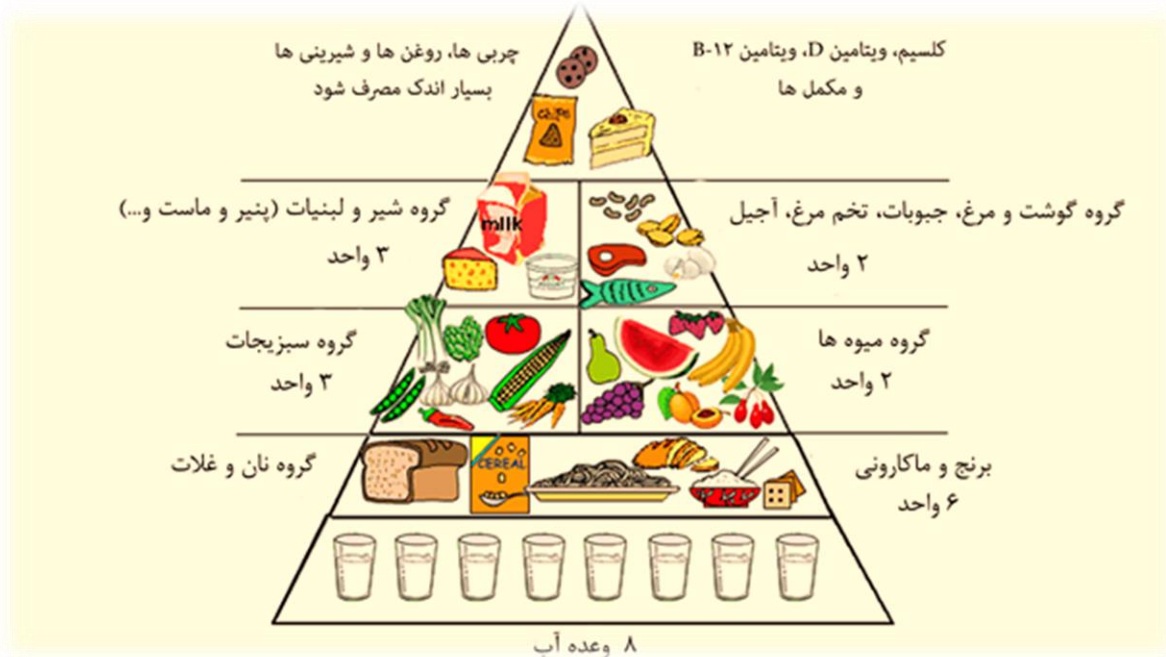
• سه روز مانده به مسابقه یک غذای سرشار از کربوهیدرات با میزان حدود ۸۰-۷۰ درصد کربوهیدرات مصرف کنید و تا موقع مسابقه ورزش زیادی نکنید. به این صورت عضلات شما مقادیر زیادی گلیکوژن برای مسابقه در خود ذخیره میکنند.

اهمیت تغذیه در ورزش

اهمیت تغذیه در ورزش های مختلف بسیار مشهود است. طبیعی است که هر چه مدت و شدت فعالیت های بدنی ما بیشتر باشد بدن انرژی بیشتری از ما طلب می کند و این انرژی را می بایست از دریافت کالری های روزانه تأمین کرد به عبارت ساده تر غذا سوخت بدن را مهیا می کند. تغذیه صحیح و اصولی در پیشرفت و توسعه کارایی ورزشی بسیار پر اهمیت است و در نقطه مقابل نداشتن برنامه صحیح غذایی به شکل محسوسی از بازدهی ورزشی می کاهد. توجه داشته باشید که بین یک اندام ورزیده و متناسب و بهره بردن از یک برنامه صحیح غذایی رابطه مستقیم وجود دارد که هر ورزشکاری که به موفقیت فکر می کند ملزم به رعایت این اصول است. اهمیت تغذیه صحیح در رسیدن به موفقیت ورزشی تا بدان جاست که وقتی پای صحبت صاحب نظران و ورزشکاران حرفه ای این رشته می نشینید عادات درست غذایی و تغذیه صحیح را حتی مهم تر از امر تمرینات ورزشیشان می دانند و تا ۶۰٪ موفقیت های بدست آورده خود را مدیون بهره بری از برنامه تغذیه ای صحیح و اصولی می دانند.

یک کالری از دیدگاه آکادمیک عبارت است از مقدار گرمایی که باید به گرم آب داد تا حرارتش ۱ درجه سانتیگراد بالا رود. اما به بیان ساده ورزشی کالری ارزش غذایی یک ماده از نظر تولید انرژی (نیرو) است. هر شخص با توجه به سن، وزن، جنس، نوع فعالیت و ... خود به میزان معینی کالری در روز احتیاج دارد که با در نظر گرفتن این میزان و شرایط بدنی و هدف فرد برنامه غذایی تنظیم می شود.

هرم غذایی در ورزش



شاید فقط یک ورزشکار حرفه ای از ارزش تغذیه در انجام ورزش ها آگاه باشد و به خوبی نقش تغییراتی را که رژیم غذایی در بهبود انجام تمرینات دارد را درک کند.

شواهد بسیاری نشان دهنده رابطه بین مصرف غذا و انجام ورزش ها هستند. همچنین یک رژیم غذایی بد، به طور یقین اثر منفی بر انجام حرکات ورزشی، حتی اگر به صورت غیر حرفه ای باشند، دارد. یک رژیم غذایی که شامل مقدار کافی از کالری، ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین باشد، انرژی لازم برای انجام یک مسابقه و یا یک ورزش تفریحی را تامین می کند.

توصیه های لازم در این زمینه:

ترکیبات یک رژیم غذایی که برای یک ورزش کار توصیه می شود، تا حدودی با رژیم غذایی افراد معمولی تفاوت دارد. اگرچه هرم غذایی راهنمای بسیار خوبی در این زمینه است، با این حال مقدار مصرف هر گروه از غذاها، بسته به نوع ورزش و میزان تمرینات و هم چنین زمان انجام آنها متفاوت است. علاوه بر این، کالری مورد نیاز بسته به سایز، سن، جنسیت و میزان انجام ورزش ها و حرکات ورزشی دارد و به همین دلیل، تعداد وعده های غذا نیز از فردی به فرد دیگری متغیر است.

هرم غذایی؛ راهنمای خوبی برای چگونگی مصرف انواع غذاها است و اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرد، ویتامین ها و دیگر مواد معدنی لازم به بدن خواهد رسید.

پیش از انجام هر ورزشی، با یک متخصص و یا فرد حرفه ای در زمینه تغذیه و رژیم صحبت کنید تا بر طبق نوع ورزش، سن، جنسیت و ... راهنمایی های لازم را به شما بکند. شاید فقط یک ورزشکار حرفه ای از ارزش تغذیه در انجام ورزش ها آگاه باشد و به خوبی نقش تغییراتی را که رژیم غذایی در بهبود انجام تمرینات دارد را درک کند. شواهد بسیاری نشان دهنده رابطه بین مصرف غذا و انجام ورزش ها هستند. همچنین یک رژیم غذایی بد، به طور یقین اثر منفی بر انجام حرکات ورزشی، حتی اگر به صورت غیر حرفه ای باشند، دارد. یک رژیم غذایی که شامل مقدار کافی از کالری، ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین باشد، انرژی لازم برای انجام یک مسابقه و یا یک ورزش تفریحی را تامین می کند.

نتیجه گیری:

ترکیبات یک رژیم غذایی که برای یک ورزش کار توصیه می شود، تا حدودی با رژیم غذایی افراد معمولی تفاوت دارد. اگرچه هرم غذایی راهنمای بسیار خوبی در این زمینه است، با این حال مقدار مصرف هر گروه از غذاها، بسته به نوع ورزش و میزان تمرینات و هم چنین زمان انجام آنها متفاوت است. علاوه بر این، کالری مورد نیاز بسته به سبک زندگی، سن، جنسیت و میزان انجام ورزش ها و حرکات ورزشی دارد و به همین دلیل، تعداد وعده های غذا نیز از فردی به فرد دیگری متغیر است. هرم غذایی؛ راهنمای خوبی برای چگونگی مصرف انواع غذاها است و اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرد، ویتامین ها و دیگر مواد معدنی لازم به بدن خواهد رسید. پیش از انجام هر ورزشی، با یک متخصص و یا فرد حرفه ای در زمینه تغذیه و رژیم صحبت کنید تا بر طبق نوع ورزش، سن، جنسیت و ... راهنمایی های لازم را به شما بکند.

تهیه شده توسط : کمیته آموزش فدراسیون ورزش های ناشنوایان