

## تغذیه ورزشکاران در ماه مبارک رمضان



### مقدمه :

یکی از مهمترین چالش ها در روزه داران عزیز تامین نیازهای تغذیه ای ایشان بوده و این چالش در افراد ورزشکار به مراتب پیچیده تر می شود. ورزشکاران به دلیل برنامه تمرینی فشرده و شرکت در رقابت های ورزشی در خصوص نحوه روزه داری و اصول تغذیه خود در ماه مبارک رمضان همواره نگرانی هایی دارند.

## ✚ غذاهای مناسب در وعده سحری:

وعده سحری یک ورزشکار باید حاوی مقادیر قابل توجه از مواد نشاسته ای و کربوهیدرات پیچیده همراه با مقدار معتدلی از پروتئین ها و چربی ها باشد. در این وعده غذایی از مصرف آب زیاد (به دلیل انباشتگی معده و جلوگیری از مصرف مواد غذایی) و یا نوشیدنی های شیرین که موجب ضعف زودرس و افت قند خون خواهند شد، خودداری کنید. همچنین ادویه ها و نمک را در این وعده غذایی کنترل کرده و تا حد امکان از مصرف آنها بکاهید.

## ✚ بایدها و نبایدهای وعده افطار:

در حالی که یک ورزشکار در طول روز و از زمان اذان صبح تا اذان مغرب از مصرف مواد غذایی باید پرهیز کند، موظف است تا برای حفظ توان ورزشی، فعالیت ورزشی خود را نیز دنبال کند. به نظر می رسد در ایام روزه داری، انجام فعالیت های ورزشی پس از اذان مغرب با مبنای فیزیولوژی ورزشی متناسب تر بوده و قابل توصیه می باشد. لذا یک ورزشکار می بایست توجه داشته باشد که در ابتدای افطار از مصرف زیاده از حد مواد غذایی سنگین و دیر هضم خودداری کند. در واقع به ورزشکارانی که می بایست فعالیت و تمرینات ورزشی سنگینی را در طی ماه رمضان انجام دهند توصیه می شود تا در وعده افطار غذاهای حاوی کربوهیدرات پیچیده (غلات) بیشتری میل نموده و تا حد امکان دریافت چربی خود در این وعده را کاهش دهند. در واقع در این افراد وعده افطار به یک میان وعده تبدیل شده و در آن غذاهای سبک میل می گردد تا بعد از حدود ۲- ۱/۵ ساعت ورزشکار بتواند به تمرینات ورزشی خویش پرداخته و پس از پایان تمرینات نیز وعده غذایی دیگری میل گردد. در واقع این افراد وعده افطار سنگین و حجیم خویش را به دو میان وعده سبک تقسیم می کنند.

همچنین مواد غذایی با ارزش کم تغذیه ای که خود می توانند موجب ضعف و افت قند خون ورزشکاران پس از افطار شوند، نظیر زولبیا و بامیه نیز توصیه نمی شود. این ترکیبات با توجه به قند ساده زیادی که دارند، اشتهای فرد را نیز کاهش داده و میل او به مصرف مواد غذایی دیگری که تامین کنندگان اصلی مواد مغذی هستند را کاهش می دهند.

## ✚ اصل تنوع غذایی و لزوم کنترل آن در ورزشکاران:

رعایت اصل تنوع غذایی (مصرف مواد غذایی متنوع از گروه‌های مختلف غذایی) در برنامه روزه داران عزیز یک اصل اساسی بوده و برای ورزشکاران ضروری است. نباید فراموش کرد که مصرف مواد غذایی متنوع به معنی دریافت مواد مغذی و ویتامین‌های متنوع تر است. در بررسی‌ها و مطالعات گوناگون مشخص شده است که در روزه داران دو گروه غذایی سبزی‌ها و لبنیات با کاهش قابل توجه مصرف مواجه شده و روزه داران مقدار مناسبی از مواد غذایی این دو گروه مصرف می‌کنند. این در حالی است که سبزی‌های منبع اصلی ویتامین‌ها و املاح ارزشمندی نظیر منیزیم بوده و برای ورزشکاران ضروری بوده و لبنیات نیز علاوه بر کلسیم و فسفر، یک منبع فوق‌العاده از پروتئین محسوب می‌شوند. لذا توصیه می‌شود در برنامه غذایی سحری از این مواد غذایی استفاده شود. با توجه به اینکه غذاهای موجود در گروه سبزی و لبنیات دیر هضم هستند، توصیه می‌شود مصرف آنها در میانوعده‌های قبل از خواب انجام شود.

## ✚ مصرف درشت مغذی‌ها:

درشت مغذی‌ها (کربوهیدرات‌ها و مواد نشاسته‌ای، چربی‌ها و پروتئین‌ها) تامین‌کنندگان انرژی برای عضلات هستند. در حالت عادی عضلات ترجیح می‌دهند از کربوهیدرات و چربی در فعالیت‌های ورزشی مختلف برای تامین انرژی استفاده کنند و پروتئین‌ها نقش اندکی در تامین انرژی عضلات دارند. اما در مواقعی که دسترسی به کربوهیدرات و چربی ناکافی باشد، عضلات برای تامین انرژی خود پروتئین مصرف خواهند کرد. در واقع بدن پروتئین‌های ارزشمندی را که در طی دوره‌های تمرینات طولانی تشکیل داده و با توجه به نوع ورزش و تمرینات ورزشکار، تعداد فیبرهای ویژه فعالیت وی (تند انقباض یا کند انقباض) در عضلات وی تخصص یافته است، را برای تامین انرژی می‌سوزاند. لذا با توجه به آنکه دو وعده اصلی در ماه مبارک رمضان (سحری و افطار) ممکن است انرژی مورد نیاز عضلات را تامین نکنند، می‌بایست در فاصله زمانی صرف افطار تا زمان خواب از میان وعده‌هایی استفاده شود و در آن میوه‌ها و مغزها (پسته، گردو، بادام و ...) گنجانده شود. این امر دسترسی به انرژی کربوهیدرات و چربی را بیشتر نموده و از تحلیل عضلانی در طی روزه‌داری پیشگیری می‌کند. علاوه بر این توصیه می‌شود با مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای نظیر سیب زمینی آب‌پز، انواع رشته‌ها (نظیر ماکارونی کم‌چرب یا رشته پلویی) دریافت مواد غذایی نشاسته‌ای را افزایش داده و به بازسازی ذخایر گلیکوژن خود کمک کنید.

مقاله از دکتر محمد حضوری - رئیس کمیته تغذیه فدراسیون پزشکی

«کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون ورزش‌های ناشنوایان»