

تغذیه ورزشکاران



دکتر بهزاد نجفی

کارشناس امور دارویی

■ تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی

رژیم غذایی یک ورزشکار باید در یک مطلب اساسی با رژیم غذایی فرد عادی تفاوت داشته باشد. ورزشکاران علاوه بر احتیاجات زندگی روزمره، نیاز به سوخت برای تمرین و مسابقه دارند. غذا، سوخت لازم برای ورزشکاران را تامین می‌کند ولی اغلب ورزشکاران از سوختی که در مخازن خود می‌ریزند غافلند. پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها سوخت بدن (انرژی) شما هستند. همه غذاها ترکیب یکسانی از نظر محتوا ندارند. همان گونه که ماشین‌های مسابقه نیز نیاز به بنزین با درجه اکتان بالا دارند و ورزشکاران نیز نیاز به مواد غذایی دارای درجه

کربوهیدرات بالا دارند.

□ کالری

یک ورزشکار نوجوان (به خصوص فردی که در حال رشد است) نسبت به هر زمان دیگری از زندگی نیاز بیشتری به کالری دارد. انرژی مورد نیاز هم چنین به نوع ورزش تخصصی و برنامه تمرین شما بستگی دارد. یک دختر نوجوان با جثه متوسط که دارای فعالیت متوسط و هنوز در حال رشد است به حدود ۲۲۰۰ کالری در روز نیاز کوچک که رشدش کامل شده به حدود ۱۸۰۰ کالری یا کم‌تر نیاز دارد. پسران نوجوان بالاخص نیاز بسیاری به کالری دارند. یک پسر نوجوان در حداکثر رشد ممکن است به ۴۰۰۰ کالری در روز

کربوهیدرات‌ها از غذاهای پرچرب و پر پروتئین استفاده کنید، نخواهید توانست انرژی مناسب برای تمرین و مسابقه مطلوب را تامین نمایید.

□ پروتئین

زمانی که به‌عنوان منبع maintenance انرژی به‌کار می‌رود. پروتئین در رشد، نگهداری و ترمیم بافت‌های بدن دخالت دارد. برخلاف کربوهیدرات‌ها یک سوخت گرانبها و کم بازده به شمار می‌آید. از آن جهت گرانبها و کم بازده به‌شمار می‌آید و از آن جهت گرانبها محسوب می‌شود که به‌خاطر مصرف شدن به‌عنوان سوخت، پروتئین نخست باید به کربوهیدرات یا چربی تبدیل شود که مستلزم صرف انرژی و تولید سموم است. شما برای دفع سموم آب را از دست می‌دهید که می‌تواند به کم آبی (دهیدراسیون) منجر شود که خطری برای ورزشکاران است. از آن جهت کم بازده است که استفاده از پروتئین به منظور تامین انرژی با نقش اولیه پروتئین یعنی رشد، نگهداری بدن سازگار نیست.

از آن‌جا که بدن ورزشکاران کمی بیش‌تر در معرض آسیب و جراحت می‌باشد، نیاز ورزشکاران به پروتئین کمی بیش‌تر از یک فرد ورزشکار است. در صورتی که ورزشکار به برنامه‌های پرورش اندام و افزایش حجم عضله می‌پردازد، نیاز به پروتئین بیش‌تری دارد. برای ورزشکاران استقامتی پروتئین نقش یک باک سوختی ذخیره و به‌عنوان پشتیبانی کربوهیدرات‌ها سوخت اصلی را ایفا می‌کند. در کتب، توصیه می‌شود که یک ورزشکار در حال رشد حدوداً ۱/۵ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود مصرف کند. استفاده از یک رژیم

احتیاج داشته باشد. میزان کالری‌ای که در ورزش نیز می‌سوزد متفاوت است تمرین بیش از فصل در یک تیم فوتبال ممکن است در روز ۵۰۰ کالری یا بیش‌تر بسوزاند.

□ کربوهیدرات

کربوهیدرات‌ها بهترین سوخت برای ورزشکاران هستند. چرا که در مقایسه با چربی و پروتئین برای سوختن نیاز به اکسیژن کمتری دارند. در صورتی که به اندازه کافی از کربوهیدرات‌ها استفاده کنید قادر خواهید بود شدیدتر ورزش کنید. (چه در هنگام ورزش و چه در مسابقه)

یک رژیم پر کربوهیدرات به شما اجازه می‌دهد که به خاطر بازسازی ذخایر کربوهیدراتی و کاهش زمان بازگشت به حالت اولیه سخت‌تر تمرین نمایید. رژیم غذایی در زمان تمرین به ویژه حائز اهمیت است. چرا که اگر قادر به تمرین شدیدتر باشید، در طی مسابقه نیز به سطوح بالاتری از کارایی می‌رسید. هر فرد ورزشکاری باید ۶۰ - ۵۰ درصد کالری مصرفی خود را از کربوهیدرات‌ها تامین کند.

به‌عنوان یک ورزشکار شما حتی به مقادیر بیش‌تری در حد ۷۰ - ۶۰ درصد کالری مصرفی ۱۰ - ۶ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن نیاز خواهید داشت. در صورتی که یک ورزشکار استقامتی هستید، نیاز شما به کربوهیدرات می‌تواند تا ۹۰ - ۷۰ درصد از کالری مورد نیاز روزانه شما افزایش یابد.

غذاهای کم محتوا ذخایر کربوهیدرات بدن شما را کاهش خواهند داد و انرژی شما را تحلیل خواهند برد. به نحو مشابه، در صورتی که به‌جای

متعادل نیاز پروتئین ورزشکار را تامین می‌کند و نیازی به مکمل‌های پروتئینی وجود ندارد. مصرف زیاد پروتئین می‌تواند با افزایش ازت، اوره و آمونیوم موجب ضعف شدید گردد. در ورزشکارانی که فرآورده‌های گوشتی و لبنی را مصرف نمی‌کنند یا رژیم‌های خاص گیاه‌خواری دارند ممکن است نیاز به پروتئین تامین نشود. به هر حال همیشه باید این نکته را مد نظر قرار داد که رشد عضلانی با خوردن غذاهای پر پروتئین افزایش نمی‌یابد بلکه ورزش است که باعث بزرگی عضلات می‌گردد.

□ چربی

با وجود آن که اغلب ورزشکاران تلقی نامناسبی از چربی دارند شما باید بدانید که چربی یک ماده مغذی ضروری است و نقش‌های حیاتی زیادی را ایفا می‌کند که عبارتند از:

- چربی پوست و بدن را تشکیل می‌دهد.
- از طریق ساختن هورمون‌ها فعل و انفعالات بدن‌تان را تنظیم می‌کند.
- به حالت عایق و محافظ برای احشای داخلی عمل می‌کند.
- به ترمیم بافت‌های آسیب دیده و جنگ با عفونت‌ها کمک می‌کند.
- منبعی برای انرژی است.

چربی‌ها راهی برای ذخیره انرژی در بدن هستند. چربی‌ها را به‌عنوان یک باک ذخیره در نظر بگیرید. شما دوست دارید که سوخت ذخیره کافی داشته باشید ولی یک باک سنگین به قیمت از دست رفتن سرعت و قدرتتان تمام می‌شود.

ورزشکاران تقریباً به همان اندازه افراد غیر ورزشکار به چربی نیاز دارند. ولی از آن‌جا که

ورزشکاران به کالری بیش‌تری نیازمندند و باید نیاز مضاعف خود به کالری را از کربوهیدرات‌ها تامین کنند، درصد توصیه شده کالری آن‌ها از چربی کم‌تر است (۲۵ - ۲۰ درصد برای ورزشکاران در مقابل ۳۰ - ۲۰ درصد برای غیر ورزشکاران). به‌عنوان مثال یک غیر ورزشکار و یک ورزشکار ممکن است هر دو ۶۰۰ کالری از چربی به دست آورند، ولی در فرد غیر ورزشکار ۲۰۰۰ کالری و در ورزشکار ۳۰۰۰ کالری است. کربوهیدرات‌ها و پروتئین باید ۱۰۰۰ کالری اضافی مورد نیاز ورزشکار را تامین کنند.

□ مایعات و الکترولیت‌ها

ورزشکاران به نوشیدن مایعات و الکترولیت‌های اضافی نیاز دارند.

برخلاف داروها مکمل‌های غذایی قبل از اقدام به فروش تحت آزمون‌های امنیتی وسیع قرار نمی‌گیرند لذا احتمال بروز عوارض پیش‌بینی نشده در آن‌ها وجود دارد.

یک نمونه از مکمل گیاهی وجود دارد که می‌تواند عوارض جانبی خطرناکی داشته باشند و ۲۰ مورد مرگ در اثر مصرف آن‌ها گزارش شده است.

■ آیا مصرف مکمل‌های غذایی موثر است؟

به منظور تعیین اثر بخشی یک ماده غذایی مطالعات کیفی زیادی مورد نیاز افراد کافی نیست. لذا به درستی به این سؤال نمی‌توان پاسخ داد.

■ آیا مصرف مکمل برای ورزشکاران ضروری است؟

با وجودی که مکمل ممکن است قانونی، بی

پس از ورزش: این نکته که پس از انجام ورزش به مصرف مایعات ادامه دهید حایز اهمیت است که جبران کم آبی بدن زمان می‌گیرد. برای اطمینان از این که به اندازه کافی آشامیده‌اید خودتان را قبل و بعد از ورزش توزین کنید. به ازای هر ۰/۵ کیلوگرم کاهش وزن حداقل ۵۰۰ سی‌سی آب مصرف نمایید. این اشتباه را نکنید که وزن کاهش یافته در ورزش مربوط به چربی است، چرا که چربی به تدریج از دست می‌رود و در مقیاس چند روز مشخص نخواهد شد. تقریباً تمام کاهش وزن طی ورزش از منشا آب می‌باشد.

■ علایم و خطرات کم آبی در ورزشکاران

دهیدراسیون می‌تواند به‌طور نسبی سریع عارض شود. هم‌چنین ممکن است ظرف چندین روز ورزش کردن بدون نوشیدن مایعات کافی پدید آید. ورزشکارانی که هر روز یا دو بار در روز به ویژه در آب و هوای گرم و مرطوب به شدت ورزش می‌کنند ممکن است به ازای ۰/۵ کیلوگرم وزنی که از دست می‌دهند آب نیاز داشته باشند تا تعادل آب آن‌ها مجدداً اعاده شود. به‌طور معمول نباید در روز وزن شما کاهش یابد حتی ۲ درصد کاهش وزن می‌تواند به کاهش کارایی منجر شود و معرف دهیدراسیون خفیف باشد. علاوه بر آب برخی از ورزشکاران نیاز به جایگزینی الکترولیت‌های سدیم و پتاسیم که در عرق از دست می‌روند، دارند. این امر به ویژه در ورزشی که بیش از یک ساعت به طول می‌انجامد صدق می‌کند بسیاری از نوشابه‌های ورزشی حاوی غلظت‌هایی از الکترولیت‌ها و کربوهیدرات‌ها هستند که جذب

خطر و موثر باشد (به‌عنوان بهبود دهنده کارایی) لازم است تعیین کنید که آیا واقعاً به آن نیاز دارید. به‌عنوان مثال: در بسیاری از دوندگان مسافت‌های طولانی‌زن ذخایر آهن پایین است و می‌توانند از مکمل آهن بهره ببرند، ولی در صورتی که ذخایر شما طبیعی باشند، این مکمل برای شما ضروری نمی‌باشد، کراتین ممکن است برای ورزشکاران درگیر در ورزش‌های قدرتی تا حدی ارزشمند باشد ولی در صورتی که یک ورزشکار استقامتی هستید نیاز به آن ندارید و عوارض جانبی احتمالی آن توجیه پذیر نیست. این مطلب را همیشه در نظر داشته باشید که هیچ رژیم غذایی وجود ندارد که موجب قهرمانی یک ورزشکار عادی گردد. فقط رژیم غذایی صحیح و منطقی شرایط را برای حداکثر آمادگی جسمانی و انجام مطلوب فعالیت مهیا می‌کند.

■ میزان مصرف مایعات در ورزشکاران

بنا به همه دلایل فوق ورزشکاران لازم است که آب یا سایر نوشابه‌ها را قبل، در طی و بعد از ورزش مصرف کنند.

قبل از ورزش یک یا دو لیوان مایعات را دو ساعت قبل از مسابقه یا تمرین بیاشامید تا اطمینان حاصل کنید که به خوبی هیدراته شده‌اید. پانزده دقیقه از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید. در طی ورزش: برای جایگزینی مایعات از دست رفته و اجتناب از گرمای بیش از حد هر ۲۰ - ۱۵ دقیقه ۱۲۰ - ۱۸۰ سی‌سی مایعات بنوشید مایعات سرد بهتر است چرا که به سرعت جذب می‌شوند و حرارت مرکزی بدن را سریع‌تر پایین می‌آورند.

آب را تسریع می‌نمایند. به علاوه نوشابه‌های ورزشی حاوی غلظت‌هایی از الکتrolیت‌ها موجود در نوشابه‌های ورزشی تشنگی را تحریک می‌کند که باعث تحریک فرد به نوشیدن و جبران کم آبی می‌شود. نوشابه‌های ورزشی در ورزشکاران استقامتی و نیز افرادی که تا حد توان به‌طور روزانه تمرین می‌کنند یا در چند مسابقه در یک روز شرکت می‌کنند یا دو جلسه تمرین در روز دارند بیش‌ترین فایده را دارند.

در صورتی که ذائقه و بیزارگی مانع نوشیدن مایعات مورد نیاز شماست، نوشابه را بر طریق سلیقه خود برگزینید. (انواع آب میوه، آب ساده، آب معدنی نوشابه‌های ورزشی، لیوناد) شما هم‌چنین می‌توانید از غذاهایی که آب زیادی دارند (مثل: هندوانه گوجه‌فرنگی، کاهو، سوپ) بیش‌تر استفاده کنید. با این حال، آگاه باشید که نوشیدنی‌های حاوی کافئین نظیر: قهوه و چای اثر متضادی دارند. کافئین نیاز بدن به ادرار کردن را افزایش می‌دهد و بنابراین باید در زمان اعاده مایعات از دست رفته از مصرف آن‌ها اجتناب نمود. به همین ترتیب مشروبات الکلی دارای اثر کاهنده آب بدن هستند.

■ چرا ورزشکاران همیشه در صدد کاهش وزن خود هستند؟

با تاکید امروزی بر لاغر شدن تا حد امکان بسیاری از ورزشکاران به‌طور مستمر برای کاهش وزن تلاش می‌کنند با این حال کاهش وزن همیشه عاملی برای بهبود کارایی ورزشی نیست. در واقع بسیاری از متخصصین تغذیه ورزشی

معتقدند که به وزن بدن بیش از تاثیر واقعی آن بر کارایی ورزشکاران اهمیت داده شده است. ورزشکاران معمولاً در پی کاهش وزن خود به سه دلیل زیر هستند: حضور در ورزش‌های زیبا (مثل ژیمناستیک، شیرجه، اسکیت) افزایش سرعت (مثلاً در دو، دوچرخه‌سواری)، رسیدن به یک رده وزنی خاص (مثل: کشتی، بدن‌سازی).

■ آیا همیشه با کاهش وزن می‌توان بر کارایی ورزشی افزود؟

گاهی اوقات ورزشکاران از اهداف رقابتی ورزشکاران غافل می‌شوند و سعی می‌کنند به وزنی برسند که برای سلامت و کارایی آن‌ها مضر است. قبل از بحث پیرامون چگونگی کاهش بی‌خطر وزن این امر حایز اهمیت است که رسیدن به آیین همیشه بهترین راه برای بهبود کارایی نیست. برخی از ورزشکاران این تعبیر را دارند که حداقل وزن، مطلوب‌ترین وزن بدن است. ولی وزن بدن مطلوب در واقع وزنی است که هم سلامت و کارایی خوب را باعث می‌گردد و هم به‌دست آوردن و حفظ آن عقلانی است. به عبارت دیگر شما باید به وزن مطلوب خود و نه حداقل وزن برسید.

در صورتی که هرگز قادر به رسیدن وزن مورد هدف نیستید پس هدف شما احتمالاً واقع‌گرایانه نبوده است و باید در آن تجدید نظر کنید. تقلا برای رسیدن به یک وزن هدف غیرواقعی می‌تواند باعث بروز مقادیر زیادی استرس هیجانی و فیزیکی شده و حواس شما را از برنامه تمرینی خودتان پرت کند و باعث شود که به خاطر عادت غذایی نامتعادل به کارایی شما لطمه بخورد.

■ حداقل میزان چربی در ورزشکاران مرد و زن تا چه اندازه می‌باشد؟

این چنین توصیه می‌شود که در ورزشکاران مرد نباید در صد چربی بدن زیر ۷ - ۵ درصد و ورزشکاران زن زیر ۱۴ درصد وزن بدن برسد. پیش از تصمیم به انجام یک برنامه کاهش وزن کمی زمان صرف کنید که چرا می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید و از راهنمایی یک متخصص کار آزموده بهره‌مند شوید.

■ میزان مطلوب کاهش وزن در هر هفته چه میزان است؟

یک فرمول ساده برای کاهش وزن وجود دارد شما لازم است که کالری بیش‌تری از کالری مصرفی خود بسوزانید. اگر یک برنامه ورزشی منظم دارید باید قادر باشید از طریق کاهش ماییم در دریافت کالری خود ۱ - ۰/۵ کیلوگرم را در هفته کاهش دهید (این میزان کاهش نباید از ۵۰۰ کالری در روز تجاوز کند).

■ بهترین زمان کاهش وزن توسط ورزشکاران چه زمانی است؟

اما این مطلب را مد نظر داشته باشید که حتی کاهش چربی در کالری دریافتی در طی دوره‌های تمرین سنگین، بدن شما را از مواد مغذی که برای ساخت عضله و کارایی مطلوب شما لازم است محروم می‌سازد به همین جهت توصیه می‌شود که ورزشکاران وزن خود را در زمان تعطیلی مسابقات کاهش دهند تا از اثرات مضر محدودیت غذایی در طی فصل رقابت اجتناب گردد.

■ نقش آهن در بدن و میزان مورد نیاز آن در ورزشکاران زن و مرد چه قدر است؟

آهن چند نقش مهم در بدن شما ایفا می‌کند. سلول‌های قرمز خون را می‌سازد که حمل اکسیژن در تمام بدن را به عهده دارد، در تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کند و به مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌نماید.

نقش آهن در حمل اکسیژن به ویژه در طی ورزش حائز اهمیت است. بدون آهن بدن شما قادر به ساخت گلبول‌های قرمز سالم و رساندن اکسیژن کافی به عضلات مغز و سایر احشا نمی‌باشد. افت محسوس در ذخایر آهن، آنمی یا کمبود آهن نامیده می‌شود. در کل زنان نسبت به مردان نیاز به آهن بیش‌تری دارند تا آهن از دست رفته در طی قاعدگی خود را جبران نمایند. ولی ورزشکاران احتمالاً نیاز به آهن بیش‌تری نسبت به غیر ورزشکاران ندارد. هر چند ابهاماتی در این مورد در تحقیقات پزشکی وجود دارد. آهن کافی را می‌توان از رژیم غذایی به دست آورد. البته این امر مستلزم عادات خوب تغذیه‌ای است.

بزرگ‌ترین مشکل در رابطه با آهن آن است که خیلی فراوان نیست. هر ۱۰۰۰ کالری به‌طور متوسط حاوی ۶ میلی‌گرم آهن است. زنان نیاز به ۱۵ میلی‌گرم آهن در روز دارند. (مردان به ۱۰ میلی‌گرم در روز نیاز دارند) در زنانی که رژیم کم کالری دارند در اغلب موارد نیاز به آهن تامین نمی‌شود. (از آن‌جا که مردان دریافت کالری بیش‌تر و نیاز کمتری دارند، برای آن‌ها کمبود آهن کم‌تر اتفاق می‌افتد) تاکید بر مصرف رژیم

■ آیا تغذیه قبل از مسابقات برای همه ورزشکاران یکسان است؟

اگرچه ممکن است خواهان این باشید که دقیقاً بدانید چه زمان، چه چیز و چه مقدار بخورید، ولی هیچ اختصاصی برای جمیع ورزشکاران وجود ندارد. هیچ رویه یکسانی نیست که برای همه افراد مناسب باشد. شما لازم است که خودتان دریابید چه غذایی برای شما مطلوبتر است. به عنوان مثال برخی از دوندگان می توانند ظرف یک ساعت قبل از یک مسابقه غذا بخورند. حال آن که سایرین در صورتی که نزدیک به فعالیت شدید غذا بخورند. مبتلا به کرامپ های معده می شوند. برخی از ورزشکاران دوست دارند غذای کم حجمی بخورند تا معده و اعصاب خود را آرام کنند در تعدادی دیگر احساس ضعف و بد حالی دیده می شود. تجربیاتی را در طی ماهها تمرین خود به دست آوردید تا به بهترین برنامه و نوع غذا برای خود پی ببرید. البته این امر نیاز به آزمون و خطا دارد. بنابراین اجازه ندهید تا آخرین روزهای قبل از یک مسابقه بزرگ این تجربیات وقت شما را بگیرد.

■ مصرف غذای پیش از مسابقه چه زمانی صورت می گیرد؟

زمان مصرف غذای پیش از مسابقه به حجم آن و زمانی از روز که مسابقه برگزار می شود، بستگی دارد. پروتئین و چربی کندتر جذب می شوند. بنابراین غذاهای محتوی پروتئین و چربی باید زودتر از غذاهای پر کربوهیدرات مصرف گردند. هضم غذاهای پر حجم زمان زیادی طول می کشد

پرکربوهیدرات و کم چربی توسط ورزشکاران در دریافت پایین آهن نقش دارد. گوشت قرمز که معمولاً ورزشکاران از مصرف آن اجتناب می شوند یکی از غنی ترین منابع آهن است. غذاهای غیر گوشتی پر کربوهیدرات محتوی آهن کمتری هستند و بسیاری از ورزشکاران دانش آموز و دانشجو درصد بالایی از کالری خود را از غذاهای کم محتوا تامین می کنند که خود بر شدت مشکل می افزاید.

علاوه بر دسترسی محدود به آن، جذب آن نیز کم است و بسته به منبع غذایی از شدت ۲ تا ۴۰ درصد متغیر است. حول و حوش ۳۵ - ۲۵ درصد آهن موجود در گوشت جذب می شود حال آن که تنها ۲۰ - ۲ درصد آهن موجود در منابع گیاهی جذب می گردد.

■ غذاها قبل از مسابقه چه تاثیری بر کارایی ورزشکاران دارند؟

هیچ ماده غذایی وجود ندارد که بتوان در روز یا ساعات قبل از مسابقه مصرف نمود و به این ترتیب عادت غذایی غلط در زمان تمرین را جبران کرد. همان گونه که رسیدن به بالاترین میزان آمادگی جسمانی ماهها زمان می برد، رسیدن بدن به وضعیت مطلوب تغذیه ای نیز ماهها طول می کشد. تغذیه مناسب در طول زمان تمرین به شما کمک خواهد کرد که سخت تر تمرین کنید. حجم عضلات را افزایش دهید و ذخایر مورد نیاز برای کارایی در رقابت را اندوخته نمایید. به غذای قبل از مسابقه به عنوان آخرین مرحله از رژیم غذایی زمان تمرین نگاه کنید.

از یک میان وعده سبک حاوی ۳۰۰ کالری (به‌عنوان مثال: یک قطعه نان و یک تکه میوه و یا غذایی با حجم متوسط شامل: پروتئین و چربی و به میزان ۷۰۰ - ۵۰۰ کالری باشد مثل یک ساندویچ، میوه.

مسابقاتی که عصر برگزار می‌شوند: قبل از مسابقه عصر، یک صبحانه و ناهار مفصل سپس یک میان وعده پرکربوهیدرات سبک دو ساعت قبل از رقابت مصرف کنید. خوردن شام را به پایان مسابقه موکول نمایید.

پس:

۱- به‌طور کلی غذاهای جامد باید ۳ تا ۴ ساعت قبل از مسابقه مصرف شود. همچنین در این موقع باید از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری کرد. معده باید فرصت کافی برای هضم غذا در اختیار داشته باشد و موقع مسابقه نباید غذایی در معده مانده باشد.

۲- دو وعده‌ی غذایی قبل از مسابقه باید شامل مواد غذایی کاملی مانند: کربوهیدرات‌ها (برنج نان، سیب‌زمینی آب‌پز)، انواع میوه جات شیرین و سبزیجات باشد.

۳- باید از خوردن تنقلاتی مثل: چیپس، حبوبات (لوبیا، نخود) و غذاهای ادویه‌دار و شور در روز مسابقه پرهیز کرد. این غذاها اغلب به سختی هضم شده، مدت زیادی در معده باقی مانده، ایجاد نفخ کرده و باعث تشنگی می‌شود.

۴- از غذاهای مایع و سبک می‌توان در فاصله‌ی حداقل ۲ ساعت قبل از مسابقه استفاده کرد. چرا که این غذاها زمان کم‌تری برای هضم لازم دارند و معمولاً دارای کربوهیدرات بالایی می‌باشند.

حال آن‌که غذاهای کم حجم و مایع سریع‌تر هضم می‌شوند.

■ غذای قبل از مسابقه ترجیحاً باید محتوی چه موادی باشد؟

برای آن‌که بهترین کارایی را داشته باشید لازم است که به خوبی مایعات دریافت کنید. تمام وعده‌های غذایی قبل از مسابقه باید محتوی میزان زیادی نوشیدنی (آب میوه، آب و نوشابه) باشند.

■ بهترین برنامه غذایی مناسب برای ورزش‌های صبح و عصر برای هر ورزشکار چیست؟

مسابقاتی که صبح برگزار می‌شوند: به هنگام آماده شدن برای یک مسابقه غذایی کاملی را که سرشار از کربوهیدرات‌ها است مصرف نمایید. با خوردن یک میان وعده پرکربوهیدرات به هنگام خواب غذایی شب را تکمیل نمایید. صبح‌ها به قدری زود بیدار شوید تا بتوانید یک صبحانه یا میان وعده سبک مصرف کنید. بسته به زمانی که قبل از مسابقه فرصت دارید، می‌توانید مقداری پروتئین و چربی در غذای خود بگنجانید. به‌عنوان مثال: دونه‌ای که برای مسابقه ۱۰ صبح آماده می‌شود می‌تواند یک کاسه محتوی غلات، یک لیوان آب میوه و موز (حدوداً ۴۰۰ - ۲۰۰ کالری را تامین می‌کند) را در ساعت ۷/۳۰ یا ۸ صبح بخورد.

مسابقاتی که بعد از ظهر برگزار می‌شوند: یک صبحانه مفصل بخورید (به‌عنوان مثال: کلوچه میوه، شیر یا ماست که حدوداً ۷۰۰ کالری دارد) بسته به زمان مسابقه، ناهار ممکن است عبارت

۵- در فاصله‌ی ۳۰ دقیقه قبل از مسابقه هیچ گونه ماده‌ی غذایی، مخصوصاً مایعات بسیار شیرین و دارای کربوهیدرات بالا نباید مصرف شود. خوردن غذاهای شیرین و یا مایعات غنی از کربوهیدرات در این مدت نه تنها کمکی به عمل کرد ورزشکار نمی‌کند، بلکه با کاهش قند خون درست در شروع یا هنگام مسابقه لطمه‌ی بسیار بزرگی به کارایی فرد می‌زند.

۶- در روز مسابقه، مصرف مایعات مختلف مخصوصاً آب میوه و آب‌خالص بسیار مهم و مفید می‌باشند. در این روز باید کم‌کم و به تدریج آب نوشید، تا بدن در هنگام مسابقه (خصوصاً در ورزش‌هایی که بیش‌تر از ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامند) دچار کمبود آب و در نتیجه گرم‌زدگی نشود. آب مصرفی قبل از مسابقه نباید به حدی باشد که در معده تجمع کرده و باعث خستگی آن شود. برای این منظور می‌توان از ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌لیتر آب سرد در فاصله‌ی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه مانده به مسابقه استفاده کرد.

۷- در روز مسابقه از مصرف غذاهای جدید و غذاهایی که به ندرت خورده می‌شود باید پرهیز کرد. زیرا بدن به این غذاها عادت نداشته و در هضم آن‌ها دچار مشکل می‌شود، چرا که برای هضم مناسب و به موقع این غذاها بایستی یک دوره‌ی سازگاری طی شود.

۶ دلیل تازه برای ورزش

سالانه هزاران بلکه میلیون‌ها نفر برای کاهش وزن و کم کردن سایز خود به ورزش روی می‌آورند. اما دیری نمی‌پاید که از آن دست

می‌کشند. زیرا ورزش نیز یک نوع کار است و مردم بزودی زود نتیجه دلخواه خود را به دست نمی‌آورند و بین ۳ تا ۶ ماه آن‌ها را می‌کنند. اغلب تصور می‌کنند تا ورزش شروع کردند باید کاهش وزن پیدا کنند، بنابراین خیلی زود خسته می‌شوند به همین دلیل پزشکان و کارشناسان مرتباً مزایای ورزش و فعالیت را بیان می‌کنند تا مردم را آگاه کنند به جز کاهش وزن، ورزش مزایای دیگری نیز برای سلامتی در بر دارد. در این جا ۶ دلیل جدید برای ورزش علاوه بر کاهش وزن و سایز به شما ارائه داده می‌شود.

□ زندگی طولانی‌تر

تحقیقات جدید بر روی ورزش و طول عمر نشان می‌دهد که افرادی که در طول زندگی خود فعالیت زیاد دارند و از یک برنامه ورزشی منظم پیروی می‌کنند عمر طولانی‌تری دارند و هر چه افراد بیش‌تر ورزش کنند، بیش‌تر عمر می‌کنند.

□ تحمل پذیری و افزایش طاقت در کار

تحقیقات یک انگلیسی بر روی ۲۰۰ فرد شاغل در دانشگاه، شرکت‌های کامپیوتری و یک شرکت بیمه نشان داد افرادی که ساعتی از روز خود را به ورزش اختصاص می‌دهند بسیار فعال‌تر و مفیدتر در محیط کار خویش هستند در مقابل استرس‌های ناشی از کار نیز پر تحمل‌تر هستند. حتی انجام نیم ساعت ورزش در روز کافی است، می‌توان ۳۰ دقیقه از ۶۰ دقیقه وقت نهار را به انجام ورزش‌هایی مثل: بسکتبال اختصاص داد.

بیش از ۶۰ درصد این افراد معتقدند در روزهایی که ورزش می‌کنند، مهارت‌های خود را بهتر ارائه می‌دهند، عملکرد فکری و مغزی بهتری دارند و

□ بهبود کمر درد

اکثر افراد در حالت طبیعی قوز می‌کنند و صاف نمی‌ایستند و یا نمی‌نشینند. بنابراین ستون فقرات آن‌ها به درستی شکل نمی‌گیرد. بنابراین انجام ورزش یوگا برای این دسته از افراد بسیار توصیه می‌شود. دیگر ورزش‌ها نیز می‌تواند به افرادی که دچار کمردردهای مزمن خفیف هستند کمک کند و درد آن‌ها را کمتر کند و از شر چربی‌های مخفی خلاص می‌شوید.

این مورد آخر مربوط به چربی و وزن می‌شود، اما منظور آن چربی که شما از آن رنج می‌کشید نیست (مربوط به ظاهر و تناسب اندام) بلکه بسیار عمیق‌تر است و این چربی از نوع خطرناکی است که اطراف ارگان‌ها و اندام‌های داخلی بدن شما جمع می‌شود، باعث بیماری‌های قلبی و مشکلاتی نظیر آن‌ها می‌شود درست مثل چربی‌هایی که باعث بزرگ شدن شکم و پهلو می‌شود. به چربی‌های داخلی «چربی‌های اندرونی یا احشایی» گفته می‌شود که با رژیم غذایی مناسب و برنامه ورزشی منظم می‌توان از به وجود آمدن آن جلوگیری کرد.

حتی توانایی آن‌ها برای انجام کارها افزایش پیدا می‌کند، تقریباً ۱۵ درصد و شاید بیش‌تر کارایی آن‌ها افزایش پیدا می‌کند.

□ کمک برای داشتن قلبی سالم

ورزش باعث سلامت و سالم ماندن می‌شود البته لازم نیست حتماً برای سلامت قلب از دوی ماراتون استفاده کنید، بلکه ۳ یا ۴ روز در هفته پیاده روی آهسته آن هم به مدت ۳۰ دقیقه (نیم ساعت) می‌تواند بیماری‌های قلبی را دور نگه دارد.

□ بهبود بیماری دیابت

دو سوم آمریکایی‌های مبتلا به بیماری دیابت قادر به کنترل بیماری خود نیستند و این بیماری آن‌ها را در خطر مرگ زودرس، کوری و یا از دست دادن برخی از اندامشان قرار می‌دهد. در سال‌های اخیر با افزایش اضافه وزن و عدم فعالیت افراد، آمار بیماری افزایش پیدا کرده است. اما کارشناسان در مطالعات و تحقیقات اخیر خود به این نتیجه رسیده‌اند که بیماری دیابت نوع دوم با یک رژیم غذایی مناسب و برنامه ورزشی منظم قابل پیشگیری است. در بیماران مبتلا به این بیماری ورزش می‌تواند باعث کاهش قند و جلوگیری از وخامت بیش‌تر بیماری شود.

