گردآوری: شاد. دات. کام

http://www.parsdiet.com/nutrition/000014.php

■ **رژیم غذایی یک ورزشکار**

رژیم غذایی یک ورزشکار باید به‌طور 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 تأمین می‌کند ولی اغلب ورزشکاران از سوختی که در مخازن خود می‌ریزند غافلند. پروتئین، چربی و کربو هیدرات‌ها سوخت بدن (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.

□ **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 هم‌چنین 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 دارد، حال آن‌که یک دختر ۱۵ ساله با جثه 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 احتیاج داشته باشد. میزان کالری که در ورزش نیز می‌سوزد متفاوت است تمرین پیش از یک فصل در یک تیم فوتبال ممکن است در روز ۵۰۰۰ کالری یا بیشتر بسوزاند.

□ کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها بهترین سوخت برای ورزشکاران هستند. چرا که در مقایسه با چربی و پروتئین برای سوختن نیاز به اکسیژن کمتری دارند. در صورتی‌که به اندازه کافی از کربوهیدرات‌ها استفاده کنید قادر خواهد بود شدیدتر ورزش کنید (چه در هنگام تمرین 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. درژیم غذایی در زمان تمرین به ویژه حائز اهمیت است. چرا که اگر شما قادر به تمرین شدیدتر باشید در طی مسابقه نیز به سطوح بالاتری از کارآیی می‌رسید. هر ورزشکار باید ۶۰-۵۰ در صد کالری مصرفی خود را از کربوهیدرات‌ها تأمین کند. به‌عنوان یک ورزشکار، شما حتی به مقادیر بیشتری در حد ۷۰-۶۰ در صد کالری مصرفی (۱۰-۶ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن) نیاز خواهید داشت. در صورتی‌که یک ورزشکار استقامتی هستید، نیاز شما به کربوهیدرات می‌تواند تا ۹۰-۷۰ در صد از کالری مورد نیاز روزانه شما افزایش یابد.

غذاهای کم محتوا ذخایر کربوهیدرات بدن شما را کاهش خواهد داد و انرژی شما را تحلیل خواهند برد. به نحو مشابه، در صورتی‌که به جای کربوهیدرات‌ها از غذاهای پرچرب و پر پروتئین استفاده کنید، نخواهید توانست انرژی مناسب برای تمرین و مسابقه مطلوب را تأمین نماید.

□ پروتئین

زمانی‌که به‌عنوان منبع maintenance انرژی به کار رود 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 محسوب می‌شود که به خاطر 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 تأمین انرژی با نقش اولیه پروتئین یعنی رشد، نگهداری و ترمیم بدن سازگار نیست.

از آن‌جا که بدن ورزشکاران کمی بیشتر در معرض آسیب و جراحت می‌باشد، نیاز ورزشکار به پروتئین کمی بیشتر از یک فرد غیر ورزشکار است. در صورتی‌که 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 حدود ۱/۵ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن مصرف کند. استفاده از یک رژیم متعادل نیاز پروتئینی ورزشکار را تأمین 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 فراورده‌های گوشتی و لبنی را مصرف نمی‌کنند یا رژیم‌های خاص گیاه‌خواری دارند ممکن است نیاز به پروتئین تأمین نشود.

به هر حال همیشه باید این ۸ 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 آن‌که اغلب ورزشکاران تلقی نامناسبی از چربی دارند، شما باید بدانید که چربی یک ماده مغذی ضروری است و نقش‌های حیاتی زیادی را ایفا می‌کند.

- چربی پوست و بدن را تشکیل می‌دهد.
- از طریق ساخت هورمون‌ها بدنتان را تنظیم می‌کند.
- به حالت عایق و محافظ برای احشای داخلی عمل می‌کند.
- بـه ترمیم بافت های آسـیب دیـده 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 قدرت شما تمام می‌شود.

ورزشـکاران تقریبـاً بـه همـان انـدازه افراد غیرورزشـکار به چربی نیـاز دارند ولی از آن‌جا که ورزشکاران به کالری‌های بیشتری نیازمند هستند و باید نیاز مضاعف خود به کالری را از کربوهیدرت‌ها تأمین کنند، درصد توصیه شده کالری از چربی کمتر اسـت (۲۵-۲۰ درصد برای ورزشکاران در مقابل ۳۰-۲۰ درصد برای غیرورزشکار).

به‌عنوان مثال، یک غیر ورزشکار و یک ورزشکار ممکن است هر دو ۶۰۰ کالری از چربی به دست آورند، ولی در فرد غیرورزشکار ۲۰۰۰ کالری و در فرد ورزشکار ۳۰۰۰ کالری است. کربوهیدرات‌ها و پروتئین باید ۱۰۰۰ کالری اضافی مورد نیاز ورزشکار را تأمین کنند.

□ مایعات و الکترولیت‌ها

ورزشکاران به نوشیدن مایعات و الکترولیت‌های اضافی نیاز دارند تا بدنشان را سرد نگه دارند. یک فرد بزرگسال متوسط باید در روز ۱۰-۸ لیوان مایعات مصرف نماید. نیاز شما به مایعات ممکن است در زمان بیش از یک ساعت فعالیت در گرما به دو یا حتی سه برابر افزایش بیابد، حتی در روزهای خنک و فعالیت‌های کوتاه مدت شما باید بیشتر از یک فرد غیر ورزشکار بنوشید.

□ ویتامین و املاح

زمانی‌که انرژی بیشتری مصرف کنید. نیاز شما به بسیاری از ویتامین‌های خانواده B که به بدن در سوختن کربوهیدرات‌ها کمک می‌کنند در غلات و حبوبات یافت می‌شود، افزایش می‌یابد. ویتامین‌های B و آن‌هایی که به پردازش

پروتئینی‌ها یاری می‌رسانند، در فرآورده‌های گوشتی و لبنی وجود دارند، بنابراین شما می‌توانید از طریق خوردن بیشتر این غذا با یک تیر دو نشان بزنید و افزایش نیاز خود به انرژی را رفع کنید.

■ ورزش و مکمل‌های غذایی

بیشتر متخصصین تغذیه معتقدند که غذا بهترین منبع مواد مغذی است. در صورتی‌که غذاهای متنوعی از غلات، سبزیجات، میوه‌جات، لبنیات و گوشت مصرف کنید، به قرص‌های ویتامین و مواد معدنی نیاز پیدا نمی‌کنید. با این وجود در صورتی‌که نوعی بیماری یا نیازهای تغذیه‌ای خاصی دارید که با منابع معمول غذایی قابل رفع نیست یا این‌که اصولاً از یک نوع مواد غذایی خاص استفاده نمی‌نمایید (مثلاً از شیر تا سایر محصولات لبنی مصرف نمی‌کنید). ممکن است مکمل برای شما سودمند باشد.

□ شرایط زیر احتمالاً نیاز به مکمل دارد:

■ کمبود لاکتات

افراد مبتلا به کمبود لاکتات قادر به هضم شیر و برخی فرآورده‌های شیر نیستند در صورتی‌که این افراد به اندازه کافی از سایر مواد غذایی محتوی کلسیم فراوان (نظیر اسفناج، کلم و باقلا) استفاده نکنند، مصرف یک مکمل کلسیمی مفید خواهد بود. به‌طور مشابه افرادی که آلرژی به شیر دارند یا از شیر و محصولات آن خوششان نمی‌آید نیز احتمالاً از مکمل کلسیمی سود خواهند برد. رژیم گیاهخواری، ویتامین B12 آهن، روی و مکمل‌های کلسیمی ممکن است مورد نیاز باشند.

■ کمبود ویتامین یا مواد معدنی

در صورت تشخیص کمبود ویتامین یا یک ماده معدنی به خصوص، استفاده از مکمل در درمان این کمبود کمک‌کننده می‌باشد.

□ اما چگونه می‌توانید بفهمید که نیازهای خاص دارید یا این‌که رژیم غذایی شما فاقد مواد مغذی کلیدی است؟

به‌عنوان یک ورزشکار شما از ارزیابی تغذیه‌ای برای بررسی عادات غذایی اخیرتان، تشخیص مواردی که به‌طور مناسب رعایت می‌کنید، برای نشان دادن راه‌های بهبود و شناسایی نیاز خود به مکمل‌ها سود خواهید برد. تجربه نشان می‌دهد ورزشکاران از مکمل‌هایی استفاده می‌کنند که رژیم غذایی آن‌ها به‌طور کامل این نیازها را تأمین نموده و در مورد مواد مغذی که کمبود دارند، از مکمل مناسب استفاده نمی‌نمایند یک ارزیابی تغذیه‌ای می‌تواند خلاهای تغذیه‌ای شما را پرکند.

بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای ادعا می‌کنند که از مصرف مکمل‌ها سود برده‌اند. با این وجود، در مورد ادعای این ورزشکاران دو نکته را باید به خاطر داشت: نخست آن‌که بسیاری از این ورزشکاران حرفه‌ای از طریق انجام فعالیت‌های بسیار شدید و طاقت‌فرسا به بدنشان فشار می‌آورند. ممکن است در برخی مراحل تمرین خود به مواد مغذی اضافی نیاز داشته باشند. بسیاری از تبلیغاتی که برای مکمل‌ها می‌شوند، اغواکننده و فریبنده هستند و فوایدی برای آن‌ها ذکر می‌شود، شاید مصرف یک قرص از این‌که در روز سه لیوان شیر بنوشید و یک ظرف لوبیا بخورید، ساده تر به نظر برسد

ولی مصرف مکمل‌ها یک راه حل ساده نیست. قسمت دشوار در ارزیابی دعوی سازندگان مکمل این است که بر خلاف داروها و مواد غذایی لازم نیست که سازندگان مکمل به‌طور قانونی بی‌خطر بودن یا موثر بودن مصرف آن‌ها را اثبات نمایند. این بدان معنی است که شما به‌عنوان یک مصرف‌کننده باید در این‌که از مکمل استفاده کنید یا خیر، بسیار محتاط باشید قبل از مصرف یک مکمل غذایی به سئوالات زیر پاسخ دهید:

۱ ـ آیا مصرف مکمل‌ها قانونی است؟

بسیاری از مواد موجود در مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقات ممنوع بوده و جزو موارد دوپینگ محسوب می‌شوند. بنابراین مراقب باشید که اشتباهاً از مکملی استفاده نکنید که باعث محرومیت شما از ورزش شود و برچسب روی مکمل را با دقت مطالعه کنید تا بدانید واقعاً چه چیزی در این مکمل وجود دارد.

۲ ـ آیا مصرف مکمل‌های غذایی بی خطر است؟

بعضی مکمل‌های غذایی (حتی مواد مغذی آلی) در صورتی‌که بیش از حد توصیه شده دریافت شوند، دارای عوارض سمی خواهند بود. سایر مواد نیز ممکن است باعث عدم تعادل و کمبود شوند که به چگونگی تداخل عمل آن‌ها با سایر مواد مغذی در بدن بستگی دارد. برخلاف داروها، مکمل‌های غذایی قبل از اقدام به فروش تحت آزمون‌های ایمنی وسیع قرار نمی‌گیرند بنابراین، احتمال بروز عوارض پیش‌بینی نشده در آن‌ها وجود دارد.

یک نمونه از مکمل گیاهی وجود دارد که می‌تواند عوارضی جانبی خطرناکی داشته باشد و ۲۰ مورد مرگ در اثر مصرف آن گزارش شده است.

۳ ـ آیا مصرف مکمل‌های غذایی موثر است؟

به منظور تعیین اثربخشی یک ماده غذایی مطالعات کیفی زیادی مورد نیاز هستند. یک مطالعه منفرد روی تعداد کمی از افراد کافی نیست. بنابراین، به‌درستی به این سوال نمی‌توان پاسخ داد.

۴ ـ آیا مصرف مکمل برای ورزشکاران ضروری است؟

با وجودی که مکمل ممکن است قانونی بی‌خطر و موثر باشد (به‌عنوان بهبود دهنده کارآیی) لازم است تعیین کنید که آیا واقعاً به آن نیاز دارید. به‌عنوان مثال، در بسیاری از زنان دونده مسافت‌های طولانی ذخایر آهن پایین است و می‌توانند از مکمل آهن بهره ببرند ولی در صورتی‌که 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 صورتی‌که 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 فعالیت مطلوب مهیا می‌کند.

■ نقش آب در ورزشکاران

□ نقش آب در بدن

شما بدون غذا چند هفته، بدون آب چند روز و بدون اکسیژن چند دقیقه می‌توانید زنده بمانید.

به عبارت دیگر، به جز اکسیژن آب مهم‌ترین عنصریست که در بدنمان داریم.

بدن شما از ۷۰–۵۵ درصد آب تشکیل شده و تقریباً ۹۰–۸۰ درصد خون را آب تشکیل می‌دهد. آب تقریباً در تمام روندهای حیاتی بدن دخیل است. کمبود آب می‌تواند به تغییرات ذهنی و فیزیکی منجر شود.آب نقش‌های زیر را ایفا می‌کند:

- با شستن سمومی که طی زندگی عادی تولید می‌شود، بدن را پاک می‌کند.
- زندگی مفاصل را تأمین می‌کند.
- پوست را از خشکی محافظت می‌نماید.
- هیدراسیون احشای داخلی را حفظ می‌کند.
- دمای بدن را کنترل می‌نماید.

وقتی بدن گرم می‌شود، آب به شکل عرق از پوست دفع می‌گردد. این مساله خوب است چرا که عرق از پوست شما تبخیر می‌شود و بدن شما سرد می‌شود. در واقع، یک Air-Conditioner در بدن شما وجود دارد ولی برای این‌که این سیستم به کار خود ادامه دهد، نیاز به جبران آب از دست رفته بدن دارید. اگر به اندازه کافی و در حد جبران عرق از دست رفته آب ننوشید، خون غلیظ شده و جریان خون کند می‌شود این امر باعث می‌گردد که فشار بروی قلب وارد شود. در صورتی‌که کمبود مایع زیاد باشد، بدن شما به اندازه کافی آب برای تولید عرق ندارد. در این نقطه درجه حرارت بدن می‌تواند تا حد خطرناکی بالا برود.

وجود این‌که یک فرد بزرگسال با جثه متوسط در روز حدود ۲ لیتر آب از دست می‌دهد، یک ورزشکار ممکن است در ظرف یک ساعت ورزش شدید قریب به ۳ لیتر آب از دست بدهد. در صورتی‌که این مایعات از دست رفته جایگزین نشوند، ممکن است دهیدراسیون عارض گردد.

کم آبی یا دهیدراسیون یک اثر منفی و شدید روی کارآیی ورزشی دارد. در واقع حتی دهیدراسیون خفیف تا حد یک درصد کاهش وزن بدن می‌تواند با ایجاد سرگیجه، سردرد و زمان عکس العمل کندتر شود و می‌تواند بر خطر گرمازدگی بیافزاید.

در صورت عدم درمان، دهیدراسیون بدتر می‌شود و می‌تواند کشنده باشد. مراقب علایم زودرس هشداردهنده در خودتان و هم تیمی‌ها باشید تا از دهیدراسیون اجتناب شود. در صورتی‌که هر یک از این علایم را مشاهده کردید، به مربی خود اطلاع دهید یا مراقبت طبی فوری طلب کنید.

□ تشنگی

سئوال این است که آیا احساس تشنگی همیشه با آغاز کم آبی همراه است؟ پاسخ این است، نه همیشه. در بسیاری موارد ورزش واقعاً واکنش تشنگی را مختل می‌کند. به هنگام ورزش شما مقدار زیادی آب را قبل از احساس تشنگی از دست می‌دهید و قبل از این‌که به‌طور کامل کم آبی شما جبران شود احساس تشنگی از بین می‌رود. بنابراین برای تأمین نیازتان به آب نمی‌توانید به حس تشنگی اکتفا کنید. به‌عنوان یک ورزشکار، لازم است که به‌طور آگاهانه بیش از آنچه که دوست دارید آب بنوشید، مصرف کنید، به ویژه زمانی‌که در گرما ورزش می‌کنید.

□ 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 بخوبی هیدراته شده اید. پانزده دقیقه قبل از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید.

■ **طی ورزش:** در طی ورزش برای جایگزینی مایعات از دست رفته و اجتناب از گرمای بیش از حد هر ۲۰– ۱۵ دقیقه، ۱۸۰–۱۲۰ سی سی مایعات بنوشید، مایعات سرد بهتر است چرا که به سرعت جذب می‌شوند و حرارت مرکزی بدن را سریعتر پایین می‌آورند.

■ **پس از ورزش:** این نکته که پس از انجام ورزش به مصرف مایعات ادامه دهید حائز اهمیت است که جبران کم آبی بدن زمان می‌گیرد. برای اطمینان از این‌که به اندازه کافی آشامیده‌اید، خودتان را قبل و بعد ورزش توزین کنید. به ازای هر ۰/۵ کیلوگرم کاهش وزن حداقل ۵۰۰ سی سی 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 منشأ آب می‌باشد.

□ علایم و خطرات کم آبی در ورزشکاران

دهیدراسیون می‌تواند نسبتاً سریع عارض شود. هم‌چنین ممکن است ظرف چندین روز ورزش بدون نوشیدن مایعات کافی پدید آید. ورزشکارانی که هر روز یا دوبار در روز و به ویژه در آب و هوای گرم و مرطوب بشدت ورزش می‌کنند ممکن است به ازای هر 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 کارآیی 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 به‌ویژه در ورزشی که بیش از یک ساعت به طول انجامد صدق می‌کند. بسیاری از نوشابه‌های ورزشی حاوی غلظت‌هایی از الکترولیت‌ها و کربوهیدرات‌ها هستند که جذب آب را تسریع می‌نمایند. به علاوه الکترولیت‌های 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 صورتی‌که ذائقه و بیزاری مانع نوشیدن مایعات مورد نیاز شماست، نوشابه را از طریق سلیقه خود برگزینید (انواع آبمیوه، آب ساده، آب معدنی نوشابه‌های ورزشی، لیموناد). شما هم‌چنین می‌توانید از غذاهایی که آب زیادی دارند (مثل هندوانه، گوجه فرنگی، 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 درصدد کاهش وزن خود هستند؟

بـا تأکید امروزی بر لاغر شـدن تـا حد امکان بسیاری از ورزشکاران به‌طور مستمر برای کاهش وزن تلاش می‌کنند با این حال کاهش وزن همیشه عاملی برای بهبود کارآیی ورزشـی نیست. در واقع بسـیاری از متخصصین تغذیه ورزشی معتقدند که بـه وزن بـدن بیش از تأثیر واقعـی آن بر کارآیی ورزشـکاران اهمیت داده شده اسـت. ورزشکاران معمـولاً در پـی کاهش وزن بدن به یکی از سـه دلیل زیر هستند:

- حضور در ورزش‌های زیبا (مثل ژیمناستیک شیرجه، اسکیت)
- افزایش سرعت (مثلاً در دو، دوچرخه سواری)
- رسیدن به یک رده وزنی خاص (مثل کشتی بدنسازی)

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

گاهی اوقات ورزشکاران از اهداف رقابت ورزشی غافل می‌شوند و سعی می‌کنند به وزنی برسد که برای سلامت و کارآیی آن‌ها مضر است. قبل از بحث پیرامون چگونگی کاهش بی خطر وزن، این امر حائز اهمیت است که رسیدن به وزن پایین تر همیشه بهترین راه برای بهبود کارآیی نیست.

برخی ورزشکاران این تعبیر را دارند که حداقل وزن، مطلوبترین وزن بدن است. ولی وزن بدن مطلوب در واقع وزنی است که هم سلامت و کارآیی خوب را باعث می‌گردد و هم به دست آوردن و حفظ آن عقلانی است. به عبارت دیگر، شما باید به وزن مطلوب خود و نه حداقل وزن برسید.

در صورتی‌که شما هرگز قادر به رسیدن به وزن مورد هدف نیستید، پس هدف شما احتمالاً واقع‌گرایانه نبوده است و باید در آن تجدید نظر شود. تقلا برای رسیدن به یک وزن هدف غیر واقعی 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 عادات غذایی نامتعادل به کارآیی شما لطمه بخورد.

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

این‌چنین توصیه می‌شود که در ورزشکاران مرد نباید درصد چربی بدن زیر ۷– ۵ درصد و در ورزشکاران زن زیر۱۴ 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 ملایم در دریافت کالری خود ۱-۰/۵ کیلوگرم را در هفته کاهش دهید (این میزان کاهش نباید از۵۰۰ کالری در روز تجاوز نماید).

■ بهترین زمان کاهش وزن توسط ورزشکاران چه زمانی است؟

اما این مطلب را مد نظر داشته باشید که حتی کاهش جزیی در کالری دریافتی در طی دوره‌های تمرین سنگینی بدن شما را از مواد مغذی که برای ساخت عضله و کارآیی 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 طی فصل رقابت اجتناب گردد.

■ نقش آهن در بدن و میزان مورد نیاز آن در ورزشکاران زن و مرد چقدر 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 و به مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌نماید. نقش آهن در حمل اکسیژن به‌ویژه در طی ورزش حایز 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 کمبود آهن نامیده می‌شود. در کل زنان نسبت به مردان نیاز به آهن بیشتری دارند تا آهن از دست رفته طی قاعدگی را جبران نمایند ولی ورزشکاران احتمالاً نیاز به آهن خیلی بیشتری نسبت به غیر ورزشکاران ندارند. هرچند ابهاماتی در این مورد در تحقیقات پزشکی وجود دارد. آهن کافی را می‌توان از رژیم غذایی بدست 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 و زنان نیاز به ۱۵ میلی‌گرم در روز دارند (مردان به ۱۰ میلی‌گرم در روز نیاز دارند). در زنانی که رژیم کم کالری دارند در اغلب موارد نیاز به آهن تأمین نمی‌شود (از آن‌جا که مردان دریافت کالری بیشتر و نیاز کمتری دارند، برای آن‌ها کمبود آهن کمتر اتفاق می‌افتد) تأکید بر مصرف رژیم پرکربوهیدرات و کم چربی توسط ورزشکاران در دریافت آهن پایین نقش دارد. گوشت قرمز که معمولاً در ورزشکاران از مصرف آن اجتناب می‌شود، یکی از غنی ترین منابع آهن است. غذاهای غیرگوشتی پر کربوهیدرات محتوی آهن کمتری هستند بسیاری از ورزشکاران دانش آموز و دانشجو درصد بالایی از کالری خود را از غذاهای کم محتوا تأمین میکنند که خود بر شدت مشکل می‌افزاید.

علاوه بر دسترسی محدود به آهن، جذب آن نیز کم است و بسته به منبع غذایی از ۲ تا۴۰ درصد متغیر است. حول و حوش ۳۵- ۲۵ درصد آهن موجود در گوشت جذب می‌شود، حال آن‌که تنها ۲۰-۲ درصد آهن موجود در منابع گیاهی جذب

می‌گردد.

همان‌گونه که ملاحظه می‌کنید پاسخ به این سوال که آیا ورزشکاران زن نیاز به آهن بیشتری دارند واضح و قطعی نیست. با این وجود، از آن‌جا که آهن یک ماده مغذی مهم برای کارآیی است در یک ورزشکار زن در صورتی‌که از رژیم گیاهی استفاده می‌کند یا سعی در کاهش وزن دارد، احتمالاً عاقلانه این است که از یک مکمل آهن برای رفع نقص رژیم غذایی خود بهره‌مند شوند.

■ نقش کلسیم در بدن و میزان مورد نیاز آن در ورزشکاران زن و مرد چقدر است؟

کلسیم به استخوان‌های شما کمک می‌کند تا برای ایستادگی در مقابل استرس وزن توانایی کافی داشته باشند. در افراد سالم، در استخوان‌ها در پاسخ به ورزش کلسیم بیشتری ذخیره می‌گردد و در نواحی استرس تراکم بیشتری می‌یابد. ورزشکاران ممکن است دچار شکستگی‌های تلشی (ترک‌های کوچک در استخوان که اکثر اوقات در قسمت پایین ساق پاها رخ می‌دهند.) در اثر استرس مضاعف و یا ضعف استخوان‌ها شوند. دریافت کلسیم ناکافی می‌تواند استخوان‌ها را ضعیف سازد و باعث شود که حساسیت بیشتری به شکستگی‌های تلشی پیدا کنند. در زنان ورزشکار وقتی که یک دختر به سن بلوغ می‌رسد و قاعدگی وی آغاز می‌شود، تولید استرژن در بدن او نیز نقشی در تراکم استخوانی او ایفا می‌کند. استروژن تولید شده به‌عنوان بخشی از سیکل قاعدگی ماهیانه باعث افزایش برداشت کلسیم خوراکی توسط استخوان‌ها می‌شود و بدین ترتیب اثر مثبتی بر روی قدرت استخوان داشته باشد.

گاهی در زنان ورزشکار که چربی بدنی پایینی داشته و تمرینات شدیدی را انجام می‌دهند، قاعدگی قطع می‌شود یا این‌که دوره‌های قاعدگی بسیار بی‌نظم است. به این وضعیت آمنوره گفته می‌شود و می‌تواند آثار قابل ملاحظه‌ای بر روی تراکم استخوانی زنان برجا بگذارد. از آن‌جا که توقف سیکل قاعدگی هم‌چنین به معنای کاهش تولید استروژن در بدن است، این امر می‌تواند باعث رسوب کلسیم کمتری در استخوان‌ها شود.

کمبود کلسیم دارای دو اثر کوتاه مدت و دراز مدت است، اولین مشکل این است که تراکم استخوانی پایین می‌تواند به شکستگی‌های تلشی منجر شود. آثار دراز مدت شامل پیدایش پوکی استخوان یا استئوپوروز (استخوان‌های ترد و شکننده) در سال‌های بعدی عمر هستند.

نیاز به کلسیم در مردان و زنان، ورزشکاران و غیرورزشکاران مشابه و به اندازه ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز است. در صورتی‌که ورزشکاران کالری مورد نیاز خود را دریافت کنند، به‌راحتی می‌توانند نیاز خود را به کلسیم تأمین کنند. شیر از بهترین مکمل‌های کلسیم است، چرا که علاوه بر کلسیم پروتئین، کربوهیدرات‌ها، منیزیم، فسفر، بور و ریبوفلاوین را تأمین می‌کند.

در بعضی وضعیت‌ها لازم است که ورزشکاران جایگزینی برای شیر پیدا کنند. زمانی‌که ورزشکاران عدم تحمل لاکتوز داشته باشند، جایگزینی آنزیمی توصیه می‌شود و در صورتی‌که موثر نبود، غذاهای

پر کلسیم نظیر اسفناج، کلم و گل کلم توصیه می‌گردند. در مجموع تأکید بیشتر بر روی مواد غذایی است و مکمل‌ها به‌عنوان آخرین حربه استفاده می‌شوند.

■ غذاهای قبل از مسابقه چه تأثیری بر کارآیی ورزشکار دارد؟

هیچ ماده غذایی وجود ندارد که بتوان در روز یا ساعات قبل از مسابقه مصرف نمود و بدین ترتیب عادت غذایی غلط در زمان تمرین را جبران کرد. همان‌گونه که رسیدن به بالاترین میزان آمادگی جسمانی ماه‌ها زمان میبرد، رسیدن بدن به وضعیت مطلوب تغذیه‌ای نیز ماه‌ها طول می‌کشد. تغذیه مناسب در طول زمان تمرین به شما کمک خواهد کرد که سخت‌تر تمرین کنید. حجم عضلات را افزایش دهید و ذخایر انرژی مورد نیاز برای بهترین کارآیی در رقابت را اندوخته نمایید. به غذای قبل از مسابقه به‌عنوان آخرین مرحله از رژیم غذایی زمان تمرین نگاه کنید و نه یک حب جادویی که کارآیی شما را از متوسط به عالی افزایش می‌دهد.

■ 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 توصیه اختصاصی برای جمیع ورزشکاران وجود ندارد. هیچ رویه یکسانی نیست که برای همه افراد مناسب باشد. شما لازم است که خودتان پیدا کنید چه غذایی برای شما مطلوب‌تر است. به‌عنوان مثال، برخی از دونده‌ها می‌توانند ظرف یک ساعت قبل از یک مسابقه بزرگ غذا بخورند. حال آن‌که سایرین در صورتی‌که نزدیک به فعالیت شدید غذا بخورند مبتلا به کرامپ‌های معده می‌شوند. برخی از ورزشکاران دوست دارند غذای کم حجمی بخورند تا معده و اعصاب خود را آرام کنند. تعدادی دیگر احساس ضعف و بدحالی در آن‌ها می‌شود. تجربیاتی را طی ماه‌ها تمرین خود بدست آورید 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 می‌گیرد؟

زمان مصرف غذای بیش از مسابقه به حجم آن و زمانی از روز که مسابقه برگزار می‌شود، بستگی دارد. پروتئین و چربی کندتر جذب می‌شوند. بنابراین غذاهای محتوی پروتئین و چربی باید زودتر از غذاهای پر کربوهیدرات مصرف گردند. هضم غذاهای پر حجم زمان زیادی طول می‌کشد حال آن‌که غذاهای کم حجم و مایع سریعتر هضم می‌شوند.

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

برای آن‌که بهترین کارآیی را داشته باشید هم‌چنین لازم است که به خوبی مایعات دریافت کنید. تمام وعده‌های غذایی قبل از مسابقه باید

محتوی میزان زیادی نوشیدنی (آبمیوه، آب و نوشابه ورزشی) 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 در صبح، شب قبل از مسابقه غذای کاملی را که سرشار از کربوهیدرات‌هاست مصرف نمایید. با خوردن یک میان وعده پر کربوهیدرات به هنگام خواب غذای شب را تکمیل نمایید. صبح‌ها به قدری زود بیدار شوید تا بتوانید یک صبحانه یا میان وعده سبک مصرف کنید. بسته به زمانی‌که قبل از مسابقه فرصت دارید، می‌توانید مقداری پروتئین و چربی در غذای خود بگنجانید. به‌عنوان مثال، دونده‌ای برای مسابقه ۱۰ صبح آماده می‌شود می‌تواند یک کاسه محتوی غلات، یک لیوان آب‌میوه و موز (که حدوداً ۴۰۰-۳۰۰ کالری را تأمین 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 از یک میان وعده سبک حاوی ۳۰۰ کالری (به‌عنوان مثال یک قطعه نان و یک تکه میوه) و یا یک غذای با حجم متوسط شامل پروتئین و چربی و به میزان۷۰۰-۵۰۰ کالری باشد (مثال یک ساندویچ میوه و چوب شور).

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