

نکات اساسی در تغذیه ورزشی

رژیم غذایی متوازن



اگر تمرین منظم ورزشی دارید، از منابع با کیفیت برای تأمین انرژی مورد نیاز بدن خود استفاده نمایید. برای رسیدن به این مقصود صبحانه ای متوازن مصرف کرده و در طول روز از غذاهای با کیفیت و ارزش غذایی بالا استفاده نمایید. کربوهیدرات به شکل گلیکوژن در عضلات و کبد ذخیره می شود، اگر می‌خواهید انرژی مورد نیاز شما طی فعالیت تأمین شود باید از منابع کربوهیدراتی به اندازه نیاز بدن خود استفاده نمایید. پروتئین و چربی نقش اصلی در تغذیه شما ایفا کرده و باید روزانه در برنامه غذایی گنجانده شود. به طور کلی هر وعده غذایی باید ترکیبی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی باشد.

وعده غذایی پیش از تمرین



نوع ماده غذایی پیش از تمرین با توجه به زمان تمرین متفاوت است. اگر شما عصر تمرین می کنید ناهار بیشتر شامل کربوهیدرات های مرکب بوده و به میزان کمتر پروتئین و چربی داشته باشد، بنابراین غذاهایی مانند ماکارونی و پلوها با خورشت کم چربی مناسب می باشند. اگر تمرین در صبح برگزار می شود صبحانه مناسب برای شما صبحانه ای است که سبک و شامل نان برشته، تخم مرغ و آب میوه باشد. فارغ از نوع ماده غذایی که به عنوان صبحانه مصرف می نمایید باید مقادیر زیادی آب چه پیش و چه قبل از صبحانه بنوشید.

مصرف میان وعده پیش از تمرین

با توجه به نوع و زمان تمرین از میان وعده مناسب استفاده نمایید. اگر نوع تمرین شما استقامتی و هوازی است، ۱/۵ ساعت پیش از تمرین از غذایی ساده و کربوهیدراتی مانند کلوچه استفاده نمایید. اگر تمرین، سرعتی و کوتاه مدت است می توانید از قند میوه استفاده نمایید برای مثال یک موز یا سیب مصرف کنید. همچنین بیاد داشته باشید پیش از تمرین بین ۲۰۰ - ۴۰۰ میلی لیتر آب مصرف نمایید.

مصرف مایعات و آبگیری

با توجه به مدت، شدت و نوع آب و هوا میزان و نوع مایعات مصرفی متفاوت خواهد بود. اگر تمرین کوتاه مدت و شدید باشد نیازی به افزودن ماده ای خاص و به نوشیدنی ورزشی نیست. اما اگر زمان تمرین طولانی است باید مواد کربوهیدراتی به نوشیدنی افزوده شود. هنگام تمرین هر ۱۵ دقیقه یکبار ۱۵۰ - ۲۰۰ میلی لیتر آب مصرف نمایید.

بعد از تمرین نیز باید آب بدن که از طریق تعریق از دست رفته جبران شود. یک روش ساده اینست که ورزشکار قبل و بعد از تمرین خود را وزن کرده و به ازای هر پوند (حدود ۴۵۳ گرم) ۳ فنجان مایعات مصرف نماید. روش دیگر برای تعیین کم آبی بدن توجه به رنگ ادرار است. اگر رنگ ادرار تیره یا غلیظ باشد بدن دچار کم آبی شده است. رنگ ادرار در شرایط عادی باید روشن و نسبتاً زلال باشد.

دو ساعت اولیه بعد از تمرین زمان مناسب برای تأمین منابع گلیکوژنی است که طی تمرین، خصوصاً تمرینات استقامتی مصرف شده اند. وعده غذایی بعد از تمرین بهتر است به نسبت ۴ به ۱ شامل کربوهیدرات ها و پروتئین باشد. مصرف غذاهای جامد بر مایع بعنوان وعده غذایی ارجحیت دارد.

مرداد ۹۵