ندوة علمية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة بعنوان (اهمية التغذية للرياضيين)

اقامت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبالتعاون مع الأكاديمية الدولية للمواهب والرياضة يوم الأثنين الموافق ٢٠٧/١١/١٣ ندوة علمية بعنوان (أهمية التغذية للرياضيين) والتي أدارها الأستاذ المساعد الدكتور (لبيب زويان مصيخ).

وحضر الندوة عميد الكلية الأستاذ الدكتور(موفق أسعد محمود الهيتي) وعدد من تدريسيي الكلية والطلبة.

حيث تم التركيز على أهمية التغذية للرياضيين والتي بدورها تلعب دوراً مهماً وأساسياً في حياة الأنسان وعليه ان يراعي بذلك أسس التغذية الصحيحة وان يكفي الغذاء سد جميع احتياجات الجسم.

كما ان الغذاء يعد عنصراً اساسياً للطاقة وهناك قواعد يجب ان تراعي بالنسبة للرياضيين بحيث لا تؤثر التغذية على تعطيل الأداء العضلي لأن اي خطاء سوف يؤدي الى فقدان الطاقة.

كما تعد الكربوهيدرات مصدارً اساسيا للطاقة وهي اغنى اغذية الطاقة بالإضافة الى البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء والأملاح.

فمن الضروري على الرياضي ان يتناول غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الهمة.

وفي ختام الندوة قدم السيد العميد شكره وامتنانه للقائمين على هذه الندوة.