

المحاضرة الرابعة

تغذية الرياضيين Nutritional Sporting

تغذية الرياضيين :: Nutritional Sporting

يحتاج الرياضي غذاء متوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية مع زيادة عدد السعرات الحرارية ويتم وضع برنامج غذائي مثالي مبني على اساس علمي يتفق عليه اخصائي التغذية والمهتمين بالرياضة من خبراء ومدربين ويحدد البرنامج جدول غذائي لفئة معينة من الرياضيين ولفعالية معينة تتناسب مع الوقت والمناخ التي تؤدي فيه الفعالية ولنوع معين من الرياضة . ان هدف الرياضي هو زيادة حجم وقوة العضلات وهذا يتم عن طريق زيادة كمية ونوعية البروتينات مع الأخذ بنظر الاعتبار توفير غذاء متوازن حاوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية (الطاقة - الدهون - الكربوهيدرات - المعادن - الفيتامينات).

١- الماء :: عنصر ضروري للحياة وإدامتها وتزداد أهميته بزيادة النشاط الجسماني فالماء هو الوسيلة الوحيدة لتنظيم حرارة الجسم ، بسبب ان الرياضة تزيد من سرعة انتاج الطاقة فيدفع الجسم الى التعرق لأجل تنظيم حرارة الرياضي ، فالركض ولمسافات طويلة يفقد الجسم حوالي ٤-٦ لتر ماء ولذلك يجب تعويض الماء المفقود حتى لا يتعرض الجسم الى الجفاف وارتفاع حرارة الجسم وبالتالي الإصابة بالضربة الحرارية Heat stroke . وتعتمد كمية الماء المطلوبة على نوع الفعالية الرياضية - الوقت المستغرق - الجهد المبذول - حرارة الجو .

٢- الطاقة :: الطاقة تحتل المرتبة الثانية من حيث الأهمية بالأخص المراهقين الرياضيين إذ انهم في حالة نمو مستمر وحاجتهم الى طاقة عالية ويختلف الاحتياج للطاقة باختلاف العمر والجنس والحجم ونوع ومستوى التمرين الرياضي فتحتاج المرأة الرياضي ٣٠٠٠-٤٠٠٠ سعرة حرارية والرجل الرياضي يحتاج ٥٠٠٠ - ٦٠٠٠ سعرة حرارية . الغذاء الجيد هو ذلك الذي يحتوي على (٥٠ - ٥٥%) طاقة من الكربوهيدرات و ٣٠% من الدهون و ١٥% من البروتين عند النمو السريع للمراهقين تزداد حاجة الرياضي الى ٢٠% طاقة من البروتين .

٣- البروتين :: البروتين لوحده لا يعطي القوة للعضلات يجب ان يكون هناك طاقة وكما هو معروف ان البروتين ليس عنصر طاقة بل احتياطي طاقة لأنه مكلف مادياً ومتعب جسمانياً . اذ ان الغذاء العالي بالبروتين يكون مؤذياً ويحتاج الى كميات كبيرة من الماء لغرض التخلص من النواتج العرضية لعمليات الهضم والامتصاص والتمثيل للبروتين ، قد يسبب تناول كميات كبيرة من البروتين حالات الاسهال وفقدان السوائل خلال ممارسة التمارين الرياضية .

٤- الكربوهيدرات :: تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات لأنها سريعة الاحتراق فتمتاز وجبة الرياضيين بكميات عالية من الكربوهيدرات وتعمل الكميات العالية منها على مساعدة الرياضيين على تجنب الأغذية الدهنية للتعويض عن الطاقة المفقودة خلال التمارين الرياضية .

٥- الدهون: بالنسبة للرياضيين تشكل الدهون عقبة في بناء العضلات لأن الجسم يعتبر الدهون مصدر للطاقة على المدى البعيد ، اذ ان خزن الشحوم اسهل من خزن البروتينات والكاربوهيدرات وهذا يفسر تراكم الشحوم بالخصر لدى الرجل عند زيادة الوزن لذا ينصح الرياضيين ان يكون غذائهم منخفض من ناحية الدهون .

٦- الفيتامينات :. يجب ان تؤخذ الفيتامينات بما يوازي احتياج الجسم ولايجب زيادة نسبة احد الفيتامينات على حساب الآخر لأن ذلك يؤثر على الكفاءة البدنية للرياضي لذا ينصح بأخذ المقررات المطلوبة مع زيادة بسيطة جداً اذ يتطلب الأمر وخاصة الفيتامينات الذائبة بالدهن .

٧- الأملاح المعدنية :. تدعيم الأغذية بالعناصر المعدنية لايفيد الرياضيين كثيراً لأن ممارسة الرياضة لايزيد حاجة الجسم من المعادن عدا البعض منها مثل الحديد فهو مهم جداً للرياضيين المراهقين والمراهقات فتزداد حاجة الجسم للحديد مع زيادة النشاط الرياضي بسبب ارتفاع نسب الهيموغلوبين في الدم الضروري لإيصال الأوكسجين الى خلايا الجسم . والصوديوم والبوتاسيوم بسبب فقدانهما عن طريق التعرق ويعوض ذلك بعصير البرتقال او الموز وليس بأخذ ملح الطعام .

أما في حالة النباتيين فينصح بتناول بعض العناصر المهمة لبناء العظام (الكالسيوم و الفسفور وفيتامين D) لتجنب حالات الكسر خلال احداث الرياضة العنيفة . وينصح بأخذ وجبات سهلة وسريعة الهضم والأمتصاص قبل ٣- ٤ ساعات من النشاط الرياضي وتحتوي الوجبات على نسبة عالية من كاربوهيدرات ومنخفضة من الدهون والبروتينات .