

## قبل از تمرین چه چیزهایی باید بخورم؟

نوشته ی دکتر نانسی کلارک

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۲۳)

این یک سوال کلیدی است که ورزشکاران معمولاً از من به عنوان یک متخصص تغذیه ورزشی می پرسند، و همچنین آنچه که در طول تمرینات طولانی باید بخورند. در حالی که آنها با واژه های کربوهیدرات، پروتئین ها و چربی ها آشنا هستند، اما اغلب نمی دانند که چگونه این کلمات را به گزینه های غذایی تبدیل کنند. از این رو، هدف این مقاله ارائه پیشنهادات غذایی خاص به تناسب موقعیت های ورزشی است. اما به عنوان یک لیست کامل نیست!

لطفاً با آزمایش غذاهای جدید پیش و پس از تمرین مطمئن شوید که کدام یک از آنها بهترین گزینه ی مناسب شماست، ضمن اینکه بجای "حرف زدن" بیشتر عمل کنید.

به یاد داشته باشید که برای مسابقات شمشیربازی، باید مراحل غذا خوردن خود را از بین این چندین پیشنهاد انتخاب کنید. شما باید مصرف غذای خود را طوری برنامه ریزی کنید تا انرژی لازم برای گرم کردن، و بازی در پول ها را تامین کنید، و سپس انرژی مجدد کافی برای بازی های حذفی نیز داشته باشید. بستگی به نحوه ی برگزاری مسابقات، شما بین دور مقدماتی (پول) و دور حذفی فاصله های زمانی طولانی خواهید داشت، بنابراین برای آن خوب برنامه ریزی کنید.

### شام کربوهیدراتی شب قبل از تمرین:

۱. پاستا با سس گوجه فرنگی، کوفته ریزه، لوبیا سبز، نان فرانسوی، شیر کم چرب، ماست با توت فرنگی.
۲. گوشت بوقلمون (مرغ) با سیب زمینی، چاشنی، آبگوشت کم چرب، کدو تیل آب پز، سس قره قاط، نان ماشینی لقمه ای، پوره سیب با بستنی کم چرب.



### صبحانه کربوهیدراتی قبل از بازی:

یک تا ۲ ساعت قبل از مسابقه.

گندم پرک (با سایر غلات خشک) با شیر کم چرب و موز.

سوپ بلغور جو دوسر با سیب زمینی و شکر قهوه ای با کشمش.  
 نان شیرینی با کره بادام زمینی؛ تخم مرغ خرد شده با دو تکه تست؛ ماست و گرانولا.  
 "غذای مایع" در صورتی که مشکل هضم داشته باشید.  
 شیرینی میوه ای، ماست میوه ای، موز، کرم کارامل صبحانه، شیر شکلات کم چرب، پودینگ وانیل، پوره ی هلو.

### میان وعده ی سبک (۴ ساعت بعد)

بخش های از هر یک از گزینه های صبحانه های بالا.



نان تست فرانسوی با کره و مربا، ساندویچ ژامبون.  
 پن کیک با آب میوه، تخم مرغ، یک فنجان میوه ی خورده شده.  
 املت سبزیجات، با سیب زمینی کم چرب، نان تست  
 تخم مرغ، پنیر کم چرب، نان ماشینی با سس گوجه فرنگی به همراه یک فنجان میوه و آب پرتقال.

### نهار (ساعت ۴ بعد از ظهر)

هر یک از گزینه های پیشنهادی شام و صبحانه فوق.

پاستای پنیر، سس گوجه فرنگی، نخود فرنگی، سالاد میوه، شیرینی قندی.  
 مرغ کبابی (یک تیکه کوچک) با ترشی یا کرم کم چرب، هویج بخارپز، نان، کباب سرخ شده، شیر کم چرب.  
 بوقلمون کبابی با کاهو، گوجه فرنگی، سس مایونز کم چرب، چیپس سیب زمینی، ماست وانیلی و شیرینی کشمش.  
 سوپ کوفته، مرغ سرخ شده با سبزیجات، برنج کته، نودل، نوشیدنی های معطر، کیک.



### اسنک سرپایی

(۱۰۰ تا ۳۰۰ کالری فاسد نشدنی برای مصرف در یک ساعت قبل از تمرین، ذخیره شده در کمد رختکن یا ساک ورزشی)

چوب شور، بیسکویت ترد، چیپس غلات غنی شده، سوهان کنجدی، کلوچه مغزدار، بیسکویت کراکر، ویفر، بیسکویت کرم دار، نان قندی خشک یا نرم، شیرینی کشمش یا دارچینی، یک بسته کوچک کشمش، شکلات سنگی با اسمارتیز، باسلق، سوهان، باقلوا.

گزینه های انرژی زا به عنوان مکمل غذایی مختلف:

**خوشمزه و طبیعی:** شکلات مغزدار، شکلات نکتار، کنجد عسلی، شکلات بادام هندی، شکلات میوه ای، شکلات آجیلی، آجیل عسلی، شکلات بادام زمینی، گز، مارش مالو، پاستیل،



**خوراکی های خام:** بادام زمینی طعم دار، مغز تخمه، پسته خام، لواشک میوه ای، آجیل مخلوط، زنجبیل شکلاتی، میوه های خشک

### تنقلات سریع قبل از تمرین:

این گزینه ها دارای ارزش غذایی آنچنانی نیستند، اما در عین حالی هضم آنها آسان است، انرژی سریعی که بدن نیاز دارد را فراهم می کند، و هنگامی که پنج دقیقه قبل از تمرین خورده شود، بعید است که کمبود قند خون را جبران نکنند.



تارت مغزدار، انواع ویفر، شیرینی برنجی، نان تست با مارمالاد، مارش مالو، راحت الحلقوم، اسمارتیز ژله ای، بامیه، شکلات نارگیلی، ژله ی آماده، نعنای، نوشابه های ورزشی، آب میوه، آیس تی شیرین، کیک، "نوشیدنی انرژی خانگی"\*

\*برای جلوگیری از تبعات مشکوک، نوشیدنی انرژی زای خود را در خانه آماده کنید. شما با اضافه کردن ۷ قاشق چای خوری شکر به ۲۰۰ گرم قهوه به سادگی ۸۰ میلی گرم کافئین و ۱۱۰ کالری انرژی کسب خواهید کرد، دقیقا شبیه آنچه در ردبول وجود دارد، اما با کمترین قیمت!

### تنقلات دارای سدیم بالا برای قبل از تمرین مخصوص ورزشکارانی که عرق ریزی شدید دارند.

خوردن یک غذای پر نمک قبل از تمرین، باعث حفظ آب در بدن و تاخیر در تعریق می شود.



اسنک های نمکی، چوب شور، چیپس، انواع نودل، سوپ مرغ با رشته فرنگی، کنسرو سوپ (مرغ، گوشت گاو یا سبزیجات)، آبگوشت غلیظ. سیب زمینی آب پز و سرخ شده پر نمک، گوشت بریان، پنیر با خردل، آب میوه ی پالپ دار.

## تنقلات انرژی زا برای تمرین های ۲ الی ۴ ساعته

یک دست لباس ورزشی تهیه کنید که جیب های مناسبی داشته باشد، تا بتوانید اینها را با خود حمل کنید.



پاستیل، شکلات میوه ای، اسمارتیز ژله ای، آب نبات میوه ای، شکلات نارگیلی، تافی مغزدار، شکلات تویبی شیری، شکلات کاراملی، شکلات تویویی، شکلات پاستیلی، شیرین عسل، شکلات خمیری، معجون عسلی.

## تنقلات انرژی زا برای تمرین های بیش از ۴ ساعته

هر یک از میان وعده های بالا را می توانید انتخاب کنید به علاوه ی مکمل های زیر:



نان و کره بادام زمینی و مارمالاد، نان خانگی، دونات، پیراشکی گوشتی، آجیل مخلوط با شکلات سنگی، کشمش، بادام زمینی.

ساندویچ گوشت، سوپ رشته، شیر عسلی شیرین، کیک شکلاتی، ... و هر خوراکی خوشمزه ای که دوست دارید و به شما کمک می کند تا سر حال و شاداب بمانید.