

آشپزخانه ورزشکار - راهبردهای تغذیه بهتر؟

نوشته کرگ هارکنز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۳۰)

زیاد اتفاق می افتد که ورزشکاران از من می پرسند "رژیم غذایی متعادل چیست؟"، "برای کمک به رسیدن به بهترین عملکرد، چی باید بخورم؟"

آنها با برخورد با لیست بی پایان نیابدهای تغذیه دچار اضطراب می شوند. قند سفید، نان سفید، غذاهای فرآوری شده، فست فودها، سیب زمینی سرخ کرده، نوشابه، نمک، چربی ترانس، کره، تخم مرغ، گوشت قرمز، و... نخورید! شما این چیزها را زیاد شنیده اید، مطمئن هستم.

اگر می خواهید بهتر غذا بخورید اما نمی دانید از کجا شروع کنید، در اینجا به یک استراتژی تغذیه می پردازیم که می تواند بدن شما را با یک رژیم غذایی مناسب متعادل کند. این پیشنهادها شما را به یک سبک غذایی ساده و عملی هدایت می کند، با این وجود، شما می توانید به رغم نگرانی های سردرگم کننده امروزی غذا، به طور موثر به تغذیه خوب خود کمک کنید.



- در هر وعده غذا حداقل سه نوع غذای مغذی متراکم مصرف کنید. در هر وعده غذا تنها یک نوع غذا نخورید، مانند نان و پنیر برای صبحانه. دو ماده مغذی دیگر به آن اضافه کنید، مانند، کره بادام زمینی و شیر کم چرب. برای ناهار تنها سالاد انتخاب نکنید، بلکه مرغ کبابی و یک عدد نان غنی شده به آن اضافه کنید. برای شام، از ماکارونی با سس گوجه فرنگی و بوقلمون چرخ کرده لذت ببرید. دو سوم وعده غذایی باید غلات کامل، سبزیجات و انواع میوه، و یک سوم آن گوشت کم چرب، لبنیات، لوبیا یا سایر غذاهای غنی از پروتئین باشد.

رژیم غذایی خود را متنوع کنید

ورزشکاران بسیار زیادی یک منوی تکراری با همان ۱۰ تا ۱۵ غذا در هر هفته را میل می کنند. خوردن غذاهای تکراری زندگی را ساده نگه می دارد، تصمیم گیری را به حداقل می رساند، و برنامه خرید را ساده می کند، اما می تواند منجر به رژیم ناکافی و خستگی مزمن شود. هر قدر غذاهای مختلف بیشتری بخورید، انواع گوناگون ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی را جذب می کنید. در یک برنامه هدفمند خوب ۳۵ ماده مغذی مختلف در هفته باید داشته باشد. از الان به بعد شروع به شمارش کنید!

- سعی کنید با انتخاب مواد غذایی که بیشتر طبیعی هستند، خوردنی های تان را "زمینی" کنید. به عنوان مثال، پرتقال را به جای آب پرتقال انتخاب کنید، آب پرتقال به جای نوشیدنی های ورزشی، نان گندم سبوس دار به جای نان سفید، سیب زمینی تنوری به جای سیب زمینی سرخ کرده. غذاهای طبیعی (و یا کمی فرآوری شده) ارزش تغذیه بیشتر، سدیم، چربی ترانس و سایر مواد مضر برای سلامتی کمتری دارند. شما این نوع غذاها را در سایر فروشگاه های مواد غذایی پیدا خواهید کرد، مانند، سبزیجات تازه، گوشت کم چرب، لبنیات کم چرب و نان کامل. در صورت امکان، مواد غذایی محلی را انتخاب کنید تا از کشاورزهای بومی خود پشتیبانی کنید و نیاز به سوخت کمتری برای حمل و نقل به بازار داشته باشند.

- سوخت بدن خود را بر اساس یک برنامه منظم، و صرف غذا در هر چهار ساعت، تامین کنید. به عنوان مثال، یک رژیم کاهش وزن (افراد معمولی به ۱۰۰-۲۰۰ کالری دیگر در هر وعده غذایی نیاز دارند) ممکن است:

≈ صبحانه (۷ تا ۸ صبح): ۵۰۰ کالری (غلات + شیر + موز)



≈ نهار ۱ (۱۱ صبح): ۵۰۰ کالری (ساندویچ + شیر)



≈ نهار ۲ (۳ تا ۴ بعد از ظهر): ۴۰۰ - ۵۰۰ کالری (ماست + غلات فرآوری شده + آجیل)



≈ شام (۷ تا ۸ شب): ۵۰۰ - ۶۰۰ کالری (مرغ + سیب زمینی + سبزیجات)



این از الگوی استاندارد ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری در صبحانه و نهار کمتر است که در آن میان وعده های شیرین و شام پر حجم همراه است.

بستگی به وزن بدن شما، هر وعده غذایی باید معادل دو تا سه قطعه پیتزا باشد، که حدود ۵۰۰ تا ۷۵۰ کالری است (یا ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری در روز). چهار ظرف مواد غذایی تهیه کنید و آنها را با حداقل انواع غذاهای دارای ۵۰۰ تا ۷۵۰ کالری پر کنید که هر چهار ساعت میل کنید. حتی اگر می خواهید وزن کم کنید، شما باید ۵۰۰ کالری برای صبحانه، نهار ۱ و نهار ۲ در نظر بگیرید. این وعده های غذایی باعث می شود اشتها شبانه شما دچار اختلال شود، بنابراین می توانید با خوردن مقادیر کوچک تر، شام را "رژیمی" صرف کنید. (توجه داشته باشید: اکثر افراد فعال می توانند با ۲۰۰۰ کالری وزن خود را کاهش دهند).

هر کاری که انجام می دهید، سعی کنید از بزرگ تر کردن وعده های غذایی خود (با گذشت روز وعده های بزرگتر می شوند) اجتناب کنید. بهترین کار این است که غذای خود را در یک برنامه زمانی منظم و ۳/۴ کالری مورد نیاز خود را در بخش فعال روزتان مصرف کنید. و در پایان روز غذای کمتری بخورید. یک از دهنده ها با پذیرش این توصیه شروع به خوردن غذاهای شام خود را در نهار کرد، یک ساندویچ برای نهار ۲ (به جای اسنک و شیرینی) و سپس سوپ و شیرینی برای شام خورد. او در طول روز از انرژی بسیار بیشتری برخوردار بود، و بعد از ظهر سخت تر می توانست تمرین کند، و عملکرد مسابقه ای خود را به طور قابل توجهی نیز افزایش داد.

• گرسنگی را محترم بشمارید. هرگاه گرسنه شدید، غذا بخورید، و هنگامی که احساس رضایت کردید، غذا خوردن را متوقف کنید. مفهوم ساده گرسنگی درخواست سوخت است، یعنی بدن به شما می گوید که آن چه را که به آن داده اید سوزانده و نیاز به سوخت گیری مجدد دارد. نادیده گرفتن گرسنگی سوء استفاده است. درست همان طور که غذا را از یک نوزاد گرسنه محروم نمی کنید، نباید غذا را از بدن گرسنه خود محروم کنید. اگر این کار را بکنید، قند خون شما کاهش پیدا خواهد کرد (پاسخ فیزیولوژیکی به محرومیت از کالری) و عاقبت آن "تنقلات" بی ارزش خوردن خواهد بود.



در حالی که شمارش کالری یکی از راه های آموزش خود برای پر کردن هر ظرف غذای ۵۰۰ کالری است، شما به سادگی می توانید به سیگنال های بدن خودتان توجه کنید. از خودتان بپرسید، "آیا این برای بدن من کافی است؟" یا "آیا بدن من به این سوخت نیاز دارد؟" اگر با مقادیر زیادی غذا مواجه شدید که بیش از ظرفیت تان باشد، اضافه آن را دور بریزید تا اینکه آن را به "دور کمرتان" نیفزایید.

• به اعتدال فکر کنید. به جای طبقه بندی مواد غذایی از نظر سلامتی به عنوان خوب یا بد، در مورد اعتدال فکر کنید، و هدف گذاری کنید که یک رژیم غذایی که ۸۵ تا ۹۰ درصد مواد غذایی با کیفیت و ۱۰ تا ۱۵ درصد مواد غذایی با ارزش غذایی کمتر، داشته باشید. بیشتر از غذاهای اصلی سالم استفاده کنید، اما خود را از غذاهای لذت بخش محروم نکنید. به این ترتیب، در صورت علاقه، حتی نوشیدنی غیر الکلی و چیپس نیز می تواند در برنامه غذایی شما قرار گیرد. شما نیاز دارید که تعادلی بین مواد غذایی "تنقلات" و گزینه های سالم در طول بقیه روز، ایجاد کنید. به این ترتیب، اگر صبحانه یک ساندویچ سوسیس پرچرب و بیسکویت خورده باشید می توانید برای نهار یک ساندویچ بوقلمون کم چرب و برای شام ماهی گریل شده صرف کنید.

• وعده های غذایی را جدی بگیرید. اگر شما برای تمرین های سخت وقت پیدا کرده اید، بنابراین می توانید برای سوخت گیری درست نیز زمان پیدا کنید. در واقع، ورزشکاران رقابتی که وعده های غذایی خود را درست میل نمی کنند، ممکن است تمرینات خود را نیز درست انجام ندهند. در صورت عدم سوخت گیری عملکرد شما تنزل خواهد کرد، اما شما با تغذیه خوب همیشه برنده خواهید شد!