

تغذیه ورزشی

کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

(فصل های ۱-۳)

“یک رژیم غذایی مناسب نمی تواند ورزشکار متوسط را ورزیده کند، اما یک رژیم غذایی ضعیف می تواند یک ورزشکار ورزیده را متوسط کند.” کوستل ۱۹۸۳

مقدمه

عملکرد ورزشی شما بوسیله چندین عامل تحت تاثیر قرار می گیرد، از جمله: عوامل ژنتیکی، تمرین، استراحت، رفتار و تغذیه. عوامل ژنتیکی از کنترل شما خارج است، لیکن می توانید نقش مهم و فعالی در تمرین، استراحت، رفتار و تغذیه بازی کنید.

این جزوه درباره تغذیه ورزشکار می باشد. ممکن است که تغذیه دشوار به نظر برسد. اما چونکه تغذیه با غذا سرو کار دارد و غذا هم خوشمزه و مطبوع می باشد، بنابراین انتخاب یک شیوه صحیح غذایی اهمیت بسزائی دارد - یعنی اینکه بدانید چه باید بخورید، چقدر و چه وقت باید بخورید.

روش های انتخاب غذای خوب برای کسب و حفظ سلامتی، داشتن ظاهر مناسب و جلوگیری از بیمار شدن، اهمیت فراوانی دارد. اما برای شما ورزشکار عزیز، استفاده از شیوه های تغذیه خوب، میزان انرژی، ترکیب بدن و عملکرد ورزشی تان را تحت تاثیر قرار خواهد داد. غذا شبیه سوخت ماشین است - و استفاده از سوخت غیر مناسب، ماشین را به کار نخواهد انداخت.

این جزوه ابتدا اطلاعات اساسی در رابطه با ترکیب های غذاهای مختلف را در اختیار تان می گذارد، که می تواند تاثیرات فراوانی روی اجرای ورزشی ورزشکار داشته باشد. البته این بدان معنی نیست که مواد مقوی غیر پیشنهادی حائز اهمیت نیستند. و در نهایت اطلاعات مربوط به نحوه انتخاب شیوه تغذیه عاقلانه و منطقی در اختیار تان خواهد گذاشت.

به خاطر داشته باشید که هر شخص، درست مانند اثر انگشت خود خصوصیات منحصر به فردی دارد. این جزوه در برنامه ریزی جهت مصرف صحیح مواد غذایی، شما را راهنمایی خواهد کرد. در پایان این جزوه شما قادر خواهید بود برنامه صحیحی که متناسب با ورزش تخصصی و برنامه تمرینی خود باشد، به اجرا بگذارید.



فصل ۱: تغذیه ورزشی نیاز به برنامه ریزی دارد!

بدن شما روزانه به ۵۰ نوع ماده غذایی متنوع نیاز دارد. هیچ غذایی یا گروه غذایی نمی تواند همه این مواد غذایی را داشته باشد. اما شما می توانید با انتخاب غذاهای متنوع به این هدف برسید.

چهار گروه غذایی وجود دارد که بصورت یک تیم عمل می کنند. این گروه بندی بر اساس مواد غذایی که در اختیارمان قرار می گیرد، باید انجام شود.

۱- غلات ۲- سبزیجات و میوه جات ۳- گوشت و جانشین ها ۴- فرآورده های لبنی

جدول زیر میزان تقریبی مواد مغذی موجود در چهار گروه فوق الذکر را نشان می دهد.

	غلات	سبزیجات و میوه	گوشت و جانشین ها	فرآورده های لبنی
پروتئین	%۲۵	%۱۰	%۵۰	%۲۵
چربی	%۱۵	%۵	%۴۵	%۳۵
کربوهیدرات	%۶۰	%۲۷,۵	%۲,۵	%۱۰
نیامین	%۵۳	%۱۵	%۲۵	%۷
ریبوفلاوین	%۲۷,۵	%۱۲,۵	%۲۵	%۳۵
نیاسین	%۳۰	%۷,۵	%۵۰	%۱۲,۵
فلوسین	%۳۰	%۴۵	%۱۵	%۱۰
ویتامین B12	%۳	-	%۷۷	%۳۰
ویتامین C	-	%۹۵	-	%۵
ویتامین A	%۵	%۶۰	%۱۰	%۲۵
ویتامین D	-	-	%۸	%۹۲
کلسیم	%۲۲,۵	%۷,۵	%۷,۵	%۶۲,۵
آهن	%۶۳	%۱۷	%۲۵	%۵
فیبر	%۴۲,۵	%۵۴,۵	%۳	-



توجه: در گروه گوشت و جانشین ها، کربوهیدرات و فیبر فقط در جانشین های گوشت وجود دارد، مانند: عدس، باقلا، لوبیا و نخود.

ضروری نیست که واحد مصرفی مورد نظر از هر یک از گروه های غذایی را در هر وعده غذایی میل کنید، بلکه میزان مصرف آنها در یک روز مورد نظر است.

اگر روزانه میزان کافی از هر کدام از گروه های غذایی مصرف نکنید، نیاز به مکمل ها، ویتامین یا قرص های مواد معدنی نخواهید داشت.

اگر حد اقل واحدهای مصرفی هر کدام از گروه های غذایی را در هر روز در نظر گرفته باشید، باید این کار را با آنچنان تدبیری انجام دهید که به نیازهای غذایی خود، بالاخص آهن، برسید.

حال به بینیم غذاهای لیست شده زیر جزو کدام یک از گروه های غذایی چهارگانه هستند:

غذا	غلات	سبزیجات و میوه جات	گوشت و جانشین ها	فراورده های لبنی	مواد غذائی مکمل		
					چربی	شکر	مواد دیگر
چیبرگر	•		•	•			•*
شیرینی سبوس دار	•						
شیر کاکائو				•		•	
سالاد کلم		•			•		
ساندویچ رست بیف	•		•		•		
شکولات نخته					•	•	
ماست ساده				•			
کشمش		•					
لازانيا	•	•	•	•			
کره- مارگارین					•		
پیتزا	•	•**	•**	•			

* سس کچاپ، سس سفید.

** بستگی به نوع پیتزا.

مکمل ها: به آن دسته از غذاها گفته می شود که دارای مواد غذائی کم، اما شکر، چربی یا نمک زیادی دارند، مانند: کره، مربا، ژله، سس مایونز، آب گوشت، سس کچاپ، شربت، شیرینی، خامه، سرشیر و غیره.



فصل ۲: جدول محاسبه اندازه واحدهای مصرفی گروه های غذایی چهارگانه

واحد مصرفی	گروه غذایی فرآورده های لبنی
۱	شیر خامه گرفته، شیر ۲٪، شیر ساده، شیرکائو (۲۵۰ ml / یک فنجان)
۱	ماست ساده یا میوه ای (۱۷۵ ml / سه چهارم فنجان)
۱	سوپ شیر (۲۵۰ ml / یک فنجان)
۱	پنیر (۵۰ گرم)
نیم	پنیر ورقه ای (یک ورق)
نیم	پودینگ یا کاستر با شیر (۱۲۵ ml / نیم فنجان)

غذاهای مکمل

کره، خامه، سرشیر، پنیر خامه ای

واحد مصرفی	گروه غذایی غلات
۱	نان (معادل یک ورق نان تست)
۱	کلوچه- نان فری (یک عدد متوسط)
۱	نان شیرین یا نان فطیر (متوسط)
۱	بیسکویت کراکر (۴-۶ عدد)
۱	شیر برنج یا فرنی (۱۷۵ ml / سه چهارم فنجان)
۱	ذرت بو داده (۳۷۵ ml / یک و نیم فنجان)
۲	پلو (۲۵۰ ml / یک فنجان)
۲	همبرگر (یک عدد)
۲	شیرینی کره ای (یک عدد)
۲	نان ساندویچی (یک عدد)
۲	ماکارونی - اسپاگتی (۲۵۰ ml / یک فنجان)
۲	شیرینی نخودی- شیرینی کشمش (۶۰ گرم)

غذاهای مکمل

کماج دارچینی، کیک، شیرینی، دونات، دانمارکی، ذرت کره ای

واحد مصرفی	گروه غذایی گوشت و جانشین ها
۱	گوشت قرمز، ماهی، مرغ، جگر، قلوه، جوجه (۵۰-۱۰۰ گرم)
۱	لوبیا، باقلا، نخود، عدس خشک پخته (۱۲۵-۲۵۰ ml / نیم تا یک فنجان)
۱	آجیل، تخمه (۱۲۵ ml / نیم فنجان)
نیم	عصاره گوشتی (۳۰ گرم)
نیم	سوسیس (یک عدد)
۱	تخم مرغ (۱-۲ عدد)
۱	کره بادام زمینی (۳۰ ml / ۲ قاشق غذا خوری)

غذای مکمل

آبگوشت

واحد مصرفی	گروه غذائی سبزیجات و میوه جات
۱	هوپیج، ساقه کرفس، بلال، سیب زمینی، سیب، موز، یا هر میوه متوسط دیگر (یک عدد)
۱	میوه های ریز (مانند: زردآلو، آلو و غیره) (۲ عدد)
۱	سبزی یا میوه خام یا پخته (مانند: گل کلم، کلم، گیلان، انگور یا کمپوت) (۱۲۵ ml / نیم فنجان)
۱	آبمیوه یا سبزیجات (تازه، کنسرو یا یخ زده) (۱۲۵ ml / نیم فنجان)
۱	آب گوجه (۱۷۵ ml / سه چهارم فنجان)
۱	سالاد (۱۲۵۰ ml / یک فنجان)

غذاهای مکمل

نوشیدنی های میوه ای، کیک میوه، مربا، کچاپ، ژلاتین، دسر، ترشی، چیپس

واحد مصرفی	مایعات
۱	آب (۱۲۵۰ ml / یک فنجان)
نیم	آبمیوه (۱۲۵ ml / نیم فنجان)
۱	شیر (۲۵۰ ml / یک فنجان)
نیم	سوپ (۱۷۵ ml / سه چهارم فنجان)

غذاهای مکمل

نوشابه، نوشابه ورزشی، قهوه، چای، ماء الشعیر

غذاهای مکمل اضافی

سس مایونز، کرم، روغن آشپزی، مارگارین، انواع سس ها، عسل، شربت، شیرینی، عرقیات



فصل ۳: راهنمای محاسبه واحدهای مصرف گروه های غذایی مختلف

برای این که متوجه بشویم که شیوه انتخاب غذای ما درست است یا نه، باید نگاهی به مواد مصرفی خود بیاندازیم، و میزان مصرف و میزان مورد نیاز روزانه را تعیین کنیم.



فراورده های لبنی	
حد اقل واحد های مصرف توصیه شده (*بزرگسالان)	۲ (*۴-۳)
واحد های مصرف توصیه شده جهت میزان فعالیت های شما	
مصرف کلی شما	
تعداد واحدهای کمبود مورد نیاز	



غلات	
حد اقل واحد های مصرف توصیه شده	۵
واحد های مصرف توصیه شده جهت میزان فعالیت های شما	
مصرف کلی شما	
تعداد واحدهای کمبود مورد نیاز	



گوشت و جانشین ها	
حد اقل واحد های مصرف توصیه شده	۲
واحد های مصرف توصیه شده جهت میزان فعالیت های شما	
مصرف کلی شما	
تعداد واحدهای کمبود مورد نیاز	



سبزیجات و میوه جات	
حد اقل واحد های مصرف توصیه شده	۵
واحد های مصرف توصیه شده جهت میزان فعالیت های شما	
مصرف کلی شما	
تعداد واحدهای کمبود مورد نیاز	



مایعات	
حد اقل واحد های مصرف توصیه شده	۶
واحد های مصرف توصیه شده جهت میزان فعالیت های شما	
مصرف کلی شما	
تعداد واحدهای کمبود مورد نیاز	

غذاهای مکمل: این عنوان به غذاهایی اطلاق می شود که محتوی چربی، شکر، یا نمک فراوان و دارای مواد مغذی کمی هستند. ما معمولا دوست داریم آنها را بعنوان کامل کننده غذا در رژیم غذایی خود بکار ببریم. پیشنهاد می شود که این نوع مواد را بطور معتدل بکار برده شود. ستون واحد مصرف غذاهای مکمل را چک کنید و ببینید آیا می توانید از گروه های دیگر جانشین دیگری برای آنها داشته باشید؟ این مورد را هنگام طراحی برنامه غذایی خود حتما در نظر بگیرید!