

تغذیه ورزشی (۲)

کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

(فصل های ۵ - ۴)

فصل ۴: کربوهیدرات ها

حقایق درباره کربوهیدرات

کربوهیدرات به دو شکل در غذا وجود دارد. شکر یا نشاسته. انواع شکرها به عنوان کربوهیدرات ساده شناخته شده اند: در صورتی که نشاسته کربوهیدرات مرکب می باشد. ذیلا بعضی از منابع کربوهیدرات ذکر می شود:

نشاسته	شکر
برشتوک (غلات صبحانه)	میوه / آبمیوه
نان	شیر
سیب زمینی	شکر
سبزیجات	شریت / عسل
برنج / اسپاگتی	مربا / ژله
لوبیا / باقلا / نخود / عدس	آبنبات



- کربوهیدرات های نشاسته ای منبع خوبی برای تامین فیبر می باشد. فیبر بخش غیر قابل هضم غذاهای کربوهیدراتی را تشکیل می دهد که برای حفظ سلامتی کامل اهمیت زیادی دارد.
- کربوهیدرات ها مهم ترین منبع تامین انرژی غذائی مورد نیاز جهت تمرین می باشد. کربوهیدرات در داخل بدن به گلوکز تبدیل می شود. گلوکز در خون به جریان می افتد و می تواند در عضلات و کبد بصورت گلیکوژن ذخیره شود. مواد کربوهیدرات رژیمی می تواند به چربی هم تبدیل شود.

گلوکز خون که انرژی سلول ها را تامین می کند →
گلیکوژن ذخیره در عضلات و کبد → گلوکز → کربوهیدرات
تبدیل به چربی →

- کربوهیدراتی که به شکل گلوکز خون و گلیکوژن عضله می باشد اصلی ترین منبع انرژی در رشته هائی که نیاز به فعالیت سنگین شدید دارند، می باشد. اما در رشته های استقامتی در عین حالی که کربوهیدرات منبع تامین انرژی مهمی می باشد، ولی چربی های ذخیره نیز مورد استفاده قرار می گیرد. علت اصلی تاکید ما روی کربوهیدرات این است که بدن انسان توانائی محدودی در ذخیره کردن آن دارد. همچنین نباید این اصل را فراموش کرد که ما همیشه می توانیم از کربوهیدرات به جای چربی به عنوان سوخت استفاده کنیم، در صورتی که عکس این قضیه امکان پذیر نیست.
- از غذاهایی که محتوی کربوهیدرات نشاسته ای هستند بیشتر استفاده کنید.
- از خوردن غذاهای شیرین/ شکر دار، قبل از تمرین خودداری کنید. اما بعد از ۳۰ دقیقه تمرین مداوم یا بیشتر، می توانید مقداری از آنها را میل کنید.
- وجود شکر در رژیم غذایی تان تا زمانی مناسب خواهد بود که جای کربوهیدرات موجود در گروه حبوبات، سبزیجات و میوه جات را نگیرد.
- محصولات شیرین شده مصنوعی نمی تواند مقدار جذب کربوهیدرات یا انرژی شما را افزایش دهد. بعد از تمرینات متمرکز و شدید از مصرف این نوع مواد اجتناب کنید، زیرا بدن شما در چنین شرایطی، بیشتر به کربوهیدرات نیاز دارد.



فصل ۵ : نحوه افزودن کربوهیدرات به رژیم غذایی

- غذاهایی که با حروف پر رنگ نوشته شده اند دارای نشاسته متمرکز هستند
- مصرف چربی خود را کاهش دهید.

توجه: همه ما می دانیم که غذا، غذا است و اثر غذاها عالی هستند. اما هنگام اجرای تمرینات سخت ورزشی، غذاهای دارای کربوهیدرات متمرکز، بیشتر به فعالیت های شما کمک خواهند کرد.

پیشخوان کربوهیدرات

در اینجا یک جدول سودمندی در اختیاران قرار می دهیم تا انتخاب غذائی منطقی داشته باشید و میزان جذب کربوهیدرات خود را کنترل کنید. این جدول جهت ارزیابی و تعیین محتویات کربوهیدرات مواد غذائی طراحی شده است.

۰ تا ۵ گرم در واحد مصرفی	۶ تا ۱۰ گرم در واحد مصرفی	۱۱ تا ۲۰ گرم در واحد مصرفی	بیش از ۲۰ گرم در واحد مصرفی
فراورده های غلات: یک واحد مصرفی = یک تکه نان یا ۱۲۵ ml (نیم فنجان) غلات پخته / برنج یا ۱۷۵ ml غلات آماده صبحانه			
۴ بیسکویت معمولی پلو - گندم پخته یک کلوچه - ۲ ویفر ۲۵۰ ml ذرت یا پف فیل	انواع نان، یک نان فطیر ۱ کلوچه کره ای* - کماچ - نان ذرت نیم همبرگر / هات داگ یک نان فری کوچک - برنج - رشته فرنگی - ۲ کیک برنجی	۴ بیسکویت شیرین غلات سبوس دار گندم یا غلات آسیاب شده	
سبزیجات و میوه جات: یک واحد مصرفی = ۱۲۵ ml میوه جات یا آبمیوه بدون شیرینی افزودنی			
کلم - گل کلم - مارچوبه - کرفس کنگر - خیار - فلفل سبز لوبیای تازه - کدو سبز کاهو - قارچ - تربچه - اسفناج یک زردآلو - ریواس - گوجه فرنگی	چغندر - هویج - سالاد کلم* سیب زمینی سرخ شده* پیاز - کدو - گوجه فرنگی پخته شلغم - سبزیجات - آب گوجه فرنگی شاه توت - آناناس - تمشک نیم اواکادو / گریپ فروت یک هلو/آلوانارنگی	ذرت - نخود سبز - زردک سیب زمینی (پوره یا آب پز) کدو تنبل ۵ حلقه پیاز - ۱۰ چیپس گیلاس - گلابی - شفتالو - کمپوت هلو/پرتقال - زغال اخته آبمیوه: سیب/زردآلو/انگور/پرتقال/آناناس	لوبیا سبز - یک سیب زمینی فری سیب - موز - انبه - گلابی ۱۰ زردآلو خشک/آلو یا شفتالو آب آلو / آلو پخته - ۵۰ ml کشمش ۲ انجیر خشک - ۴ خرما یک انبه - یک قاش هندیانه
گوشت و جانشین ها: یک واحد مصرفی = ۹۰ گرم گوشت گوساله، ماهی، مرغ (بدون چربی و پوست)، یا ۲۵۰ ml (یک فنجان) لوبیا، باقلا، نخود یا عدس پخته یا معادل آن.			
همه انواع گوشت (قرمز، سفید، ماهی) ۱۲۵ ml (نیم فنجان) سالاد تن* فیله ماهی سرخ کرده* مرغ کنتاکی* ۱۲۵ ml (نیم فنجان) گردو*	۱۲۵ ml (نیم فنجان) بادام* بادام زمینی* - آجیل* ۱۲۵ ml (نیم فنجان) تخمه کدو تنبل* - آفتاب گردان*	لوبیا - نخود - عدس	
فراورده های لبنی: یک واحد مصرفی = ۲۵۰ ml (یک فنجان) یا ۵۰ گرم پنیر یا معادل آن			
پنیر سفید بدون چربی - پنیر محلی* پنیر محلی خشک پنیر ۲٪ یا ۴٪ ۱۲۵ ml (نیم فنجان) ماست کم چربی	۱۲۵ ml (نیم فنجان) بستنی* یا شیر سرد ۱۲۵ ml (نیم فنجان) کاسترد - ماست ساده	۱۲۵ ml (نیم فنجان) بستنی میوه ای - فرنی* ماست میوه ای - بستنی وانیلی - شیر - زرده تخم مرغ با شیر	
خوراک های متفرقه: یک واحد مصرفی = ۲۵۰ ml (یک فنجان) یا معادل آن			
یک تکه گوشت آب گوشت سوپ کله سوپ قارچ	خوراک آبگوشت - چلو گوشت ماکارونی - یک تکه پیتزا خوراک گوشت سوپ گوجه فرنگی / قارچ و شیر	خوراک لوبیا با گوشت (تند) - سوپ گوجه فرنگی با شیر - سوپ گوشت ولوبیا یا نخود اسپاگتی با مایه گوشت - ماکارونی و پنیر* ساندویچ ماهی* - ۱/۳ سمبوسه* - یک همبرگر* / چیزبرگر*	
غذاهای مکمل: یک واحد مصرفی = ۱۵ ml (یک قاشق غذاخوری) یا معادل آن در صورت مصرف کافی از گروه های دیگر، غذاهای این گروه را باید بطور محدود مصرف کرد.			
پنیر خامه ای* سس سالاد* - مایونز* - خامه*	شیرینی میوه ای* ۱۰ چیپس* - ۵ چوب شور عسل - مربا - ژله - قند - شربت ۲ شیرینی* (شکولاتی) - کشمش - کره ای	یک کنسرو ذرت ۱۰۰ گرم انجیر خشک یا خرما	
غذاهایی که با حروف پر رنگ قرمز نوشته شده اند دارای کربوهیدرات نشاسته ای هستند. غذاهایی که با علامت ستاره (*) نشانه گذاری شده اند می توانند دارای چربی بالایی باشند.			