

تغذیه ورزشی (۴)

کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

(فصل های ۱۰-۱۲)

فصل ۱۰: چربی

حقایق درباره چربی

چربی در بسیاری از غذاها وجود دارد و بستگی به آشکار دیدن آن در غذا به صورت قابل رویت یا غیر قابل رویت (پنهان) تعریف می شود. بیشتر چربی موجود در رژیم غذایی از "چربی ها و روغن ها" تامین می شود که شامل کره، مارگارین، سس های سالاد و غیره می باشد. مقداری از این چربی در سرخ کردن نیز به کار می رود.



چربی، اسیدهای چرب مورد نیاز و ویتامین های چرب قابل حل (A, D, H, K) را فراهم می کند، غذا را خوشمزه تر می سازد، و از گرسنه شدن شما بین وعده های غذایی به مدت بیشتری جلوگیری می کند.

در مقایسه با ۴ کالری/گرم انرژی تولید شده بوسیله پروتئین یا کربوهیدرات، چربی ۹ کالری/گرم انرژی تولید می کند. همچنان که مدت و شدت فعالیت فیزیکی متداوم افزایش می یابد، چربی مهم ترین منبع انرژی می شود، اما در عین حال مقدار کمی از گلوکز و گلیکوژن نیز مصرف می گردد. با این وجود، چربی به عنوان یک منبع انرژی کارایی کمتری دارد به این علت که جهت بهره گیری از آن نیاز به اکسیژن زیادی دارد.

هر روز و هر جا و همیشه این گفته را می شنوید ... که نباید بیش از ۳۰٪ انرژی خود را از چربی فراهم کنیم. در واقع یک رژیم غذایی ورزشی ممکن است ۲۵٪ انرژی غذایی را از چربی فراهم کند - و بقیه از طریق کربوهیدرات خواهد بود. حال مفهوم این چیست؟ ۳۰٪؟ ۲۵٪؟ یعنی چه؟ شما که اعداد را نمی خورید، بلکه غذا می خورید!

چربی در بسیاری از غذاها بطور طبیعی وجود دارد، بنابراین باید درباره میزان چربی دقت شود. بدین ترتیب همان طوری که میزان مصرف کربوهیدرات خود را افزایش می دهید، سعی کنید مصرف غذاهایی که چربی زیادی دارند را کاهش دهید ... این کار تاثیر بسیار زیادی خواهد داشت.

اغلب ایرانیان بیشتر انرژی خود را از غذاهای چرب به دست می آورند! این غذاهای چرب منجر به بیماری هایی مانند چاقی، سرطان و دیابت می شود. بنابراین ما ایرانیان باید تلاش کنیم که میزان چربی رژیم غذایی خود را تا ۳۰٪ انرژی مورد نیاز کاهش دهیم.



بزرگ ترین گام در جهت بهره گیری از غذاهای کربوهیدراتی این است که مواد چرب رژیم غذایی خود را کاهش دهید.

منبع چربی در رژیم غذایی	قابل رؤیت	غیر قابل رؤیت
فرآورده های لبنی (بستنی، شیر، خامه، پنیر، ماست)		✓
گوشت قرمز	✓	
گوشت مرغ	✓	
تخم مرغ		✓
ماهی	✓	
آجیل		✓
مارگارین، کره، روغن های مختلف	✓	
سس سالاد	✓	✓
اسنک ها (چیپس، سیب زمینی سرخ کرده)		✓
نان های فانتزی و بیسکویت ها		✓
شکولات		✓

فصل ۱۱: چگونگی کاهش مصرف چربی

- با بهره گیری از جدول چربی یاب، بیشتر غذاهای خود را از ۲ ستون سمت چپ انتخاب کنید. و تعداد واحدهای مصرف کم تری از گروه غذاهای مکمل استفاده کنید.
- از روش های پخت ویژه بدون روغن یا روش هایی که روغن کاملا از غذا گرفته شود (مانند: کباب کردن، بریان کردن، سیخ کشیدن یا سرخ کردن).
- واحدهای مصرفی شما به اندازه مناسب باشد (از جدول چربی یاب بهره بگیرید).
- چربی گوشت و پوست مرغ را بگیرید.
- از چربی های کمکی کمتری استفاده کنید، مانند: کره، مارگارین، روغن، سس سالاد، مایونز، آبگوشت و چاشنی های غلیظ.



روش های ساده جهت کاهش میزان چربی مصرفی

میزان کاهش چربی به گرم	به جای	این غذا را انتخاب کنید
۴	استیک راسته چربی دار ۹۰ گرم	۹۰ گرم استیک راسته بدون چربی
۹	شیر معمولی ۲۵۰ ml	۱۲۵۰ ml شیر بدون چربی (خامه گرفته)
۷	دونات یک	یک کلوچه
۱۲	ساندویچ ماهی یک	یک همبرگر معمولی
۶	ماهی تن روغن پز ۱۲۵ ml	۱۲۵ ml ماهی تن آب پز
۱۵	سینه مرغ (کنتاکی یا سرخ شده) ۱/۲	۱/۲ سینه مرغ بدون پوست
۴	سس سالاد معمولی ۱۱۵ ml	۱۱۵ ml سس سالاد رژیمی
۱۱	نان خانگی چرب یک عدد	۲ تکه نان / تست (بدون کره)
۸	سیب زمینی سرخ کرده ۱۰ عدد	یک سیب زمینی فری (بدون کره)
۱۱	شکولات تخته ۴۵ گرم	۵۰ ml کشمش

توجه: ۴ گرم چربی معادل یک قاشق چای خوری یا ۱۱۵ ml کره یا مارگارین می باشد.

همچنین به خاطر داشته باشید!

وجود مقداری چربی در رژیم غذایی برای سلامتی شما اهمیت زیادی دارد. مراقب چربی پنهان (نامرئی) و چربی های افزودنی باشید.

فصل ۱۲: جدول چربی یاب

این جدول به شما کمک خواهد کرد که هنگام انتخاب غذاهای خود میزان چربی موجود در آنها را دریابید.

بیش از ۲۰ گرم پروتئین در واحد مصرفی	۲۰-۱۱ گرم پروتئین در واحد مصرفی	۱۰-۶ گرم پروتئین در واحد مصرفی	۵-۰ گرم پروتئین در واحد مصرفی
فراورده های غلات: یک واحد مصرفی = یک تکه نان یا ۱۲۵ ml (نیم فنجان) غلات پخته/ارشته فرنگی / برنج یا ۱۷۵ ml غلات آماده صبحانه یا معادل آن			
		۱۲۵ ml (نیم فنجان) برشتوک	همه انواع نان، نان کره ای*، برنج، رشته فرنگی همه انواع غلات صبحانه ۱ کلوچه، نان خانگی ۲۵۰ ml (یک فنجان) ذرت بو داده
سبزیجات و میوه جات: یک واحد مصرفی = ۱۲۵ ml (نیم فنجان) یا معادل آن			
	سالاد سیب زمینی سیب زمینی ریز شده سرخ شده ۵ حلقه پیاز - ۱/۲ اواکادو	پوره سیب زمینی خلال سیب زمینی ۱۰ سیب زمینی سرخ کرده	همه انواع جز آنهایی که ذکر شده اند
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			
۱۲۵ ml (نیم فنجان) تخمه یا آجیل	کالباس سلامی - استخوان گوساله گوشت گوساله نمک زده ۳ سوسیس - شاه ماهی ماهی خال مخالی کنسرو قزل آلا	راسته گوساله - راسته گوسفند گوشت دنده گوساله - دنده گوسفند کباب بره - گوشت کله گوشت دودی - گوشت بوقلمون جوجه کبابی - ۲ تخم مرغ قزل آلا - تن پخته در روغن فیله ماهی کبابی	ماهیچه گوساله - استیک گوساله صدف - میگو - حلزون خرچنگ دریایی - ماهی تن آب پز انواع ماهی - جوجه سینه بوقلمون - کالباس لوبیا - باقلا - نخود - عدس
فراورده های لبنی: یک واحد مصرفی = ۲۵۰ ml (یک فنجان) یا ۵۰ گرم پنیر یا معادل آن			
	پنیر های دیگر شیر بز ۲۵ ml (نیم فنجان) بستنی درجه یک	شیر معمولی پنیر (مازارلا - سفید فتا - خامه ای) ۱۲۵ ml (نیم فنجان) بستنی معمولی	همه انواع شیر (جز شیر معمولی) پنیر ۲٪ یا پنیر محلی ۱۲۵ ml (نیم فنجان) شیر سرد/ماست
خوراک های متفرقه: یک واحد مصرفی = ۲۵۰ ml (یک فنجان) یا معادل آن			
جوجه توپ - یک چیز برگر بزرگ ساندویچ ماهی - ۳/۱ سمبوسه ماکارونی + پنیر	سوپ های خامه دار - بریانی یک همبرگر معمولی - خوراک لوبیا	۹۰ گرم گوشت تاس کباب - یک قاش پیتزا	سوپ های آب دار
غذاهای مکمل: یک واحد مصرفی = ۱۱۵ ml (یک قاشق غذاخوری) یا معادل آن			
مایونز روغن/دنبه/روغن مایع یک تکه کیک هویج/کیک پنیر یک دونات یک شکولات تخته	سس سالاد معمولی ۲ کماچ - شکر شیرینی با روغن بادام زمینی یک دونات - یک شیرینی میوه کیک قهوه - کیک چاشنی دار ۱۰ چیپس سیب زمینی	خامه - سس سالاد رژیمی پنیر خامه ای - ۵ زیتون ۵ ml (یک قاشق چای خوری) کره یا مارگارین ۲ شیرینی(جز آنهایی که لیست شده اند) ۶ شیرینی خشک	