

تغذیه ورزشی (۶)

کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

(فصل های ۱۷ - ۱۵)

فصل ۱۵: مایعات

حقایق درباره تعریق

آب یکی از مهم ترین، و غالباً یکی از مواد فراموش شده در رژیم غذایی ورزشکار می باشد. در واقع آب ۳۰٪ عضلات و ۶۰٪ وزن بدن را تشکیل می دهد. آب برای انتقال مواد مغذی به سلول ها و دور کردن مواد زائد از آنها نیز به کار می رود، بنابراین ما شدیداً به آن نیاز داریم.

ما هنگام تمرین آب زیادی را از دست می دهیم. بیشتر این آب در تعریق و همچنین از طریق هوایی که در بازدم خود به بیرون می فرستیم، از دست می دهیم. مایعی که به صورت عرق از دست داده می شود به عنوان سیستم سردکننده بدن عمل می کند.

عرق اساساً آب می باشد، اما محتوی اندازه های مختلفی از مواد معدنی می باشد (به عنوان مثال: سدیم، پتاسیوم و کلرید) که به نام "الکتrolیت" معروف است. در حقیقت، در حین اجرای فعالیت های شدید ورزشی، مخصوصاً در گرما، آبی معادل ۲-۳ لیتر از دست داده می شود که عمدتاً به صورت عرق می باشد.

عرق از پلاسما که بخش مایع خون است، گرفته می شود. بدین علت، تعریق زیاد بدون جانشینی مایعات حجم خون را کاهش می دهد. این کاهش سبب می شود خون کم تری به قلب و عضلات برسد، و در نتیجه اکسیژن کم تری به عضلات در حال فعالیت می رسد.

از دست دادن وزن در تمرین به علت از دست دادن آب در حین تعریق به وجود می آید. حتی ۱٪ از دست دادن وزن بر اثر تعریق می تواند پتانسیل فیزیکی را کاهش دهد. از دست دادن وزن بیش از ۲٪ می تواند به سلامتی فرد آسیب برساند.



چند توصیه مهم

- ✗ شخص می تواند چندین هفته بدون غذا زنده بماند، اما بدون آب تنها می تواند چند روز اندک به حیات خود ادامه دهد.
- ✗ منتظر نمانید تا تشنه شوید. سعی کنید قبل و بعد از تمرین مایعات کافی بنوشید تا آبی که بصورت عرق از دست داده می شود، جایگزین گردد.
- ✗ در صورتی که مایعات بطور مرتب جایگزین شود، تمرین و عملکردتان بیشتر و بهتر خواهد شد.
- ✗ تمرین در هوای گرم و شرجی ممکن است به گرمزدگی منجر شود تا تمرینی که در آب و هوای خنک و خشک (حتی در آب و هوای گرم و خشک). هنگامی که رطوبت بالا باشد، تبخیر عرق به راحتی انجام نخواهد شد. در نتیجه گرما در بدن تجمع کرده و باعث پایین آمدن میزان اجرا و کارایی فعالیت ورزشی تان می شود.
- ✗ شما باید روزانه حد اقل ۶ وعده مایعات (هر کدام ۲۵۰ ml) بنوشید. با این وجود، توصیه می کنیم که هر روز از این هم بیشتر بنوشید. نیاز روزانه شما به مایعات یک میلی لیتر به ازای هر کالری مصرفی می باشد. به عنوان مثال، اگر هر روز ۱۸۰۰ کالری مصرف می کنید، باید حداقل ۱۸۰۰ ml (۷ وعده) مایعات میل کنید.
- ✗ آب برای ادامه حیات اهمیت زیادی دارد، و مایعات به علت وظایف مهمی که به عهده دارد، برای اجرای یک فعالیت ورزشی بسیار عالی ضروری است ... مایعات موجود در خون گلوکز را به عضلات فعال و مواد زائد سلول ها را به خارج از بدن منتقل می کند. مایعات موجود در ادرار ضایعات متابولیکی را از سلول ها دور می سازد، درحالی که آب موجود در عرق گرمای بدن شما را کنترل می کند.
- ✗ ورزشکاران فعال نسبت به افراد معمولی غیر فعال نیاز بیشتری به آب دارند، به این علت که بدن آنها مایعات بیشتری را از دست می دهد.



- ✗ کاهش وزن در حین تمرین در نتیجه از دست دادن آب می باشد ... و کنترل وزن قبل و بعد از تمرین روش بسیار خوبی است تا اطمینان حاصل کنید که آیا به اندازه کافی آب برای جایگزینی مایعات از دست داده شده، میل کرده اید یا نه.
- ✗ ممکن است که تشنه نشوید، اما بدن شما نیاز به مایعات خواهد داشت. کنترل رنگ و مقدار ادرار به شما خواهد گفت که نیاز به مایعات بیشتری دارید یا خیر. برای حفظ سلامتی، همیشه سعی کنید تا برای رفع عطش به اندازه کافی مایعات بنوشید، آنگاه کمی اضافه بر آن نیز میل کنید.
- ✗ هنگامی که بدن تان نیاز فوری به جایگزینی آب دارد، هر مایعی نمی تواند این کار را انجام دهد. در چنین وضعیتی از آب یا هر مایع مناسبی استفاده کنید.
- ✗ جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره مایعات و نحوه تنظیم نیازهای خود به مطالب بعدی توجه کنید.

فصل ۱۶ : سیستم سردکننده شما چگونه است؟

۱- برای این که میزان تعریق خودتان را در حین تمرین تعیین کنید، خود را قبل و بعد از تمرین وزن کنید.

أ- یادداشتی از وضعیت تمرین خود بردارید.

نوع تمرین	مدت تمرین	درجه حرارت	رطوبت
دو ۱۰ کیلومتر	۴۰ دقیقه	۳۰ درجه	بالا
دو ۱۰ کیلومتر	۳۷ دقیقه	۱۵ درجه	متوسط
روز اول :			
روز دوم:			
روز سوم:			
روز چهارم:			

ب- سپس وزن بدن تان را به عنوان شاخص اندازه گیری میزان مایعات مورد نیاز، در نظر بگیرید. درست بعد از اتمام آن بخش از تمرین به ازای هر کیلو گرم وزن از دست داده شده یک لیتر آب میل کنید.(هر لیتر معادل چهار نوشیدنی ۲۵۰ ml می باشد.)

وزن قبل از تمرین	وزن بعد از تمرین	نیاز به مایعات(کیلو کاهش × ۱ لیتر)
۶۰ کیلوگرم	۵۸ کیلوگرم	۲ لیتر = ۱ × ۲
۶۰ کیلوگرم	۵۹٫۵ کیلوگرم	۰٫۵ لیتر = ۱ × ۰٫۵
روز اول :		
روز دوم:		
روز سوم:		
روز چهارم:		

۲- میزان و رنگ ادرار خود را کنترل کنید... در صورتی که کم و تیره باشد نشانه آن است که نیاز به مایع بیشتری دارید.

۳- به میزان مصرف مایعات روزانه خود نظری بیاندازید. آیا در طی روز بطور مرتب از مایعات بالاخص آب استفاده می کنید؟

بله ☐ خیر ☐ معمولاً ☐ گاهی اوقات ☐

در صورتی که جواب منفی باشد، برنامه ای برای خودتان طراحی کنید تا در طول روز مایعات بیشتری میل کنید.

مثال: هر باری که به دستشویی بروم نیم لیوان آب بنوشم.

.....
.....



چند پیشنهاد دیگر

از هر منبع آب آشامیدنی که عبور کردید یک لیوان بنوشید. هر باری که مسواک می زنید یک لیوان آب بنوشید. با هر وعده غذایی یک لیوان آب بنوشید. یک بطری آب در ساک ورزشی خود بگذارید تا هنگام تمرین، بازی یا مسافرت از آن بنوشید.

- اگر قرار باشد در یک مکان خیلی گرم مسابقه دهید، خود را با روش های زیر با این نوع آب و هوا وفق دهید:
 - ا- قبل از این که به آن محل سفر کنید، در محلی که شبیه به همان محیط می باشد تمرین کنید.
 - ب- (حد اقل یک هفته) قبل از مسابقه به همان محل بروید و تمرینات خود را به تدریج در آن محل افزایش دهید.
- چند ساعت قبل از مسابقه یک لیتر مایعات میل کنید و درست ۵ دقیقه قبل از مسابقه ۲۵۰ ml مایعات اضافی بنوشید.
- وعده های غذایی یا اسنک های قبل از مسابقه را کمی نمک دار کنید یا اینکه غذاهایی انتخاب کنید که نمک داشته باشد (آب گوجه فرنگی، چوب شور، پنیر کم چرب). بالاخص اگر خود را با شرایط جدید وفق نداده باشید.
- نوشیدنی های دارای کافئین را محدود کرده یا کلا مصرف نکنید. به این علت که این نوع نوشیدنی ادرار شما را افزایش می دهد.



فصل ۱۷ : اطلاعات بیشتری درباره مایعات

قبل از تمرین

- ❑ روزانه مقدار کافی مایعات بنوشید تا وزن ثابتی داشته باشید و ادرارتان متعادل شود.
- تذکر: از نمودار فصل قبل برای کنترل چندین بخش از تمرینات قبل از یک مسابقه، استفاده کنید تا میزان مایعات مورد نیازتان را برآورد کنید.
- ❑ در صورتی که شدیداً عرق می کنید، در طی ۲ الی ۳ ساعت قبل از تمرین تا حدود یک لیتر مایع بنوشید.
- تذکر: این کار را در یک یا دو جلسه از تمرینات خود امتحان کنید تا میزان مایعات مناسب مورد نیاز خود را بیابید.
- ❑ نوشیدنی های محتوی کافئین یا الکل را محدود کنید یا به کلی مصرف نکنید، زیرا که این نوع نوشیدنی ها ادرار را افزایش می دهند.

در حین مسابقه

نخستین اصلی که همیشه باید به خاطر داشته باشیم این است که آب تعریق شده باید جبران شود. (به نمودار برآورد آب مورد نیاز مراجعه کنید تا میزان مایعات مورد احتیاج جهت مصرف برای جایگزینی آب تعریق شده، برای تان مشخص گردد).

❑ هر ۱۵ دقیقه مقداری آب (۱۵۰-۱۰۰ ml) به طور مرتب بنوشید.

تذکر: اندازه آب با توجه به خصوصیات و نیازهای هر ورزشکار متغیر است. حد اکثر آبی که کلیه ها می توانند مصرف کنند ۸۰۰-۱۰۰۰ ml در ساعت می باشد.

❑ در صورتی که عرق تان بیشتر شود، تعداد دفعات نوشیدن آب را بیشتر کنید (۶ بار در ساعت به جای ۴ بار در ساعت). هنگامی که تعریق و الکترولیت زیاد باشد (آب و هوای داغ - تمرینات استقامتی بیشتر از یک ساعت - شرایط شرجی - بازیکنانی که خود را با شرایط وفق نداده اند)، جایگزین کردن مایعات ارزش بسزایی دارد. اما فراموش نکنید که در چنین شرایطی جایگزین کردن الکترولیت ها نیز مورد نیاز خواهد بود.

بعد از تمرین

❑ به ازای هر لیتر آب از دست داده شده در حین تمرین، یک لیتر (۴ وعده ۲۵۰ میلی لیتری) مایعات بنوشید.

❑ از مایعاتی استفاده کنید که کربوهیدرات داشته باشد (تا کمبود گلیکوژن جبران شود).

❑ در صورتی که تعریق شدیدی کرده باشید، نیاز به جایگزینی الکترولیت ها خواهید داشت؛ غذاهایی که سدیم (نمک) داشته باشد، مانند: آب گوجه فرنگی یا سبزیجات، چوب شور، بیسکویت نمکی، سوپ جو، پنیر کم چرب، نوشیدنی های ورزشی و غیره، و همچنین غذاهایی که دارای پتاسیم باشد، مانند: موز، پرتقال، میوه های خشک، سبزیجات، شیر، لوبیا، گوشت بدون چربی و غیره، را انتخاب کنید. در چنین زمانی درست نیست که ایده فنا تیک استفاده نکردن از نمک را اعمال کنید.



❖ بعضی افراد نمی توانند از نوشیدنی های گازدار (آب معدنی - نوشابه) استفاده کنند. در صورتی که این نوع مایعات برای تان مشکلاتی ایجاد می کنند، از آنها استفاده نکنید.

❖ از استفاده از قرص های نمک خودداری کنید، به این علت که این نوع قرص ها بسیار قوی هستند و برای این که توسط بدن مورد استفاده قرار گیرند نیاز به آب بسیار زیادی دارند. آنها می توانند روده شما را آزرده کنند که منجر به استفراغ می شود.

❖ **تذکر بسیار مهم:** هنگام مسافرت به کشورهای دیگر دقت داشته باشید که با اینکه استفاده از آب لوله کشی در بعضی از آنها بلا مانع می باشد، لیکن وجود باکتری های جدید در آب آن کشورها ممکن است منجر به ورم روده شود. و افزودن یخ به آب معدنی مورد استفاده تان درست مانند خوردن آب لوله کشی آنجا است!!