

تغذیه ورزشی (۷)

کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

(ادامه مایعات)

فصل ۱۸: عملکرد خود را با نوشابه های ورزشی بهبود بخشید

شما چه تصمیمی درباره انتخاب نوشیدنی مناسب برای جایگزینی مایعات و/یا الکترولیت های از دست رفته و همچنین کاربوهیدرات مصرف شده (انرژی) گرفته اید؟ سوال و جواب های زیر باید به شما کمک کند.



مواردی که در انتخاب نوشیدنی ورزشی باید در نظر گرفته شود:

- ✓ آیا تمرین تان کمتر از یک ساعت طول کشید؟
جواب این سوال می تواند آب باشد.
- ✓ آیا هوا داغ و شرجی بود، و آیا به گرما عادت نداشته اید، و به مقدار زیاد عرق می ریختید؟
شما به جایگزینی آب و الکترولیت های از دست رفته، نیاز دارید.
- ✓ آیا هوا داغ و شرجی بود، و زمان تمرین بیشتر از یک ساعت بود؟
شما به جایگزینی آب و الکترولیت های از دست رفته، و همچنین کربوهیدرات مصرف شده، نیاز دارید.
- ✓ آیا نیاز دارید مایع مورد نظر بلافاصله جذب شود؟
پیشنهادات بخش بعد، به جایگزینی آب و جذب الکترولیت و کربوهیدرات با سرعت منطقی همراه با آب، کمک می کند.
- ✓ آیا خنک کردن بدن تان اهمیت دارد؟
نوشیدنی های سرد درجه حرارت بدن تان را کاهش می دهد.

✓ آیا در محیطی خنک یا سرد قرار دارید؟

مایعات خنک درجه حرارت بدن تان را به سرعت پایین می آورد - بهتر است که مایع گرم تری را انتخاب کنید.

✓ آیا فعالیت شما بیش از یک ساعت بود؟

شما هم مایعات و هم کربوهیدرات از دست داده شده را باید جبران کنید.

چند تذکر مهم:

- سعی کنید طی یک یا دو جلسه تمرین قبل از مسابقه، مصرف کردن مایعات مورد نظر خود را امتحان کنید!
 - ✚ میزان مایعی که به راحتی می توانید بنوشید معین کنید.
 - ✚ آیا مزه آن باب طبع شما بوده است؟
 - ✚ آیا حس چشایی تان در حین فعالیت تغییر می کند.
 - نوشابه دارای شکر بسیار بالایی است است و مزه گاز آن استفاده از آن را مشکل می سازد. بنابراین گاز آن را بگیرید و آن را با مقدار مساوی آب رقیق کنید تا برای جایگزینی مایعات مناسب تر گردد.
- اطلاعات موجود در چند بخش های بعدی را در نظر بگیرید و مثال های موقعیت های مختلف را بطور دقیق بررسی کرده تا ببینید چگونه این اولویت ها با توجه به شرایط گوناگون تغییر می کنند.



جایگزینی آب از دست داده شده در تعریق

آب معمولی به سرعت جذب می شود. اما مایعی که از آب، کربوهیدرات و الکترولیت ها ترکیب شده است با همان سرعت جذب نمی شود. هرچقدر مایع غلیظ تر باشد سرعت جذب آن کندتر خواهد بود. هنگامی که جذب سریع مایعات برای مان اهمیت دارد، میزان کربوهیدرات و الکترولیت هایی که باید در آن باشد، به شرح زیر می باشد:

پتاسیم کمتر از ۱۹.۵ میلی گرم	سدیم کمتر از ۲۳ میلی گرم	کربوهیدرات ۱۰-۶ گرم*	حجم مایع ml۱۰۰
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------

چند پیشنهاد در زمینه نوشیدنی های ورزشی:

- آبمیوه رقیق شده با آب استفاده نمائید تا آب از دست داده شده در تعریق و همچنین مواد مغذی دیگر که ورزشکار به آن نیاز دارد، سریع تر جایگزین شود.
- از نوشابه های معمولی رقیق شده با آب بهره ببرید به این علت که این نوع نوشیدنی ها محتوی شکر زیادی هستند.
- نوشابه های رژیمی جهت جایگزینی آب خوب هستند اما دارای کربوهیدرات نیستند.

سعی کنید نوشیدنی را انتخاب کنید که آنچه فعالیت ورزشی شما به آن نیاز دارد، داشته باشد. جدول زیر در انتخاب نوشیدنی مناسب به شما کمک خواهد کرد.

چند مثال:

پتاسیم به میلی گرم	سودیم به میلی گرم	کربوهیدرات به گرم	حجم مایع ml۱۰۰
۲۰۸,۳	۰,۸	۱۰,۸	آب پرتقال ساده
۲۵۱,۲	۲۸۳,۹	۴,۲	آب گوجه فرنگی
۱۷۰,۵	۵۲,۹	۰,۵	شیر خامه گرفته
۲,۰	۵,۶	۱۱,۴	نوشابه معمولی
مقدار ناچیز	۹,۳	۰,۱	نوشابه رژیمی
۱,۴	۸,۴	۸,۱	ماء الشعیر
۱۰,۴	۱۴,۶	۱۲,۸	نوشابه آب پرتقالی
۲۰,۲	۱۵,۱	۱۴,۱	هفت میوه
۵,۶	ناچیز	۱۲,۳	آب انگور
۴۲,۰	۱۰,۹	۱۰,۰	لیموناد

توجه: ۱۰-۶ گرم کربوهیدرات معادل ۱-۲ حبه قند استاندارد می باشد.



- مواد مورد نیاز در نوشابه های ورزشی به ترتیب اولویت:

- آب
- کربوهیدرات
- الکترولیت ها

- با توجه به اینکه تمرین مکانیزم تشنگی را فعال می کند، بنابراین حتی اگر تشنه نباشید هم سعی کنید مایعات بنوشید.

تذکراتی دربارهٔ جانشین کردن انرژی

- زمان فاکتور بسیار مهمی می باشد. با علم به این که هر شخص خصوصیات خاص خود را دارد، تناول کربوهیدرات پیش از مسابقه تولید انسولین را فعال خواهد کرد. تولید بیش از اندازه انسولین در حین تمرین می تواند شما را خسته کرده و با کمبود انرژی مواجه کند، به این دلیل که انسولین به ذخیره کردن انرژی کمک می کند، نه این که ذخایر انرژی در اختیاران بگذارد.
- **قبل از تمرین**، از آب یا نوشیدنی بدون/یا با کربوهیدرات کم، استفاده کنید.
- **در حین تمرینات طولانی (یک ساعت به بالا)**، از مایعاتی مانند آبمیوه رقیق شده یا نوشیدنی ورزشی بهره بگیرید تا کربوهیدرات بیشتری جهت انرژی زایی فراهم شود. اما در مسابقات در چنین حالتی جایگزینی آب مهم تر از فراهم کردن کربوهیدرات می باشد. دقت بشود تا میزان جذب مایعات کاهش پیدا نکند.
- شرکت های تولید کننده نوشیدنی های ورزشی متعددی در حال آزمایش افزودن پلیمرگلوکز به این نوشابه ها هستند تا این که بتوان بدون کاهش جذب آب انرژی بیشتری تولید شود. این نوشابه ها در ایران وجود ندارد. اگر در طی سفرهای خود به کشورهای دیگر با این نوع نوشابه برخورد کردید، سعی کنید قبل از استفاده در مسابقه، ابتدا طی چند جلسه از تمرینات خود، آنها را امتحان کنید.
- **بعد از تمرین**، اولین کار شما جانشین کردن مایعات می باشد. اگرچه اشتهاى شما احتمالاً بر اثر تمرین کم شده باشد، ولی در چنین زمانی بدن تان ذخیره های گلیکوژن را سریع تر جایگزین خواهد کرد. پس از نوشیدن یک یا دو لیوان آبمیوه یا نوشیدنی ورزشی، از انواع میوه جات، شیرینی جات، فرآورده های غلات یا حبوبات میل کنید. اگر در حال مسابقه هستید و پس از مدتی باید دوباره بازی کنید، به بخش وعده های غذایی قبل از مسابقه مراجعه کنید.

تذکر: آبمیوه باید بصورت زیر رقیق شود:

۱ واحد آبمیوه

۱ واحد آب



تذکراتی درباره جانشین کردن الکترولیت ها

- ❖ عرق از مقدار زیادی آب و مقدار بسیار کمی الکترولیت تشکیل شده است. هر چقدر ورزشکار با آب و هوای موجود خو بگیرد، میزان الکترولیت های عرق کم می شود. به عبارت دیگر، هر چقدر در شرایط مشابهی، بیشتر تمرین بکنید، بدن تان الکترولیت های موجود را به چرخش درمی آورد، بطوری که غده های عرق آب را با الکترولیت خیلی کمتری دفع می کند.
- ❖ اگر در محیطی گرم و شرجی به مدت بیش از یک ساعت مشغول مسابقه هستید، بالاخص اگر با این نوع شرایط جوی هم خو نداشته باشید، بهتر است که مقداری الکترولیت به مایعات مصرفی خود اضافه کنید.
- ❖ می توانید با نمکی کردن وعده غذایی قبل از مسابقه خود، الکترولیت مورد نظر را اضافه کنید. به این صورت که غذاهایی که دارای نمک زیادی هستند، میل کنید، مانند آب سبزیجات، چوب شور یا مایعاتی که دارای الکترولیت هستند.
- ❖ به همان صورت که کربوهیدرات ها می توانند سرعت جذب آب را کاهش دهند، زیاد بودن کمیت الکترولیت های متمرکز می تواند روی جذب آب تاثیر بگذارد. از آنجایی که جابجایی آب مهم تر از جابجایی الکترولیت ها است، استفاده از مایعات رقیق شده مورد نیاز خواهد بود. غلظت الکترولیت های پیشنهادی در بخش (جایگزینی آب از دست داده شده در تعریق) توضیح داده شده است. محلول آب پرتقال رقیق شده زیر میزان الکترولیت های پیشنهادی را تامین خواهد کرد:

۵۰۰ میلی لیتر	آب پرتقال شیرین نشده
۲٫۵ میلی لیتر	نمک
۴٫۵ لیتر	آب

این محلول دارای حدود یک گرم کربوهیدرات می باشد، بنابراین مایع مناسبی برای جایگزینی کربوهیدرات نخواهد بود مگر این که ۳۷۵ میلی لیتر شکر به مایع پنج لیتری افزوده شود.



به خاطر داشته باشید!

مصرف مایعات برای جایگزینی آب از دست رفته در تعریق و در بعضی موارد برای جایگزینی کربوهیدرات و الکترولیت ها اهمیت بسزایی دارد.

نوشیدنی بهتری را انتخاب کنید

موقعی که تشنه می شوید چه چیزی می نوشید؟ به لیست زیر نگاهی بیاندازید و ببینید نوشیدنی های معمول چه فرقی با هم دارند. ml۲۵۰ شیر ۱٪ می تواند همان میزان کالری موجود در نوشابه را تامین کند بعلاوه این که یک سوم کلسیم و ریپوفلاوین که بدن تان هر روز به آن نیاز دارد را نیز فراهم می کند. ml۲۵۰ آب پرتقال ویتامین C بیش از نیاز روزانه شما را تامین می کند. ml۲۵۰ آب سبزیجات (هویج) کالری کمتری دارد لیکن می تواند ویتامین C در اختیارتان قرار دهد. ml۲۵۰ نوشابه فقط انرژی در اختیارتان می گذارد نه چیز دیگر.

ml۲۵۰	کالری	پروتئین (گرم)	ویتامین C (میلی گرم)	ریپوفلاوین(میلی گرم)	کلسیم (میلی گرم)
نوشابه	۱۰۷	۰	۰	۰	۸
شیر کم چرب (۱٪)	۱۰۸	۹	۲	۰،۴۰	۳۱۷
آب پرتقال	۱۱۸	۲	۱۰۲	۰،۰۵	۲۴
آب سبزیجات (هویج)	۴۹	۲	۷۱	۰،۰۸	۲۸

محتویات یادداشت شده بر روی بسته بندی آب میوه ها را بخوانید. معمولا تنها برخی از محصولات که به عنوان "آبمیوه" عرضه می شود دارای آبمیوه ۱۰۰٪ هستند. دقت داشته باشید که بعضی از نوشیدنی های موجود در بازار آبمیوه کمی دارند و غالبا با شکر شیرین شده اند. بهترین انتخاب شما می تواند آب هویج، گوجه فرنگی یا آبمیوه شیرین نشده، باشد.

سعی کنید نوشیدنی های زیر را امتحان کنید - آنها هم خوشمزه و هم مغذی هستند:

- مخلوط آب میوه و سبزیجات: بخش های مساوی از آب پرتقال و آب گوجه فرنگی را با هم مخلوط کنید.
- نوشابه سرد آبمیوه ای: آبمیوه شیرین نشده را با سودا مخلوط کنید.
- معجون شیر کم چرب: ml۲۵۰ شیر خامه گرفته، ml۲۵۰ آبمیوه، ml۵ وانیل، و ۲-۳ تکه یخ را مخلوط کنید.
- معجون میوه: ml۲۵۰ ماست معمولی، ml۲۵۰ آب آناناس، ml۲۵۰ آبمیوه شیرین نشده، و ۲-۳ تکه یخ را با هم مخلوط کنید.

