

ورزشکارانی که جهت کاهش وزن، مقدار مصرف غذاهای خود را کاهش می دهند، باید توجه داشته باشند که این عمل ممکن است عملکرد آنها را کاهش دهد. برنامه های کاهش وزن و کنترل آن باید مدتی زودتر از فصل مسابقات اجرا شود. (برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کنترل وزن به بخش برنامه ریزی برای خوش اندام شدن مراجعه کنید).

استراتژی تغذیه

الگوی انتخاب غذای روزانه

گروه غذایی	واحد مصرفی پیشنهادی روزانه	آنچه به عنوان یک واحد مصرفی به حساب می آید
فرآورده های غلات	۱۵ - ۵+	* یک تکه نان * نیم نان همبرگر یا نان کره ای * یک بسته بیسکویت یا یک پیراشکی کوچک * ۴-۶ شیرینی کوچک * ۱۲۵ ml غلات، برنج، رشته فرنگی * ۱۷۰ ml غلات آماده صبحانه
سبزیجات و میوه جات	۱۵ - ۵+	* یک میوه کامل مانند: موز، سیب یا پرتقال متوسط * نیم گریپ فروت * یک قاش هندوانه * ۱۲۵ ml آبمیوه * ۱۲۵ ml گیلاس * ۱۲۵ ml میوه کمپوتی * ۵۰ ml میوه خشک * ۱۲۵ ml سبزیجات خام یا پخته * ۲۵۰ ml سبزیجات برگی خام مانند: اسفناج، کاهو
گوشت و جانشین ها	۴ - ۲	* ۵۰ - ۱۰۰ گرم گوشت لخم، مرغ یا ماهی * ۱ - ۲ تخم مرغ * ۱۲۵ - ۲۵۰ ml لوبیا یا نخود پخته
فرآورده های لبنی	۶ - ۲	* ۲۵۰ ml شیر خامه گرفته، ۱٪، ۲٪، شیر معمولی * ۱۷۵ ml ماست * ۵۰ گرم پنیر * ۲ قاش پنیر پرورده
غذاهای مکمل: چربی، شیرینی و نوشابه	چربی - ۴ واحد شکر - ۸ واحد	* ۱۵ ml خامه * ۵ ml کره یا مارگارین * ۵ ml مایونز * ۵ عدد زیتون * ۱۵ ml روغن سالاد * ۱۵ ml شکر / عسل / شربت * ۱۵ ml مربا / ژله * ۱۲۵ ml نوشابه * ۲ عدد آبنبات

همان گونه که ملاحظه کردید ستون "واحد های مصرف پیشنهادی روزانه" حوزه عمل بسیار زیادی دارند، مانند: "۵-۱۰ واحد مصرف". تعداد واحدهای مصرف که مناسب برنامه شما خواهد بود به نوع رشته ورزشی شما و میزان انرژی مورد نیاز بدن تان در آن رشته مربوطه، بستگی دارد. به عنوان مثال: یک ژیمناست ۵۰ کیلویی از یک بسکتبالیست ۱۰۰ کیلویی انرژی کمتری مصرف می کند. یا اینکه یک بازیکن گلف انرژی کمتری نیاز دارد، تا آن فوتبالیستی که سه چهارم مسابقه را بازی می کند.

حال بگذارید نگاه دقیق تری به راهنمای "واحدهای مصرف پیشنهادی روزانه"، بیاندازیم. شماره ای که به عنوان تعداد واحد مصرف معرفی شده است، راهنمایی است که به شما کمک خواهد کرد تا مطمئن شوید که میزان درست کربوهیدرات، چربی و پروتئین مورد نیاز ورزش تان را مصرف می کنید یا نه. توضیحات و مثال های مربوط به رشته های مختلف که در راس ستون های فصل بعد داده شده است، به شما کمک خواهد کرد که ببینید چه نوع مجموعه راهنمایی مناسب "برنامه عملی" شما خواهد بود.



رژیم غذایی یک قایق ران المپیک ریو

برنامه عملی شما

هر سه برنامه عملیاتی آتی از نظر کربوهیدرات و چربی غنی هستند. آنها برنامه غذایی نمونه هستند که جهت استفاده در اختیار تان قرار می گیرد. در صورتی که به یک برنامه دقیق و تعیین کننده نیاز دارید به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید.

گروه غذایی	یک	دو	سه
	ورزشکارانی مانند: ژیمناست ها، شیرجه روها، شناگران شنای موزون در صورتی که ورزشکار بخواهد شرایط تغذیه خوبی داشته باشد نباید کمتر از این میزان غذا بخورد.	برای اغلب ورزشکاران	برای ورزشکاران استقامتی، مانند: دوچرخه سوار جاده، دوئنده استقامتی یا ماراتن
فرآورده های غلات	حداقل ۵ واحد	۸ واحد یا بیشتر	۱۵ واحد یا بیشتر
سبزیجات و میوه جات	حداقل ۵ واحد	۸ واحد یا بیشتر	۱۵ واحد یا بیشتر
گوشت و جانشین ها	حداقل ۲ واحد	۲ واحد	۲-۴ واحد
فرآورده های لبنی	بزرگسالان: حداقل ۲ واحد جوانان: ۳-۴ واحد	بزرگسالان: ۲ واحد جوانان: ۳-۴ واحد	بزرگسالان: ۲-۶ واحد جوانان: ۳-۶ واحد
غذاهای مکمل	غذاهای مکمل را به حد اقل برسانید. غذاهای مکملی که ارزش غذایی آنچنانی ندارند، در این برنامه محلی ندارند. این برنامه حد اکثر مواد مغذی با حد اقل کالری را در اختیار تان می گذارد.	پس از این که از گروه های غذایی دیگر به اندازه کافی میل کرده باشید، می توانید مقدار معتدلی از غذاهای مکمل را انتخاب کنید.	در صورتی که جهت تامین نیازهای انرژی خود، امکان خوردن مقدار کافی غذا را نداشته باشید، بنابراین می توانید از شیرینی جات و خوراکی های چرب استفاده کنید.

به برنامه غذایی زیر نگاهی بیاندازید تا ببینید که در نظر گرفتن واحدهای پیشنهادی روزانه در برنامه عملیاتی تان چقدر ساده می تواند باشد. و چگونه باید از غذاهای مکمل طبق دلخواه تان استفاده نمود.

منوی اصلی

صبحانه

آب پرتقال سرد - نان فانتزی گیسو - کره و مربا

ته بندی

نان خرمايي - شیر خامه گرفته شده

نهار

خوراک ماهی تن - سالاد فصل - هویج - کدو سبز - گل کلم - شیر

شام

خوراک گوشت و سزیجات - برنج - سالاد کرفس و قارچ - دسر- هلو - شیر

اکنون با کمی تغییر یا اضافه می توانیم این منو را با ۳ برنامه عملیاتی مورد نظر مطابقت دهیم.

برنامه شماره یک

این برنامه نمونه می تواند مناسب ژیمناست ها، شیرجه روها یا شناگران شنای موزون باشد. این برنامه حد اقل غذایی که هر ورزشکار باید میل کند را نمایش می دهد!!!!

برنامه عملی شما	نمونه غذا	تعداد واحد	گروه غذایی	وعده غذایی
	۱-۱۰ سانتی متر نان فانتزی گیسو ۱۲۵ ml آب پرتقال ۱۲۵ ml توت فرنگی همراه با پنکیک ۱۲۵ ml شیر خامه گرفته ۱۵ ml شیرۀ همراه با پنکیک	۱ ۱ ۱ ۱/۲ ۱	فرآورده های غلات سزیجات و میوه جات فرآورده های لبنی مکمل ها	صبحانه
	۱ تکه نان خرمايي ۱۲۵ ml شیر خامه گرفته	۱ ۱/۲	فرآورده های غلات فرآورده های لبنی	ته بندی
	۱ ساندویچ نان پیتا (۱۵ سانتی متر) ۱۲۵ ml هویج، کدو سبز، گل کلم ۵۰ ml سالاد ماهی تن ۱۲۵ ml شیر خامه گرفته ۱۰ ml سس مایونز همراه با سالاد تن	۲ ۱ ۱ ۱/۲ ۱	فرآورده های غلات سزیجات و میوه جات گوشت و جانشین ها فرآورده های لبنی مکمل ها	نهار
	۱۲۵ ml استانبولی قارچ و کرفس ۱۲۵ ml گل کلم سرخ شده، ۱ هلوی تازه همراه با یک فنجان دسر میوه ۶۰-۹۰ گرم گوشت سرخ شده ۱۲۵ ml شیر خامه گرفته ۵ ml روغن برای سرخ کردن گوشت	۱ ۱ ۱ ۱/۲ ۱	فرآورده های غلات سزیجات و میوه جات گوشت و جانشین ها فرآورده های لبنی مکمل ها	شام
توجه: در صورتی که ورزشکار جوان باشد، یک واحد به گروه فرآورده های لبنی افزوده شود. این برنامه محتوی تقریباً ۱۲۰۰ کالری (۲۵٪ پروتئین، ۲۱٪ چربی، ۵۴٪ کربوهیدرات)				

برنامه شماره دو

این منو غذایی برنامه ای است که اغلب ورزشکاران می بایست از آن بهره بگیرند.

برنامه عملی شما	نمونه غذا	تعداد واحد	گروه غذایی	وعده غذایی
	۳-۱۰ سانتی متر نان فانتزی گیسو ۲۵۰ ml آب پرتقال ۱۲۵ ml توت فرنگی همراه با پنکیک ۱۲۵ ml شیر ۲٪ ۵ ml کره یا مارگارین و ۱۵ ml مارمالاد همراه با پنکیک	۳ ۲ ۱ ۱/۲ ۱	فرآورده های غلات سبزیجات و میوه جات فرآورده های لبنی مکمل ها	صبحانه
	۲ تکه نان خرمایی ۱۲۵ ml شیر ۲٪	۲ ۱/۲	فرآورده های غلات فرآورده های لبنی	ته بندی
	۱ ساندویچ نان پیتا (۱۵ سانتی متر) ۱۲۵ ml هویج، کدو سبز، گل کلم ۱ عدد سیب ۷۵ ml سالاد ماهی تن ۱۲۵ ml شیر ۲٪ ۱۰ ml سس مایونز همراه با سالاد تن	۲ ۱ ۱ ۱ ۱/۲ ۱	فرآورده های غلات سبزیجات و میوه جات گوشت و جانشین ها فرآورده های لبنی مکمل ها	نهار
	۱ عدد موز	۱	سبزیجات و میوه جات	ته بندی
	۱۲۵ ml استانبولی قارچ و کرفس ۱ عدد نان ساندویچی کوچک ۱۲۵ ml گل کلم سرخ شده، ۱ عدد هلوی کمپوتی همراه با نیم فنجان دسر میوه ۹۰ گرم گوشت سرخ شده ۱۲۵ ml شیر ۲٪ ۵ ml روغن برای سرخ کردن گوشت ۵ ml کره یا مارگارین (شیرینی رولت)	۲ ۱ ۱ ۱ ۱/۲ ۱ ۱ ۱	فرآورده های غلات سبزیجات و میوه جات گوشت و جانشین ها فرآورده های لبنی مکمل ها	شام
توجه: در صورتی که ورزشکار جوان باشد، یک واحد به گروه فرآورده های لبنی افزوده شود. این برنامه محتوی تقریباً ۱۹۰۰ کالری (۱۸٪ پروتئین، ۲۵٪ چربی، ۵۷٪ کربوهیدرات)				



برنامه غذایی روزانه یک دوندۀ ۸۰۰ متر المپیک ترکیه

برنامه شماره سه

یک ورزشکار استقامتی، مانند یک دوچرخه سوار فعال، یک دهنده ماراتن یا دو سه گانه از این برنامه غذایی استفاده می کنند.

برنامه عملی شما	نمونه غذا	تعداد واحد	گروه غذایی	وعده غذایی
	۱۲۵ ml غلات پخته	۱	فرآورده های غلات	صبحانه
	۴-۱۰ سانتی متر پنکیک آرد کامل	۴		
	۲۵۰ ml آب پرتقال	۲	سبزیجات و میوه جات	
	۱۲۵ ml آب زغال اخته، نیم گریپ فروت	۲		
	۲۵۰ ml شیر خامه گرفته (با غلات میل شود)	۱	فرآورده های لبنی	
	۳۰ ml مارمالاد همراه با پنکیک	۱	مکمل ها	
	۲ تکه نان خرمائی	۲	فرآورده های غلات	ته بندی
	۴ کیک برنجی	۲		
	۲۵۰ ml آب سیب	۲	سبزیجات و میوه جات	
	۲ ساندویچ نان پیتا (۱۵ سانتی متر)	۴	فرآورده های غلات	نهار
	۲۵۰ ml هویج، کدو سبز، گل کلم	۲	سبزیجات و میوه جات	
	۱ عدد سیب	۱		
	۱۰۰ ml سالاد ماهی تن	۱	گوشت و جانشین ها	
	۲۵۰ ml شیر خامه گرفته	۱	فرآورده های لبنی	
	۱۰ ml سس مایونز همراه با سالاد تن	۱	مکمل ها	
	۲ عدد انجیر	۲	فرآورده های غلات	ته بندی
	۱ عدد موز	۱	سبزیجات و میوه جات	
	۱۲۵ ml آب سیب	۱		
	۱۲۵ ml استانبولی قارچ و کرفس	۲	فرآورده های غلات	شام
	۱ عدد نان ساندویچی	۱		
	۲۵۰ ml گل کلم سرخ شده،	۲	سبزیجات و میوه جات	
	۱ عدد هلوی کمپوتی همراه با نیم فنجان دسر میوه	۱		
	۱۲۰ گرم گوشت سرخ شده	۱/۲	گوشت و جانشین ها	
	۱۲۵ ml شیر خامه گرفته	۲	فرآورده های لبنی	
	۵ ml روغن برای سرخ کردن گوشت	۱	مکمل ها	
	۵ ml کره یا مارگارین (شیرینی رولت)	۱		
	۳ فنجان ذرت بوداده ساده	۲	فرآورده های غلات	ته بندی
	۲۵۰ ml آب میوه	۲	سبزیجات و میوه جات	
	یک عدد پرتقال	۱		

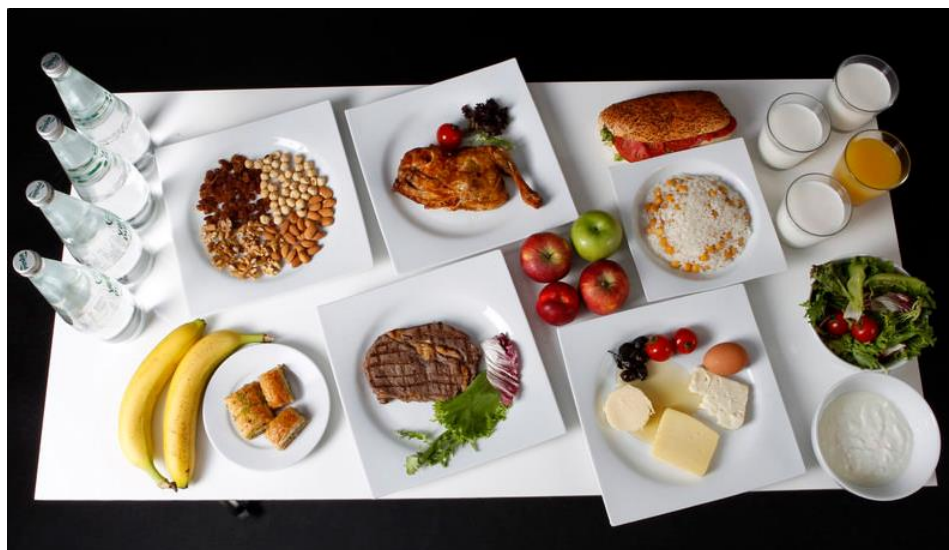
توجه: این برنامه محتوی تقریباً ۳۰۰۰ کالری (۱۹٪ پروتئین، ۱۳٪ چربی، ۶۸٪ کربوهیدرات) می باشد. برنامه غذایی شماره ۳ دارای کربوهیدرات خیلی بالایی می باشد. اما، توجه داشته باشید که رژیم غذایی دوره تمرین فقط در دوره تمرین به کار می رود! این نوع رژیم غذایی فقط در دوره تمرینات استقامتی شدید باید به کار برده شود. آن هم زمانی که تمرینات شما با شدت بسیار بالا و روزانه دو ساعت یا بیشتر باشد.

چند مطلب دربارهٔ رابطهٔ غذاهای مکمل با ورزشکار

مکمل ها: درست همان گونه که معنی کلمه نشان می دهد - یعنی خوراکی های افزودنی هستند که تنوع و مزهٔ بیشتری به رژیم غذایی شما می دهند. اما، قبل از انتخاب مکمل های افزودنی دقت داشته باشید که واحدهای مصرف مناسبی از سایر گروه های غذایی چهارگانه اصلی انتخاب کرده باشید.

چربی: برای داشتن سلامتی خوب شما نیاز به **مقداری** چربی در رژیم غذایی خود دارید: اما، به میزان واحدهای مصرفی ذکر شده در منوهای مختلف دقت فراوانی داشته باشید. منابع چربی پنهان فراوانی در رژیم غذایی مان وجود دارد (به فصل چربی مراجعه کنید). بنابراین میزان چربی که به غذایمان اضافه می کنیم باید به حد اقل خود برسد.

شکر: برای جبران نیازهای انرژی بسیار بالا، کربوهیدرات مناسب را در اختیارتان قرار می دهد، اما، دارای مواد مغذی زیادی نیست. بدین ترتیب، گزینش شما از گروه نان ها و فرآورده های غلات و همچنین تنوع بسیار زیادی که در گروه سبزیجات و میوه جات وجود دارد، عمده ترین منبع کربوهیدرات شما خواهد بود.



تذکر:

- ❖ برای عرضه کردن بهترین اجرای ورزشی و داشتن توان بالا باید به برنامه غذایی روزانه خود توجه زیادی داشته باشید.
- ❖ ورزشکاران رشته های استقامتی، باید کربوهیدرات بیشتری از ورزشکاران رشته های دیگر میل کنند.
- ❖ ورزشکاران باید به عوارض و خطرات کم کردن وزن در طول دوران رشد آگاهی پیدا کنند. آنها نباید منابع کسب انرژی (مواد مغذی) خود را محدود کنند. در عوض، آنها باید تشویق بشوند تا وزن متناسب با قد خود داشته باشند.