# تغذیه ورزشی (۹)

## کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

### ترجمه: عباسعلی فاریابی

## فصل ۲۰ : وعده های غذایی قبل از تمرین و قبل از مسابقه

آنچه باید قبل از مسابقه خورده شود، یک مسئلهٔ کاملا شخصی می باشد و با انجام تست های مختلف در طول دورهٔ تمرینی و با توجه به عوارض و نتایج یه دست آمده، شما بهترین منوی غذایی مناسب خود را کشف خواهید کرد. این شما هستید که وضعیت داخلی خود را حس می کنید، و اینکه چه احساسی و حالت بدنی را در طی مسابقه می خواهید داشته باشید.

**هدف از میل کردن وعدهٔ غذایی قبل از مسابقه:**

**۱.** داشتن معدهٔ نسبتا خالی و در عین حال گرسنه نشدن قبل و طی مسابقه.

**۲.** جلوگیری از کاهش قند خون (hypoglycemia) و عوارض آن که عبارتند از: خستگی، سرگیجه، تار دیدن تصاویر و شک و تردید.

**۳.** خوردن خوراکی هایی که به راحتی هضم شده و از ایجاد درد معده جلوگیری می کند.

**۴.** فراهم کردن بالانس مایعات مناسب و بسنده.

**۵.** در نظر گرفتن غذاهایی که از خوردن آنها لذت می برید.

- به طور کلی، وعدهٔ غذایی قبل از مسابقه انرژی مورد نیاز مسابقه را فراهم نمی کند. انرژی این وعدهٔ غذایی به موقع به عضلات نخواهد رسید تا عملکرد بهتری داشته باشید، بجز در ورزش های استقامتی ۳ ساعت به بالا.
- هدف از انتخاب وعده های غذایی پیش از مسابقهٔ صحیح این است که آرامش فیزیکی و هشیاری ذهنی داشته باشیم.
- وعده های غذایی پیش از مسابقه تنها بخشی از برنامهٔ غذایی کلی شما را تشکیل می دهد. داشتن یک برنامهٔ غذایی انتخاب شده روزانه بسیار ضروری می باشد.

# چه وقت و چه باید خورد؟

اندازه و خوراکی های مورد نظر در وعدهٔ غذایی یا ته بندی، به زمان بین آن وعده غذایی، ته بندی و مسابقه، بستگی دارد.

- وعدهٔ غذایی قبل از مسابقه باید بیشتر از کربوهیدرات با مقدار کمی پروتئین و چربی تشکیل شود.
- شما باید وقت مناسب و کافی برای انجام عمل هضم در نظر بگیرید. معمولا به دلیل اضطراب، هضم غذای قبل از مسابقه آهسته تر انجام می شود. غذاهای سنگین (دارای کالری زیاد) وقت بیشتری برای خارج شدن از معده می گیرند تا وعده های ته بندی سبک.
بطور کلی مدت های زیر باید در نظر گرفته شود:

۳-۴ ساعت برای هضم وعده های بزرگ
۲-۳ برای وعده های کوچک
۱-۲ ساعت برای وعده های ته بندی کوچک، آب میوه یا مایعات، یا هر آنچه بدن شما به آن نیاز دارد

گروهی از مردم معتقدند که قبل از دو، باید آبمیوه و غلات خاصی را میل کنند، در حالی که عدهٔ دیگر عقیده دارند که میل کردن آن قبل از یک مسابقه مناسب نیست، بنابراین، تنظیم زمان آن برای شما اهمیت بسزایی دارد.

- مایعات کافی بنوشید. احتمالا غذا خوردن تان زیاد روی نتیجهٔ مسابقه شما تاثیر آنچنانی نخواهد گذاشت، اما این امکان وجود دارد که عرق کردن زیاد به عملکرد و نتیجهٔ آن مسابقه آسیب برساند. روز قبل از مسابقه مایعات اضافی بنوشید (۴-۸ لیوان یا بیشتر) تا این که به خوبی عرق کنید. با خوردن این مایعات کلیه های شما کار خود را بصورت نرمال انجام داده و مجبور خواهید شد بیشتر به دستشویی بروید. حدود دو ساعت تا شروع مسابقه ۲ تا ۴ لیوان (تا اندازه ml۱۰۰۰) بنوشید سپس یک لیوان دیگر (ml۲۵۰) ۵ یا ۱۰ دقیقه قبل از زمان آغاز مسابقه، میل کنید. توجه داشته باشید که هنگام تمرین بدن تان این مقدار آب را مصرف خواهد کرد و مثانهٔ شما به هیچ وجه مملو نخواهد شد.

در ورزش های کوتاه مدت مانند ژیمناستیک، جودو یا دو ۱۰۰ متر، با نوشیدن کمیت های کوچک آب در طول روز، از تعریق خوب خود اطمینان حاصل کنید.

- اگر وعدهٔ غذایی یا ته بندی تان دارای چربی و پروتئین زیاد می باشد، برنامه ریزی کنید تا آن را زودتر میل کنید، به این علت که هضم این نوع غذاها دیرتر انجام می شود، و در مقایسه با غذاهای غنی از کربوهیدرات زمان بیشتری در معده می مانند.
- در مدت ۴۵-۶۰ دقیقه قبل از مسابقه، خوراکی های شیرین نخورید. اینکه مصرف خوراکی های شیرین در یک ساعت قبل مسابقه به شما انرژی سریعی خواهد داد، یک افسانه ای بیش نیست. بدن شما برای تهیهٔ انرژی مورد نیاز از گلیکوژن ذخیره شده استفاده خواهد کرد، نه از شکر موجود در خوراکی های شیرین.
- قبل از مسابقه همیشه سعی کنید از غذاهای متعارف استفاده کنید. هرگز سعی نکنید از غذاهای جدیدی استفاده کنید، هر چقدر هم خوب به نظر برسند! سعی کنید این نوع خوراکی های جدید را در دورهٔ تمرین امتحان کنید.
- **غذای مصرف شده درقبل از تمرین برای عده ای از ورزشکاران قدرت روانی ایجاد می کند تا قدرت فیزیکی!!**

# طراحی منوی وعده های غذایی قبل از مسابقه

وعدهٔ غذایی قبل از مسابقه باید شامل غذاهای آشنایی باشد که شما از آنها لذت می برید. این وعده باید حد اقل۲-۴ ساعت قبل از مسابقه میل شود - هر چقدر وعدهٔ غذایی بزرگ تر باشد زمان بیشتری برای هضم مورد نیاز خواهد بود.

لیستی از غذاهایی که دوست دارید تهیه کنید سپس آنها را در چک لیست زیر ارزیابی کنید. از پیشخوان کربوهیدرات (فصل۵)، جدول راهنمای پروتئین (فصل۸) و جدول چربی یاب (فصل۱۲) به عنوان راهنما استفاده کنید.

| غذای دلخواه | کربوهیدرات متمرکز زیاد | چربی کم (سرخ نشده) | پروتئین متوسط | به سادگی هضم می شود گاز تولید نمی کند خیلی تند نیست | آب بدن را کم نمی کند مانند:چای، قهوه، نوشابه |
|---|---|---|---|---|---|
| پیتزا | ✓ | بستگی به نوع آن دارد | ✓ | شاید | ✓ |
| نان فانتزی گیسو | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

اکنون لیست خود را مرور کنید و ببینید کدام خوراکی را می توانید در وعدهٔ قبل از مسابقه خودتان قرار دهید.

# چند وعدهٔ غذایی پیشنهادی قبل از مسابقه

- غلات آماده سرد مخصوص شیر، شیر خامه گرفته شده، یک عدد موز
- سوپ خانگی، بسکویت کراکر، شیر خامه گرفته شده
- رشته فرنگی با مایه گوجه فرنگی، شیر بدون چربی
- بیسکویت کراکر، کمی پنیر، میوه
- وعدهٔ غذایی مایع (یک عدد تخم مرغ، ml۲۵۰ شیر بدون چربی، یک عدد موز، و ml۵ وانیل با مخلوط کن میکس شود)
- ماست بدون چربی، میوهٔ تازه، ویفر
- ساندویچ گوشت بدون چربی، موز، شیر بدون چربی
- نان سفید، کره، میوه، شیر بدون چربی
- استیک سرخ کرده کوچک، سیب زمینی تنوری، میوه
- **فراموش نکنید که در وعدهٔ غذائی خود آب هم میل کنید**

# چگونه باید در طی یک مسابقه استقامتی غذا خورد؟

در تمرینات و مسابقاتی که به مدت یک ساعت یا بیشتر طول می کشد، خوردن غذاها یا مایعات کربوهیدراتی می تواند استقامت شما را بالا ببرد. سعی کنید در طول تمرینات خود خوردن و آشامیدن خوراکی های مختلف را تمرین کنید تا غذاهای دلخواهی که احساس خوبی به شما می دهند را کشف کنید. منظور ما غذاهای خوشمزه و سهل الوصول می باشد.

به نظر می رسد که حدود۴۰ گرم کربوهیدرات در ساعت (تقریبا۰,۶ گرم به ازای هر یک کیلو گرم وزن) می تواند به بنیه و استقامت شما کمک کند. سعی کنید درست بعد از ۳۰ دقیقه تمرین چیزی بخورید سپس هر نیم ساعت، یا حدود آن، این کار را تکرار کنید تا از گرسنگی و ضعف خود جلوگیری کنید - با این عمل شما استقامت خودتان را بهبود خواهی بخشید.

مایعات بهترین خوراکی برای انجام این کار می باشد؛ اما اگر غذا را ترجیح می دهید ذیلا چند پیشنهاد را در اختیارتان قرار می دهیم.

**چند اسنک(ته بندی) نمونه سهل الوصول به همراه میزان کربوهیدراتی که می توانند در اختیارتان قرار دهند:**

| نام خوراکی | کربوهیدرات به گرم | نام خوراکی | کربوهیدرات به گرم |
|---|---|---|---|
| ml۲۵۰ آب پرتقال رقیق شده | ۱۴ | ml۲۵۰ نوشابهٔ ورزشی | ۱۵ |
| ml۲۵۰ آب گوجه فرنگی | ۱۱ | ۲ عدد انجیرخشک درشت | ۲۱ |
| ml۲۵۰ شیر بدون چربی | ۱۳ | نیم موز درشت | ۱۸ |
| ml۲۵۰ آب سبزیجات (هویج) | ۱۲ | ۲ عدد کیک برنجی | ۱۲ |
| ml۲۵۰ آب سیب رقیق شده | ۱۵ | ۱ عدد کیک یزدی | ۱۷ |
| ml۵۰ کشمش | ۲۸ | سیب زمینی نیم آب پز (پخته) | ۲۰ |
| ml۲۵۰ آب آناناس رقیق شده | ۱۵ | ۵ عدد برگه زردآلو | ۱۱ |
| ml۲۵۰ آب گریپ فروت رقیق شده | ۱۵ | ۴ عدد ویفر (شیرینی) سبوس دار | ۲۱ |

برای کسب اطلاعات دربارهٔ غذاهای کربوهیدراتی به فصل ۵ (پیشخوان کربوهیدرات) مراجعه کنید.
به خاطر داشته باشید که بطور مرتب مقادیر کمی مایعات بنوشید، حدود ۱۰۰-ml۱۵۰ هر ۱۰-۱۵ دقیقه.

## برای یک تورنمنت یا روزی که چند مسابقه باید انجام شود چه باید کرد؟

در طی تورنمنت ها یا روزهایی که دربرگیرنده چندین مسابقه هستند، وعده های غذایی و مایعات قبل از مسابقه فوق العاده مهم می باشد. شب قبل یک وعدهٔ غذایی دارای کربوهیدرات بالایی میل کنید. درصورتی که صبح قبل از اولین مسابقه خود معمولا عصبی می شوید، آخر شب یک

اسنک کربوهیدراتی میل کنید تا به شما کمک کند که مسابقه را به خوبی به پایان برسانید و از گرسنه شدن تان جلوگیری کند. این اولین راه حل می باشد. در غیر این صورت، صبحانهٔ خود را زمانی بخورید تا قبل از آغاز اولین مسابقه وقت کافی جهت هضم آن فراهم شود. در بین مسابقات دیگر طول روز، از اسنک های غنی از کربوهیدرات و دارای چربی کم استفاده کنید تا شما را پر انرژی و احساس آرامش بکنید. همچنین توجه زیادی به مایعات داشته باشید. بعد از اتمام هر بازی یا کل مسابقه، کربوهیدرات و مایعات را به سرعت جایگزین کنید. شما باید پس از پایان مسابقه هر ۱۵ دقیقه خوراکی ها و مایعات دارای کربوهیدرات بالا مصرف کنید تا تولید و ذخیره کردن گلیکوژن به حد اعلی برسد. به خاطر داشته باشید، قصد شما این است که برای اولین مسابقه و بازی های بعدی ذهن هوشیار و سوخت کافی داشته باشید.

- **آبمیوه باید بدین صورت رقیق شود:** آ: یک بخش آبمیوه ب: یک بخش آب
- **در صورت امکان برنامهٔ مسابقات را روز قبل چک کنید تا وعدهٔ غذایی و اسنک های خود را طراحی کنید.**

## چه می توانم به عنوان اسنک میل کنم؟

۱) لیست کوتاهی از اسنک های دلخواهی که می توانید قبل از تمرین و مسابقه به عنوان منبع کربوهیدرات استفاده کنید، فراهم کنید. در صورتی که از میزان کربوهیدرات خوراکی ها مطمئن نیستید، از پیشخوان کربوهیدرات (فصل۵) کمک بگیرید.

| ته بندی های دلخواه | میزان کربوهیدرات |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

۲) با استفاده از لیست داده شده یا پیشنهادات خودتان، سعی کنید دو گروه اسنک درست کنید تا در دورهٔ تمرینی بعدی تان مورد بهره برداری قرار دهید.

مثال: برای چند ساعت دوچرخه سواری، ۶ عدد شیرینی سریع الهضم، یک عدد موز و ۲ عدد بطری آب (یکی از آنها آب و دیگری آبمیوه یا نوشیدنی ورزشی باشد).

| ته بندی های دلخواه | میزان کربوهیدرات |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |