

تغذیه ورزشی (۱۰)

کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

فصل ۲۱: چگونه باید بعد از یک مسابقه غذا خورد؟

پس از یک برنامه تمرینی شدید، جایگزینی مایعات اولویت دارد. شما باید آنچه را بصورت عرق از دست داده اید، هر چه سریع تر جایگزین کنید! بهترین کار این است که خوراکی های زیر را در نظر بگیرید:

- ☉ مایعاتی که دارای آب، کربوهیدرات و الکترولیت هستند.
- ☉ آب، که در محک آزمایش قرار گرفته است و به درستی می تواند تحمل شما را به سادگی افزایش دهد.
- ☉ خوراکی های آبکی مانند: هندوانه، پرتقال، انگور یا انواع سوپ ها که همه آنها فراهم کننده کربوهیدرات، ویتامین و مواد معدنی (الکترولیت ها) مختلف هستند.
- ☉ نوشیدنی های ورزشی غنی از کربوهیدرات یا نوشابه های معمولی که تنها فراهم کننده مایعات و مقداری کربوهیدرات هستند و نه سایر مواد ریز مغذی دیگر.

قبل و بعد از هر جلسه تمرین خود را وزن کنید. هدف شما باید این باشد که بیش از ۲٪ از وزن بدن خود را از دست ندهید (به خاطر داشته باشید، بیشتر این کاهش وزن آب می باشد). با نوشیدن یک لیتر مایع به ازای هر یک کیلو گرم کاهش، آن را جبران کنید.



در کنار آبی که بصورت عرق از دست می دهید، شما مقداری الکترولیتی (مواد معدنی مانند سدیم و پتاسیم) که در نرمال کار کردن بدن تان کمک می کند، هم از دست می دهید. شما می توانید پس از مسابقه با میل کردن غذاها و مایعات مناسب این کمبود را جبران و جایگزین کنید.

نوشیدن نوشابه های بدون قند، آب معدنی یا سودا ممکن است در ذخیره کردن مقداری کالری به شما کمک کند، اما در عین حال توجه داشته باشید که هیچ کدام از این فرآورده ها دارای کربوهیدرات یا ریزمغذی های دیگر نیستند. پس از اتمام یک جلسه تمرین یا مسابقه، علاوه بر جایگزینی مایعات، جانشینی و جبران کمبود کربوهیدرات بسیار ضروری می باشد.

بعد از هر مسابقه، بلاخص پس از یک فعالیت استقامتی خسته کننده، شما باید بلافاصله با مصرف خوراکی ها و مایعات غنی از کربوهیدرات، توجه خاصی به **سوخنگیری منابع گلیکوژن خود** داشته باشید. در طی دورهٔ ترمیم و بازیافت توان (ریکاوری)، بدن تان در عرض چند ساعت آغازین پس از تمرین، آمادهٔ ذخیره سازی گلیکوژن با بالاترین درجه و سرعت می باشد و برای انجام این کار کاملا تحریک می شود. برای انجام انباشتگی کامل یک یا دو روز زمان مورد نیاز خواهد بود و مصرف خوراکی های غنی از کربوهیدرات این روند را تسریع می کند. بنابراین باید هرچه سریع تر این کار را آغاز کنید، به عنوان مثال: درست پس از ۱۵ دقیقه یک وعده اسنک را میل کنید. در اغلب مسابقات شما می توانید به راحتی اسنک هایی مانند آبمیوه، میوه یا شیرینی (کیک) پیدا کنید. شاید شما بیشتر دوست داشته باشید آب پرتقال و کیک، یا دو لیوان آب آلبالو، یک نوشابه (غیر رژیمی) و یک بسته ماست میوه ای یا یک کاسه غلات آماده صبحانه همراه با یک موز، میل کنید. کاری که باید بکنید این است که خوردن و آشامیدن را فراموش نکنید.



به خاطر داشته باشید!

- آنچه را که قبل، در حین و بعد از یک مسابقه میل می کنید، جزئی از برنامهٔ کلی تغذیهٔ شما می باشد.
- وقت کافی برای هضم وعدهٔ غذایی قبل از مسابقه در نظر بگیرید.
- درست بعد از هر مسابقه، از میل کردن غذاها و مایعات غنی از کربوهیدرات اطمینان حاصل کنید تا ذخیره های گلیکوژن به حد اعلی برسند.

برای انجام ریکاوری سریع:

- **مایعات بنوشید تا بدن تان دوباره پر آب شود.**
- **وعدهٔ رکاوری خود را روی خوراکی های غنی از کربوهیدرات متمرکز کنید.**
- **پس از پایان مسابقه هرچه سریع تر غذاهای دارای کربوهیدرات بالا میل کنید، درست ۱۵ دقیقه پس از آن.**
- **به عضلات خود استراحت دهید و به آنها اجازه دهید تا گلیکوژن را ذخیره سازی کنند.**