

تغذیه ورزشی (۱۱)

کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

فصل ۲۲: ولع داشتن در خوردن کربوهیدرات (بارگیری کربوهیدراتی)

"بارگیری کربوهیدراتی" یک نوع برنامه رژیم و یک تکنیک تمرین ورزشی است که به شما کمک می کند تا عضلات خود را با گلیکوژن اشباع کنید. این برنامه به شما اطمینان خواهد داد که انرژی کافی برای اجرای بهتر یک مسابقه استقامتی داشته باشید. مسابقاتی که به مدت دو ساعت یا بیشتر طول می کشد مانند، دوچرخه سواری، دو ماراتن، اسکی استقامت. اما توجه داشته باشید که برنامه بارگیری کربوهیدراتی هیچ تاثیری روی سرعت و قدرت ندارد!

در گذشته ورزشکاران در برنامه تمرینی خود با اعمال یک برنامه رژیمی غلط یک هفته ای تمام منابع گلیکوژن خود را مصرف می کردند، آنها این کار را با اجرای برنامه های تمرینی سنگین همراه با یک رژیم کربوهیدراتی ضعیف انجام می دادند. آنگاه تلاش می کردند ذخایر خود را بازسازی کنند. این نوع تمرین همیشه سالم و موثر نبود و دیگر توصیه نمی شود.



چند توصیه و پیشنهاد متداول برای بارگیری کربوهیدراتی:

- ✓ از برنامه غذایی شماره ۳ (فصل ۱۹)، با حد اقل مکمل هایی مانند چربی، استفاده کنید.
- ✓ ۵-۶ روز قبل از مسابقه فشار برنامه تمرینی خود را کاهش دهید (tapering) (برای مثال، تمرین خود را کاهش داده و استراحت بیشتری بکنید).
- ✓ نوشیدن آب بیشتری را مد نظر قرار دهید.

اگر بخواهید از تکنیک بارگیری کربوهیدراتی استفاده کنید، تنها یک یا دو مسابقه از برنامه فصل مسابقات خود را که می خواهید در آنها به اوج آمادگی خود برسید (peak) برای این کار انتخاب کنید. برنامه بارگیری کربوهیدراتی رژیمی نیست که بتوان آن را در مسابقات هفتگی به کار برد!

هنگامی که در دوره کاهش فشار (tapering) تمرینات خود را کاهش می دهید، نیاز به انرژی غذایی کم تری خواهید داشت. بنابراین ممکن است که غذای کم تری بخورید، اما اگر قصد بارگیری کربوهیدراتی داشته باشید به مقدار بیشتری از آن نوع غذاها نیاز دارید. به خاطر داشته باشید که بارگیری چربی نکنید؛ یعنی این که به جای نان و کره از نان و مربا استفاده کنید؛ نان فانتزی گیسو بدون چربی؛ رشته فرنگی بدون چربی؛ پیتزا با خمیر فوق العاده کلفت و بدون پنیر اضافی.

هدف از برنامه بارگیری کربوهیدراتی بطور خلاصه عبارت است از:

- ✓ کاهش دادن تمرینات
- ✓ استراحت دادن به عضلات
- ✓ با خوردن وعده های غذایی غنی از کربوهیدرات به عضلات اجازه دهید که از گلیکوژن اشباع شوند.



- **به خاطر داشته باشید که برنامه بارگیری کربوهیدراتی مناسب هر ورزشکار نیست.** این برنامه فقط برای بازیکنان بزرگسال ورزش های استقامتی که مسابقه آنها به مدت **دو ساعت یا بیشتر** به درازا می کشد، مناسب می باشد.
- در صورتی که قبلا این نوع برنامه را اجرا نکرده باشید، اگر **یک دور تمرین** برای تخلیه ذخایر گلیکوژن انجام دهید سپس یک وعده غذایی غنی از کربوهیدرات میل کنید، اندوخته های گلیکوژن خود را بصورت قابل توجهی افزایش خواهید داد.
- در صورتی که متوجه شدید ۱-۲ کیلو اضافه وزن پیدا کرده اید، بدانید که بارگیری کربوهیدراتی خود را به درستی انجام داده اید. این افزایش وزن به مفهوم بالا رفتن وزن آب می باشد، به این علت که هنگام ذخیره شدن گلیکوژن آب نیز همراه آن ذخیره می شود. در حین اجرای برنامه بارگیری کربوهیدراتی آن قدر آب بنوشید تا نیاز به مایعات فوق العاده این نوع تمرین برطرف شود. بدین سبب است که برنامه بارگیری کربوهیدراتی برای ورزشکارانی که قبل از یک مسابقه نیاز به "افزایش وزن" دارند، توصیه نمی شود.