

تغذیه ورزشی (۱۲)

کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

فصل ۲۳: مدیریت کنترل وزن

در حالی که اکثر افراد فعال دوست دارند وزن مناسبی داشته باشند و گاهی اوقات تلاش می کنند تا یک یا دو کیلو وزن کم کنند، اما عده دیگری هم وجود دارند که، اگر نخواهیم بگوییم با حد اکثر توان، به سختی تلاش می کنند تا به وزن خود اضافه کنند. تعداد زیادی از فوتبالیست ها و بازیکنان گلف، پرورش اندام، دوندگان سرعت تمایل دارند که به وزن توده عضلانی خود اضافه کنند. بعضی از ورزشکاران لاغر نیز در آرزوی این هستند که کمی به چربی خود بیافزایند تا خیلی از مشکلات خود را دور بزنند.

عضله بیشتر در ورزش های برخوردی به مفهوم استحکام و تعادل بیشتر، افزایش در قدرت و در امان بودن تعبیر می شود.

برای شروع، وزن خود را اندازه گیری کنید سپس از یک بدن ساز، مربی مجرب، یا متخصص تغذیه ورزشی بخواهید میزان ذخایر چربی بدن تان را اندازه گیری کند. وزن و چین های پوستی (ذخایر چربی) خود را به طور مرتب کنترل کنید. اگر ذخیره چربی تان زیاد باشد بنابراین توده عضلانی شما در حال افزایش نیست!



هدف و مقصد واقع بینانه ای برای افزایش وزن در نظر بگیرید؛ ۲-۵ کیلو در سال. افزایش توده عضلانی را به تدریج اجرا کنید؛ حدود نیم کیلو در هر ماه. خوب حالا ببینیم هدف شما چیست؟ برنامه تغذیه و رژیم غذایی تان چیست؟

برای کسب انرژی لازم برای افزایش وزن...

- اسنک های فوق العاده (بیشتر) بخورید.
- اندازه وعده های غذایی معمولی خود را افزایش دهید.
- غذاهایی که انرژی بالایی دارند میل کنید.

- ◀ شاید فکر کنید که "چربی ها" منبع انرژی متمرکزی هستند، و با خود بگویید: چرا من نباید مقداری چربی بیشتری به غذای خودم اضافه کنم؟! خوب، این همه جواب نیست. صرف نظر از میزان انرژی مورد نیاز، مصرف چربی خیلی زیاد در رژیم غذایی می تواند به سلامتی شما آسیب برساند. شما باید از یک برنامه غذایی غنی از انرژی بهره بگیرید تا از جذب کربوهیدرات مورد نیاز اطمینان حاصل کنید. فراموش نکنید که حجم واحدهای مصرفی همه گروه های غذایی مختلف را بیشتر کنید.
- ◀ از یک برنامه بدن سازی قدرتی تصاعدی استفاده کنید. این نوع برنامه برای افزایش توده عضلانی ضروری می باشد. از مربی خودتان بخواهید تا این نوع برنامه را برای تان تنظیم کند.
- ◀ بیشترین واحدهای غذایی انرژی زای مورد نیاز خود را در صبحانه خود میل کنید ... به این علت که برای فعالیت های آن روز نیاز به سوخت دارید. خوردن شام زیاد سبب افزایش ذخایر چربی می شود!!



صبحانه پر انرژی

غلات آماده صبحانه سرد: از غلات غلیظ و متمرکز مانند: برشتوک، کورن فلکس، یا خوراکی های مخصوص صبحانه ای که دارای آجیل (مانند بادام، پسته و غیره)، مغز تخمه آفتاب گردان، کشمش، موز یا میوه های دیگر استفاده کنید.

غلات صبحانه گرم: این نوع غلات با شیر پخته می شود نه با آب، تا کالری و ارزش غذایی بیشتری پیدا کند. با افزودن موادی مانند شیر خشک، کره بادام زمینی، آجیل (مانند بادام، پسته و غیره)، مغز تخمه آفتاب گردان یا میوه های خشک، می توانید ارزش غذایی آن را بیشتر کنید.

آبمیوه: آب سیب، انگور و آناناس کالری بیشتری دارد تا آب گریپ فروت، پرتقال یا گوجه فرنگی.

میوه: موز، آناناس، کشمش، خرما، برگه زردآلو و سایر انواع میوه های خشک دیگر کالری بیشتری دارند تا میوه های آبداری مانند گریپ فروت، آلو و هلو.

شیر: برای بالا بردن کالری شیر ۱۵۰ ml شیر خشک به شیر ۲٪ اضافه کنید. از پودر مالت، اوومالتین، نستله کوکب یا هرگونه چاشنی دیگر نیز می‌توانید استفاده کنید. این نوع نوشیدنی را بصورت لیتری آماده و در یخچال نگهداری کنید تا آماده مصرف باشد. همچنین می‌توانید از آمیوه‌های مخلوط با شیر نیز استفاده کنید.

نان: با کره و مربا یا عسل میل شود. همچنین می‌توانید آن را همراه با پنیر، گوشت راسته، ماهی یا مرغ نیز مصرف کنید.

یادتان نرود که در اینجا "**سازگاری**" کلید معما است. نکته مهم در افزایش توده عضلانی این است که همیشه باید وعده‌های حجیم‌تر از وعده‌های نرمال، میل کرد. سه وعده در روز به اضافه اسنک‌ها. برنامه غذایی فردای تان را قبلاً طراحی کنید و ببینید کجا می‌توانید چند اسنک و مواد مغذی بیشتر، غذاهای غنی از کالری و کربوهیدرات را اضافه کنید.

صبحانه اسنک.....
 نهار..... اسنک.....
 شام..... اسنک.....

چند پیشنهاد در مورد اسنک‌های بین وعده‌های اصلی

گروه غذایی	اسنک مناسب برای افزایش وزن توده عضلانی
غلات	کلوچه، کیک یزدی، شیرینی کشمش
سبزیجات و میوه جات	میوه‌های خشک، آب سیب، آب انگور، نکتار زردآلو، اواکادو
گوشت و جانشین‌ها	ساندویچ گوشت، آجیل، مخلوط زرده تخم مرغ و شیر
فراورده‌های لبنی	شیر ۲٪، شیر کاکائو، ماست میوه ای، پنیر ۴٪، ماست یخ زده، شیر یخ زده

