

# تغذیه ورزشی (۱۳)

## کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

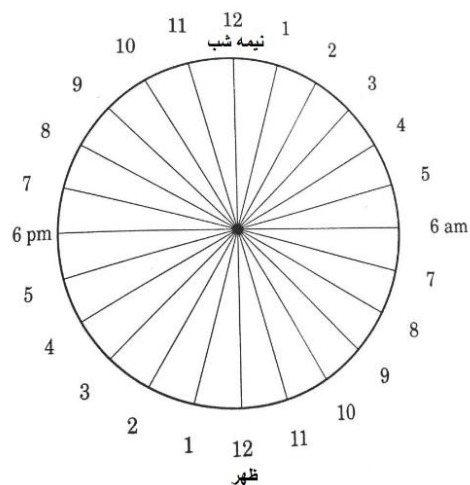
ترجمه: عباسعلی فاریابی

### فصل ۲۴: غذا خوردن و صرفه جویی در زمان

یکی از گله های متداولی که از ورزشکاران زیاد شنیده می شود این است که، **"وقت کافی برای غذا خوردن ندارم!"** مفهوم عبارت فوق می تواند این باشد: وقت کافی برای خرید ندارم! وقت کافی برای آماده کردن غذا ندارم! موقع غذا خوردن هرگز نمی نشینم تا از آن لذت ببرم! جواب این نوع گله ها **"مدیریت زمان"** می باشد - یعنی این که وعده و اسنک های سریع و ساده ای را طراحی کردن، همچنین غذاهای غنی از کربوهیدرات و دارای انرژی مکفی انتخاب کردن.

گله دیگری که زیاد شنیده می شود این است که، **"من برای غذا خوردن خسته ام!"**. این عارضه می تواند به سبب یکی از این موارد باشد: نخوردن غذاهای غنی از کربوهیدرات مکفی، کمبود خواب، تعهد بیش از اندازه نسبت به تمرین، کار، مسافرت یا مسابقه! (اطمینان حاصل کنید از این که غذاهای غنی از آهن کافی میل می کنید - در غیر این صورت، این مسئله می تواند علت خسته بودن شما باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر به فصل ۵ مراجعه کنید.)

چرخه فعالیت روزانه خود را به شرح زیر رنگ آمیزی کنید تا تصویری از نحوه گذراندن وقت خود به دست آورید و ببینید کجای آن را می توانید بطور موثرتری تنظیم کنید.



قرمز	برای ساعت هایی که خواب هستید.
زرد	برای ساعت هایی که سر کار یا در مدرسه یا دانشگاه هستید، همچنین زمان رفت و آمد.
سبز	برای ساعت هایی که مشغول تمرین هستید.
آبی	برای زمانی که صرف آماده سازی و خوردن غذا می کنید (شامل وعده های غذایی، اسنک ها، وعده های تو راهی)
خالی	برای زمان سرگرمی و تفریح

💧 **تهیه برنامه غذایی خود را تا دقیقه آخر رها نکنید. با پیشاپیش برنامه ریزی کردن می توانید در زمان و پول صرفه جویی کنید، و همچنین می تواند منجر به تهیه غذاهای خوشمزه تر و بهتر بشود.**

اکنون دوباره نگاه مجددی به چرخه فعالیت روزانه خود بیاندازید. اگر رنگ آبی و قرمز ناچیز باشد، بنابراین شما از فاکتور زمان برای تغذیه و استراحت مناسب، درست استفاده نکرده اید، که نتیجتاً عملکردتان را تحت تاثیر خواهد گذاشت. فراموش نکنید که ورزش نیاز به کوشش های همه جانبه دارد!

می توانید از چرخه فعالیت روزانه برای تنظیم مجدد زمان خودتان، استفاده کنید. منافع کاهش دادن مقداری از زمان تمرین و تخصیص آن برای استراحت ممکن است بسیار شگفت انگیز باشد. شما نیاز نخواهید داشت سه بار در روز برای هر وعده غذایی اصلی یک ساعت وقت صرف کنید، در عوض می توانید با کمی برنامه ریزی و با در نظر گرفتن چند نکته مهم این کار را با سرعت انجام دهید و در عین حال همه مواد مغذی مورد نیاز بدن تان را نیز تامین کنید.

مدیریت موثر کلید صرفه جویی در زمان در آماده کردن غذا می باشد. برای این که ببینید تا به حال تا چه میزانی توانسته اید در این زمینه از زمان خودتان استفاده کنید، درباره برنامه معمول آماده سازی غذای خود فکر کنید. و درحالی که یک وعده شام معمولی را در نظر گرفته اید به سوالات زیر پاسخ دهید.



هرگز	گاهی اوقات	خیلی اوقات	سوال
			چند بار وعده غذایی خود را از قبل برنامه ریزی کرده اید؟
			چند بار بخشی از وعده غذایی خود را از قبل برنامه ریزی کرده اید؟
			چند بار ۳۰ دقیقه یا کمتر برای تهیه وعده غذایی صرف کرده اید؟
			چند بار باقیمانده وعده غذایی قبلی خود را در وعده دیگری استفاده کرده اید؟
			چند بار از غذاهای آماده، مخلوط یا فریزری در وعده غذایی خود استفاده کرده اید؟
			اگر با کسی زندگی می کنید، چند بار در تهیه غذا و تمیزکاری به شما کمک می کنند؟

اگر جواب اکثر آنها "**خیلی اوقات**" باشد، بنابراین می شود گفت که شما از زمان خود درست استفاده می کنید. در عین حال ممکن است که در تهیه غذا فوق العاده سریع باشید، ولی گاهی اوقات ممکن است از کیفیت، ارزش غذایی یا تنوع آن ناراضی باشید. در این صورت این سوال به وجود می آید: آیا احتمالاً از فرآورده های غنی از چربی و شکر در آنها استفاده نکرده اید؟

اگر جواب اکثر سوالات بالا "**گاهی اوقات**" یا "**هرگز**" باشد، نومید نشوید. از این آزمون برای کشف چند روش ساده برای بهره برداری موثر از زمان، استفاده کنید.

## صرفه جویی در زمان

خط مشیی که برای صرفه جویی در زمان باید اعمال کنید به نوع زمان مورد صرفه جویی بستگی خواهد داشت - فعال یا کلی. "زمان فعال" دربرگیرندهٔ مراحل می باشد که نیاز به کل یا جزئی از توجه تان دارد - زمانی که بطور فعال درگیر آماده سازی غذا هستید. "زمان کلی" شامل مقدار زمانی که آماده سازی یک وعدهٔ غذایی طول می کشد، از آغاز تا پایان، برای مثال، آماده کردن یک غذای سرخ کردنی برای شام زمان فعال کمی می گیرد، اما اگر در زمان کلی کسر داشته باشید، این نوع غذا مناسب نیست، به علت این که وقت زیادی نیاز دارد. به هر حال، با اعمال کمی برنامه ریزی می توانید هنگام پخته شدن یک غذا سر تمرین خود بروید یا این که چرتی بزنید. در برنامه ریزی کلی مقدار غذایی که در آماده سازی این غذای سرخ کردنی برای وعده های بعدی باقی خواهد ماند، باعث صرفه جویی در زمان و پول خواهد شد!



## برنامه ریزی

یکی از اولین گام ها در آموزش مدیریت زمان این است که در طراحی غذاها و آماده کردن آنها **برنامه ریزی** داشته باشید:

- ◀ غذاها، ظروف و وسایل آشپزخانه را طوری مرتب کنید تا هنگام سریع کار کردن به راحتی بتوانید از آنها استفاده کنید.
- ◀ کابینت، یخچال و فریزر خود را از مواد اولیهٔ آماده که بتوان آنها را به صورت های مختلف استفاده کرد، پر کنید، به عنوان مثال، سبزیجات کنسرو یا یخ زده، گوشت، گوشت ماهی و مرغ آماده. در صورت آماده بودن مواد اولیه و مایهٔ گوشتی مورد نیاز، غذاهایی مانند لازانیا، ماکارونی، پیراشکی، سمبوسه به راحتی تهیه می شوند.
- ◀ حد اقل چند وعدهٔ غذایی را از قبل برنامه ریزی کنید. به عنوان مثال غذاهای فردای تان را مرور کنید و اگر احیانا نیاز به گوشت دارید، آن را از فریزر بیرون بیاورید تا یخ آن باز شده و آماده پختن شود.
- ◀ یک تکه کاغذ و یک قلم را نزدیک یخچال نگهدارید تا موادی که به آنها نیاز پیدا می کنید، روی آن بنویسید. این یادداشت ها مبنای خرید بعدی تان را تشکیل خواهد داد.
- ◀ دستور العمل غذاهای تان را قبلا بخوانید تا از در دسترس بودن همهٔ مواد مطمئن شوید. یک برنامهٔ منطقی برای تهیهٔ صحیح یک وعده اسنک را از قبل تنظیم کنید.



### استراتژی های صرفه جویی در زمان

- ✓ تلاش و فعالیت خود را روی یک قسمت از غذا متمرکز کنید. نیازی نیست که همه قسمت های یک غذا را با دقت مد نظر قرار دهید. برای مثال، اگر خوراک اصلی نیاز به کار زیادی دارد، مقداری سبزیجات یا یک سالاد ساده به همراه مقدار نان در کنار آن در نظر بگیرید.
- ✓ تعدادی از مراحل آماده سازی را قبلاً انجام دهید. از ماکروویو برای آب کردن گوشت یخ زده استفاده کنید، یا اینکه آن را شب قبل برای آب شدن در یخچال بگذارید. به محض این که مواد اولیه به خانه رسید دوره اولیة "پردازش" را روی آنها انجام دهید. به عنوان مثال، قبل از آنکه کاهو و میوه را در یخچال بگذارید، آنها را بشویید. قبل از اینکه گوشت را در فریزر بگذارید، آن را به بسته های مناسب برای مصرف تقسیم کنید.
- ✓ از متدهای آشپزی همراه با صرفه جویی زمان استفاده کنید. برای غذاهایی که نیاز به دقت زیاد دارند، مواد مورد نیاز را قبلاً اندازه گیری و تهیه کنید. برای صرفه جویی در زمان کلی، از ظروف ماکروویو استفاده کنید. استفاده از یک ظرف در غذا خوردن زمان ظرفشویی را کاهش می دهد.
- ✓ از اعضای دیگر خانواده بخواهید در مراحل ساده مقدماتی کمک کنند، مانند، چیدن و جمع کردن سفره، شستشوی ظرف ها، یا تهیه سالاد. از یکی از آنها بخواهید سبزی را قبلاً در طول روز تمیز، شستشو و خورد کند. سبزی سالاد را در یک حوله نمدار نگهدارید تا آماده مصرف باشد. و درست لحظه آخر سبزیجات آبدار، مانند خیار و گوجه را به آن اضافه کنید و پس از اضافه کردن سس کم چرب میل بفرمایید.
- ✓ دستور العمل های پخت غذای ساده را جمع آوری کنید، و هر جایی که به آنها برخورد کردید به سرعت آنها را بنویسید. دنبال غذاهایی بگردید که عناصر کمی داشته باشند. همچنین دنبال غذاهایی بگردید که عناصر تشکیل دهنده آن ها را داشته باشید.
- ✓ سعی کنید روش کارتان موثر و بهره وری داشته باشد. هر گاه برای آشپزی وقت پیدا کردید، کارهای موثرتری انجام دهید. هرگاه خواستید پیراشکی یا هر غذای دیگر آماده کنید، مواد آن را دوبل یا سوبل کنید و مازاد را در فریزر ذخیره کنید. هرگاه غذاهایی مانند، سوپ، تاس کباب، خوراک لوبیا، یا مایه ماکارونی درست کردید، بیشتر بپزید و آنها را بصورت بسته های مناسب یک وعده ای در فریزر قرار دهید. مواد اولیه بعضی از غذاها را بصورت خام مخلوط کرده و آن ها را در فریزر نگهدارید.

## وسایل آشپزخانه صرفه جو کننده در زمان

گرفتاری های زیاد و نیاز برای استفاده از غذاهای ساده سبب شده است امروزه در اکثر آشپزخانه ها ماکروویو مورد استفاده واقع شود. این وسیله زمان آماده سازی فعال را زیاد تغییر نمی دهد، اما زمان کلی را معمولا کاهش می دهد. به هر حال، پختن بعضی از غذاها در ماکروویو در زمان صرفه جویی نمی کند - برای مثال، برنج و ماکارونی. راه حل مناسب این است که این نوع غذا را روی اجاق گاز و غذای گوشتی را بطور هم زمان در ماکروویو بپزید.

وسایل دیگری هم وجود دارد که برای صرفه جویی در زمان مناسب می باشند مانند، توستر، دیگ های آشپزی بخارپز، سرخ کن های برقی و وسایلی از این قبیل.

- ماکروویو باعث صرفه جویی در زمان می شود. مواد ریزمغذی غذاها را حفظ و طعم آن ها را افزایش می دهد. آن برای گرم کردن غذاهای مانده نیز فوق العاده مفید می باشد.
- آماده سازی بعضی از دسرها با ماکروویو نیز امکان پذیر می باشد.



## ارزیابی کردن دستور العمل پخت

نگاهی به دستورالعمل پخت غذای مورد نظر بیاندازید و آن را از نظر زمان فعال و زمان کلی ارزیابی کنید. ببینید که این غذا می تواند نیازهای زمانی شما را برآورده سازد، چندتا ماده اولیه نیاز دارد، و برای آماده شدن این مواد چند مرحله آشپزی مورد نیاز است. برای مثال، یک غذای پنج ماده ای که مرغ پخته ریز ریز شده یکی از آنها می باشد، نمی تواند برای یک برنامه آشپزی نیم ساعته مناسب باشد، مگر اینکه مرغ پخته داشته باشید!

به برنامه پخت غذاهای مورد علاقه خود نگاهی بیاندازید. آیا می شود برای صرفه جویی در زمان بعضی از مواد آن را تغییر داد؟ آیا می شود مراحل پخت را کاهش داد؟ آیا می شود مواد مورد نظر را دوبر کرد تا برای غذاهای دیگر به کار رود.

- برنج آماده غنی از کربوهیدرات اولیه خوبی برای بسیاری از غذاهای گوشتی می باشد. ساده ترین کار این است که مقدار زیادی برنج را قبلا بپزید و آن را در ظروف دردار در فریزر نگهداری کنید. برای گرم کردن هر ۱۲۵۰ ml برنج ۱۱۵ ml آب به آن اضافه کنید و آن را روی اجاق بگذارید تا با بخار گرم شود، یا اینکه آن را در ماکروویو گرم کنید. می توانید آن را با سبزیجات مختلف، گوشت سرخ کرده، تخم مرغ و بسیاری از غذاهای دیگر میل کنید. می توانید آن را در سوپ های مختلف نیز به کار برید.

## اسنک خود را قبلا برنامه ریزی کنید

در طی انجام کارهای روزانه خود، اسنک های مغذی از پیش تنظیم شده که جزئی از برنامه غذایی روز را تشکیل می دهند، اهمیت بسزایی داشته و نیازهای تغذیه شما را تامین خواهد کرد.

درباره روز مورد نظرتان فکر کنید و ببینید کی و کجا اسنک خود را خواهید خورد؟ برای مثال:

کی	کجا
قبل از تمرین صبح	در اتوبوس
بعد از تمرین شنا در ساعت	سر راه مدرسه

داشتن برنامه کاری پرمشغله به معنی فراموش کردن غذا خوردن نیست. سعی کنید برای تهیه اسنک برنامه ریزی قبلی داشته باشید تا بتوانید آن را خوشمزه تر و مغذی تر نیز بکنید.

پیشنهادهای زیر می تواند کمک زیادی به شما بکند:

- ← کابینت و یخچال خود را پر از ذرت بوداده، بیسکویت، آبمیوه های شیرین نشده، میوه و سبزیجات تازه، انواع ماست و پنیر های کم چرب (مخصوصا آنهایی که چربی کمی دارند).
- ← یک عدد میوه شیرین تازه مانند، گلابی یا مقداری انگور را با خود داشته باشید تا در زمان استراحت، به جای استفاده از خوراکی های معمولی بازار، آن را میل کنید.
- ← مقدار مواد خوردنی را محدود کنید تا اسنک تان جای یک وعده غذایی را نگیرد. یا اگر قرار باشد جای آن را بگیرد، از خوراکی های مخصوص وعده های غذایی استفاده کنید مانند، یک عدد ساندویچ، یک پرس سالاد دلچسب و مقوی، یا یک غذای اصلی.
- ← اسنک هایی را انتخاب کنید که کربوهیدرات بالا، فیبر و سایر ریزمغذی های دیگر را در اختیارتان بگذارد. میوه های تازه دارای دانه های خوردنی (انواع توت ها) یا پوست خوردنی (سیب، گلابی)، میوه های خشک، سیفی جات خام، نان های سبوس دار، کلوچه، نان فانتزی و بیسکویت منابع خوبی برای تامین کربوهیدرات و فیبرهای مورد نیاز می باشد.

