

تغذیه ورزشی (۱۴)

کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

فصل ۲۵: غذای بین راه مسابقات

اکثر اوقات بین راه مسابقات با غذاهایی برخورد می کنید که دارای کربوهیدرات کم و چربی بالایی هستند. و معمولاً برای یافتن غذاهای غنی از کربوهیدرات و کم چرب ورزشکاران با مشکل برخورد می کنند. رستوران های غذای آماده که مناسب ترین جا برای مسافرت می باشند، می توانند نیاز های شما را برآورده سازند، البته در صورتی که مقداری دقت به خرج دهید و انتخاب درستی داشته باشید.

کمی درباره عادت های غذا خوردن خارج از خانه خود فکر کنید سپس سوالات زیر را پاسخ دهید. جواب های شما می تواند به شما کمک کند تا درباره تغییرات مورد نیاز در برنامه غذایی خارج از خانه، تصمیم منطقی بگیرید، چه وقتی در شهر خود و چه هنگامی که خارج از شهر خود هستید!



معمولاً چند بار بیرون غذا می خورید؟

..... چند بار در روز

..... یک بار در روز

..... چند بار در هفته

..... گهگاهی

..... به ندرت

هرچقدر بیشتر بیرون غذا بخورید، گزینه های غذایی شما می تواند تاثیرات بیشتری روی رژیم غذایی تان بگذارد.

معمولاً غذای بیرون از خانه را از کجا تامین می کنید؟

..... رستوران

..... قهوه خانه

..... ساندویچ فروشی، پیتزا فروشی

- سوپر مارکت یا بقالی
- خانه دوستان
- گزینه های دیگر

محل خوردن غذا با توجه به غذاهای در دسترس می تواند انتخاب های شما را تحت تاثیر قرار دهد. در صورتی که بصورت مداوم از مکان هایی خرید می کنید که خوراکی های محدودی دارند، به زحمت خواهید توانست غذاهای مورد نیاز برنامه رژیم غذایی خود را فراهم کنید.

حین رفتن به محل مسابقه آخر هفته (چه در شهر خود و چه در خارج از شهر خود) وارد یک سوپر مارکت شوید و اسنک زیر خود را جمع و جور کنید:

- صبحانه فوری
- میوه تازه و خشک
- برشتوک
- کلوچه سبوس دار
- ویفر، بیسکویت کرم دار
- کیک برنجی
- پنیر کم چرب بسته بندی شده
- آبمیوه کوچک یک نفره
- سیفی جات تازه

در صورتی که یک یخدان کوچک داشته باشید:

- ماست
- شیر کم چرب یک نفره

دقت داشته باشید که آنچه را می خورید می تواند عملکردتان را بهتر یا بدتر کند، مخصوصا در راندهای نهایی مسابقه.



غذا و مایعاتی که معمولاً بیرون می خورید چیست؟

- همبرگر، ساندویچ های دیگر
- غذاهای سرخ کردنی (مرغ، ماهی)

- پیتزا
- گوشت، مرغ یا ماهی کبابی، سبزیجات و سیفی جات تند
- خورشت های چرب سبزیجات یا سیفی جات
- سوپ
- سالاد
- اسنک های شور (چوب شور، چیپس، آجیل)

در صورتی که در بیرون از خانه معمولاً از غذاهای سرخ کردنی، خورشت های چرب، دسرهای غنی، و اسنک های شور، استفاده می کنید، برنامه غذایی تان دارای کالری، چربی، قند و سدیم بالایی خواهد بود. مواد تست زیر می تواند به شما کمک کند تا انتخاب بهتری داشته باشید.

موقعی که بیرون از خانه هستید چه مقدار غذا می خورید؟

- بیشتر از خانه
- به اندازه خانه
- کمتر از خانه
- بستگی دارد

خوردن یک وعده حجیم یا یک اسنک بزرگ بصورت گهگاهی چه در خانه و چه بیرون از خانه، زیاد مهم نیست. ولی اگر این کار زیاد تکرار شود، باید به خوراکی های وعده های دیگر تان توجه بیشتری داشته باشد تا میزان کالری، چربی و قند مصرفی خود را کنترل کنید.



انتخاب های غذای بیرون از خانه چه تاثیری روی غذای خانه همان روزتان می گذارد؟

- هیچ تاثیری روی غذا خوردن خانه نمی گذارد.
- بستگی به غذاهایی که بیرون از خانه می خورم.

این مسئله به رژیم کلی شما بستگی دارد. سعی کنید با در نظر گرفتن غذاهای بیرون از خانه، با انتخاب صحیح غذاهای خانه، آنها را با هم بالانس کنید.

در پایان سعی کنید گام های اساسی افزایش دهنده مواد مغذی و کاهش دهنده زمان آماده سازی زیر را مرتباً مرور کرده و آن ها را اعمال کنید:

- ۱- وعده های خود را قبلاً طراحی کنید.
 - ۲- از غذاها و اسنک های ساده بهره بگیرید.
 - ۳- از استراتژی های مدیریت زمان برای تسریع آماده سازی غذا استفاده کنید.
 - ۴- مواد مصرفی خود را با در نظر گرفتن برنامه های عملی مختلف داده شده، ارزیابی کنید.
 - ۵- سعی کنید مشکلات غذا خوردن بیرون از خانه را بصورت منطقی حل کنید، مانند رستوران ها، ساندویچ فروشی ها، و جاهایی که غذاهای آماده عرضه می کنند.
- نکات اضافی زیر نیز می توانند به شما کمک کنند:

- ۱- بر پیشرفت انجام این پروژه تاکید داشته باشید - جهت در حد کمال اعمال کردن رژیم غذایی زیاد اصرار نکنید. بی احتیاطی های کوچک سلامتی و وزن شما را تحت تاثیر نخواهد گذاشت. در واقع خط مشی اصلی شما باید این باشد که انتخاب وعده های دارای کربوهیدرات کم و چربی زیاد می تواند به شما آسیب برساند!
 - ۲- برای به دست آوردن حد اکثر مواد مغذی مورد نیاز نباید حتما وعده غذایی پختنی گرم بخورید.
 - ۳- برای اعمال یک سیستم تغذیه خوب، نیاز نیست که سه وعده حجیم خورد.
 - ۴- سعی کنید هر بار فقط یک مسئله را در نظر بگیرید و از عهده آن برآیید.
- هرچقدر گرفتار باشید و مشغله زیادی داشته باشید، اما می توانید غذای بین راه خود را در حین دوندگی به درستی میل کنید.
- به خاطر داشته باشید!
- کلید انتخاب، آماده سازی و خوردن وعده های مغذی، برنامه ریزی قبلی است.

