

تغذیه مناسب پیش از ورزش

اگر شما مشغول ورزش استقامتی هستید که در طول آن دریافت کربوهیدرات اضافی مشکل است، ممکن است آرزو کنید که کاش قبل از تمرین، یک غذای با GI پایین را امتحان می کردید...

● تعداد اندکی از اشخاص در صورت مصرف کربوهیدرات در طول یک ساعت قبل از ورزش، بدنشان عکس العمل شدیدی نشان می دهد که این موضوع قابل بررسی است.

● آیا غذاهای با شاخص گلیسمی پایین، بهتر است؟

شاخص گلیسمی یا (GLYCEMIC INDEX) میزان تأثیر ماده غذایی کربوهیدراتی را در افزایش قند خون نشان می دهد.

غذاهای محتوی کربوهیدرات اثرات متفاوتی بر روی قند(گلوکز) خون دارند. مواد خوراکی با شاخص گلیسمی پایین مثل سیب، گلابی، گریپ فروت، لوبیا، عدس، آلبالو، گیلاس، انجیر، برگه زردآلو، هلو، آلو، بستنی، شیر، ماست، سوپ گوجه فرنگی و بادام زمینی باعث آزاد سازی آرام و پیوسته گلوکز در خون می شوند در حالی که مواد خوراکی با شاخص گلیسمی بالا مثل عسل، شکلات، ذرت، نان سفید، کشمش، آب نبات، بیسکویت، هویج، آب پرتقال، کدو حلواپی و سیب زمینی پخته باعث افزایش سریع و کوتاه مدت گلوکز خون می شوند. در نظر داشته باشید بسیاری از غذاهای با GI پایین مثل عدس، فرنی و حبوبات ممکن است مناسب نباشند و احتمال اینکه باعث ناراحتی معده شوند نیز زیاد است

بر این اساس توصیه شده که غذاهای با GI پایین، به عنوان غذای قبل از ورزش استفاده شوند چون می توانند باعث آزاد سازی آهسته و پیوسته گلوکز در خون شوند و سطح گلوکز خون را برای مدت بیشتری پایدار نگه دارند. همچنین مصرف نوشیدنی های ورزشی در طول تمرین، سطح سوخت بدن را در طول فعالیت بالا نگه می دارد و تحقیقات نیز نشان داده که این عمل، تاثیرات سوء انواع کربوهیدرات در غذای قبل از تمرین را نیز در بر ندارد.

اگر شما مشغول ورزش استقامتی هستید که در طول آن دریافت کربوهیدرات اضافی مشکل است، ممکن است آرزو کنید که کاش قبل از تمرین، یک غذای با GI پایین را امتحان می کردید. البته در نظر داشته باشید بسیاری از غذاهای با GI پایین مثل عدس، فرنی و حبوبات ممکن است مناسب نباشند و احتمال اینکه باعث ناراحتی معده شوند نیز زیاد است.

● ماکارونی غذای ورزشکاران

ماکارونی یک غذای پایه و اصلی برای ورزشکاران محسوب می شود. آنها سعی می کنند با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب قدرت فیزیکی خود را در انجام مهارت مورد نظر افزایش دهند. بدون شک غذا، سوخت مورد نیاز بدن است و برای این که بدن کار خود را به خوبی به انجام برساند لازم است که هر ۲ عامل سوخت و مکانیسم

بدن انسان به خوبی شناخته شود .

● مواد انرژی زا و غیر انرژی زا

مواد غذایی مصرفی به ۲ نوع انرژی زا و غیر انرژی زا تقسیم می شوند :

- گروه انرژی زا از طریق تغییر فرم دادن انرژی شیمیایی موجود در پیوندها، طی فرایند اکسیداسیون، انرژی مکانیکی یا کالری مورد نیاز را فراهم می سازد . این گروه شامل چربی ها، پروتئینها و قندها هستند. چربی ها ۹ کیلو کالری و قندها و پروتئینها ۴ کیلو کالری در هر گرم انرژی تولید می کنند .
- مواد غذایی غیرانرژی زا شامل آب، ویتامینها و مواد معدنی هستند که اگر چه قادر به تولید انرژی نیستند اما در مقادیر معینی جهت عملکرد صحیح مکانسیم بدن انسان لازم هستند مانند آب برای رادیاتور ماشین یا روغن برای موتور .

بنابراین بدن برای رفع نیازهای خود از سوخت لازم بهره می گیرد اما این نیازها با توجه به نوع فعالیت فیزیکی تغییر می کند .

● مقدار انرژی مورد نیاز ورزشکار

بدن به طور میانگین برای فعالیتهای کم تحرک در حدود ۱۷۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد. در فعالیتهای پرتحرک بسته به نوع و مدت آن باید انرژی مورد نیاز به میزان پایه ای ۱۷۰۰ کیلو کالری اضافه شود . در مورد فعالیتهای ورزشی، کالری اضافی مورد نیاز قابل توجه است برای مثال انرژی مورد نیاز در طی شنا کردن به صورت تفریحی حدود ۱۰ کیلوکالری در دقیقه، معادل ۶۰۰ کیلو کالری در ساعت است. در شرایط رقابتی و مسابقه چون عامل سرعت هم مطرح می شود، مقدار انرژی مورد نیاز به حدود ۲۵ کیلوکالری در دقیقه، معادل ۱۵۰۰ کیلوکالری در ساعت یعنی حدود ۳ برابر افزایش می یابد .

● حال این سؤال مطرح می شود که وقتی فعالیت ماهیچه ای شدید و طولانی است و نیاز به انرژی بسیار بالاست، رفع نیازهای فزاینده مکانسیم سوختی بدن، چگونه ممکن است؟

در پاسخ باید گفت که این نیازها در اصل توسط مصرف مواد غذایی انرژی زا تأمین خواهد شد. (به ترتیب از قندها ۵۵ تا ۶۰ درصد، چربی ها ۳۰ درصد و پروتئین ها ۱۵ درصد یعنی به نسبت ۲،۴ و ۱) سهم پروتئین در تولید انرژی نسبت به قند و چربی کم است به ویژه در مواقعی که فعالیت ماهیچه ای شدید و طولانی مدت باشد

باید توجه داشت که منبع تولید انرژی نباید فقط از قند باشد، چیزی که هنوز هم به اشتباه پیشنهاد می شود. انرژی ذخیره ای که برای انقباضات ماهیچه ای استفاده می شود، به طور عمده از قندها و چربی ها به دست می آید. میزان این سوخت مصرفی و تغییراتی که در آن ایجاد می شود، بستگی مستقیم به مدت و میزان کشش ماهیچه ای دارد .

سهم پروتئین در تولید انرژی نسبت به قند و چربی کم است به ویژه در مواقعی که فعالیت ماهیچه ای شدید و طولانی مدت باشد .

ماهیچه ها جهت فعالیت مکانیکی خود قندها و چربی ها را به عنوان سوخت مصرف می کنند. برای مثال هنگام

استراحت ۸۷ درصد انرژی مورد نیاز ماهیچه ها از اسیدهای چرب و فقط ۱۳ درصد آن از قندها تامین می شود. برای کارهای کمی سنگین تر یا برای فعالیت ورزشی کوتاه مدت، ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز توسط مواد قندی تامین می شود و برای کارهای خیلی سخت تر و شدید در طی یک دوره ۳ ساعته یا بیشتر، به طور عمده چربی های ذخیره ای مصرف می شوند و ۷۰ درصد انرژی مورد نیاز را تامین می کنند .

● نقش مواد پروتئینی در ورزش

در حقیقت پروتئینها به عنوان یک منبع ضروری جهت سوخت بدن محسوب نمی شوند. در ورزشکاران، پروتئین روزانه مورد نیاز یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است و هنگامی که افزایش حجم ماهیچه ها در یک دوره تمرینی مد نظر باشد یا در مواقعی که فرد در سن رشد قرار دارد، میزان پروتئین مورد نظر به حداکثر ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش می یابد .

فراموش نکنید که با مصرف یک وعده غذایی دارای پروتئین بالا قبل از ورزش، کار کلیه ها سنگین تر می شود، آن هم در شرایطی که به طور هم زمان تحت فشار ناشی از حضور مواد سمی حاصل از کار ماهیچه است . قبل از ورزش مصرف یک وعده غذایی پروتئینی مانند استیک گوشت معمولی و سالاد در عملکرد یک ورزشکار اثر سوئی به جا می گذارد زیرا نخست آن که مصرف پروتئین بیشتر، عمل هضم بیشتری را طلب می کند که در نتیجه آن سطح خون در عروق داخلی ماهیچه کاهش می یابد. دوم اینکه یک وعده غذایی مملو از پروتئین باعث می شود که در طی سوخت و ساز این ترکیبات نیتروژن دار، مواد زایدی ایجاد شود که باید از طریق کلیه ها دفع شوند. در طی این عمل در کلیه، ایسکمی (کاهش جریان خون در یک قسمت بدن به علت انقباض عروق یا انسداد جریان خون) ایجاد می گردد که این امر خود به کاهش ۹۰ درصدی جریان خون در کلیه مربوط می شود.

● نکات مهم:

- به کاربران عزیز تاکید می کنیم که برای استفاده مطلوب از یک برنامه مناسب غذایی حتماً با متخصصین علوم ورزشی و کارشناس تغذیه مشورت کنند.
- از شما بازدید کنندگان محترم می خواهیم که اگر در خصوص مطالب علمی و آموزشی پیشنهاد یا موضوعی مد نظر دارید ، حتماً با ما در میان بگذارید.