

تخطيط وجبات الرياضيين الغذائية

- ينبغي إعطاء الطاقة الحرارية اللازمة لعمل العضلات في هيئة مواد كربوهيدراتية، حيث تمثل وقوداً بدرحة أحسن من المواد الدهنية أو البروتينية، حيث إن الكربوهيدرات مصدر جيد "للجليكوجين.." وهو العنصر المهم لإنتاج الطاقة خصوصاً في بدايتها.
- للمحافظة على التوازن المائي وتوازن الأملاح عند الرياضيين، يجب إعطاء الرياضي حاجته من ملح الطعام مع الأطعمة وخاصة الشورية. مثل شوربة اللحم قبل المباراة أو التمرين بثلاث ساعات على الأقل وإذا شعر الرياضي بعطش، يمكن اعطائه الماء قبل المباراة بحوالي ساعة ونصف الساعة حتى يرجع الجسم إلى التوازن المائي في وقت مناسب قبل المباراة. كما أن استهلاك الماء أمر مهم جداً للحد من الجفاف والتعب وفقد الأملاح.
- عدم تناول المنبهات قبل المباراة بوقت قصير، كما ينبغي الإقلال من كمية البروتين في الوجبة التي تسبق المباراة لتجنب مسألة التبول أثناء المباراة والمسابقات المختلفة.
- إن الجلايكوجين الموجود في العضلات يستعمل على المدى القصير في رياضات مثل الرمي والقفز والعدو، أما الجلايكوجين الموجود في الكبد مع الدهن فيستعمل في حالات الرياضة العنيفة.
- ويمكن تدعيم زيارة مخازن الجلايكوجين في العضلات والكبد عن طريق تناول وجبات عالية من الكربوهيدرات لعدة أيام قبل المسابقات.
- يلزم على من يقوم بعمل شاق مستمر تناول كميات اضافية من فيتامين ب المركب ، حتى يحافظ على نسبة الطاقة الى الفيتامين الصحيحة.. واللازمة لانتاج الطاقة داخل الجسم وبالكفاءة المطلوبة.
- إن النباتيين الذين يعتمدون على الخضروات والفواكه فقط بجانب الحبوب قد لا يمكنهم الاستمرار طويلاً على ممارسة رياضة معينة.
- إن عملية الهضم والامتصاص للأغذية يصحبه ارتفاع في درجة حرارة الجسم حوالي ١٠ - ٢٠% ، لذلك فمن الأفضل ان يراعى ذلك عند تخطيط الوجبات بحيث يتفق هذا مع درجة الحرارة اليومية بمعنى ان تكون وجبة الغذاء (منتصف النهار) ذات سرعات حرارية أقل من وجبة الفطور أو العشاء.
- يجب أن يكون الغذاء ذا منظر جذاب وطعم جيد حتى يساعد على فتح الشهية ليتمكن الرياضي من تناول القدر الكافي من الأغذية التي يحتاجها في المبارات .

للرياضيين إرشادات عامة

يفضل تناول معظم سرعات الطاقة وقت الصباح ومنتصف النهار □

- مد الجسم بالوقود الغذائي في وقت مبكر من ساعات النهار لأنه يجنب الرياضي خطر استنفاد الطاقة من بعد منتصف النهار، مع عدم إلغاء وجبة الإفطار من برنامج التغذية
 - الإقلال من فرص تناول الأغذية الدسمة غير المرغوبة (في الإفطار) والإكثار من تناول الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية) المرغوبة في الإفطار .
- تناول معظم السرعات في الصباح يخفف من الرغبة في تناول الطعام الدسم وقت

مؤسسة ابنك

لللغات الخاصة والتوحد

المساء وهذا جيد لمواصفات اللياقة .

- ضرورة تناول وجبة العشاء قبل ساعات من موعد النوم وباختصار ينصح للرياضيين تناول وجبة إفطار كبيرة ووجبة غداء معتدلة ووجبة عشاء صغيرة أو تناول أكثر من ثلاث وجبات في اليوم الواحد خلال التمارين ، ففي مثل هذه الحالة يستفاد من برنامج التغذية ذو الوجبات الخمس وتكون صغيرة المقادير مقارنة ببرنامج الوجبات الثلاث بحيث تضاف وجبة خفيفة وقت الضحى وأخرى بعد العصر .

الرياضيون المهتمون ببناء العضلات يحتاجون إلى ما يتراوح بين ٣٥٠٠ - ٥٠٠٠ سعر كل يوم حسب الحاجة وحسب وزن الجسم يتم توزيعها كالآتي:

- الأغذية الكربوهيدراتية من ٦٠ إلى ٧٠% من مجمل هذه السعرات،
- والدهنيات من ٢٠ - ٢٥%،
- والبروتينات من ١٢ - ١٥%،

ولا داعي لتناول الحلوى والشوكولاته والمشروبات الغازية بهدف زيادة السعرات. وفيما يلي بيان ذلك :

الكربوهيدرات

يعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات لأنها سريعة الاحتراق وتوجد في الفاكهة والعسل والحبوب والبطاطس والأرز والخبز

تناول الوجبات الغذائية الغنية بالكربوهيدرات له فوائد تتعدى مهمة إمداد العضلات بالطاقة إلى مساعدة الرياضيين على تجنب تناول الأغذية الدهنية ذات المحاذير الصحية العديدة وتعويض ما يمكن أن يخسره أثناء التمارين الرياضية ويستحسن توزيع الوجبات الغذائية على مدار ساعات النهار على النحو التالي:

تناول وجبة غذائية كربوهيدراتية يمكن تحللها بسرعة في الأمعاء إلى سكر بسيط (جلوكوز) وهذا هو المصدر الأول للطاقة للجسم وأبرز الأغذية المفيدة هنا : خبز القمح (الأسمر) ورقائق الذرة (كورن فلكس) - الذرة الصفراء - البطاطس المشوية بالفرن قبل ساعتين من بدء التمرين.

وعند انتهاء التمرين الرياضي يجب إمداد الجسم باحتياطي للكربوهيدرات وإلا سوف تتوقف عملية تجديد النشاط في تلك العضلات وعليه ينصح بتناول وجبة التعويض الغذائي مباشرة بعد التمرين بحيث تحتوي على العصائر أو المشروبات الغنية بالكربوهيدرات مثل الفاكهة الطازجة أو عصائر الفاكهة الطازجة والبسكويتات الغنية بالقمح بالإضافة إلى اللبن الخالي الدسم لضمان إمداد الجسم بالوقود الكربوهيدراتي .

الدهون

إلى الرياضيين، تشكل الدهون عقبة في طريق بناء العضلات، إن الجسم يعتبر بالنسبة مصدراً للطاقة على المدى البعيد ، إذ إن خزن الشحوم أسهل من خزن البروتينات الشحوم

مؤسسة ابنك

لللغات الخاصة والتوحد

والكربوهيدرات، وهذا يفسر سبب تراكم الشحوم حول الخصر لدى الرجال زاندي الوزن

وهناك نوعان من الدهون : دهون مشبعة ودهون غير مشبعة، وتعتبر معظم الدهون السائلة (الزيوت النباتية) غير مشبعة عموماً أما الدهون الموجودة في اللحوم واللبن والسمن البلدي و النباتي فتكون مشبعة وهي مؤذية للصحة إجمالاً بالنظر إلى علاقتها بأمراض القلب والسرطان و أفضل أنواع الزيوت ، زيت الزيتون و الزيت الحار و زيت الذرة و عباد الشمس.

الرياضية لا تنفع في تحويل الشحوم إلى نسيج عضلي ولا بد للرياضي أن يضع نصب لتمرين هدفاً واحداً يتركز في خفض نسبة الشحوم في الجسم والمستوى الجيد الذي ينصح به عينيه و:نضع أمام بناء العضلات هذه الإرشادات المفيدة %من ١٥ إلى ٢٥ يصل

الرياضي تجنب تناول البطاطس المقلية، والحلوى والمعجنات والشوكولاتة والطعام على بالزيت المقلي

تشتد الرغبة في تناول أغذية دسمة مثل الوجبات السريعة المباعة في الأسواق العامة عندما يستحسن تناولها في وقت مبكر من ساعات النهار، وعلى الرياضي أن يجري تعديلات طفيفة على نوعية التمارين بهدف إحراق السعرات الفائضة المتولدة من الشحوم وأن يبتعد عن الرياضية تناول الأغذية الدسمة في أيام استراحته والتي هي بعيدة عن نظام التمارين

تزيد نسبة الدهون في الغذاء اليومي عن ٢٠% من نسبة السعرات الإجمالية فإذا كانت لا ٧ سعر فإن العناصر الدسمة تشكل مصدر ٨٠٠ 4000 السعرات اليومية لغذاء الرياضي حوالي وهذا يعني تناول ٨٨ جراماً من الأغذية الدسمة يومياً وهو سعر حراري من القيمة الإجمالية مستوى طبيعي وصحي له

البروتينات

الأغذية البروتينية قبل نظراً لصعوبة هضم البروتينات خلال وقت قصير يفضل عدم تناول لبناء العضلات ممارسة التمارين وكذلك عدم زيادة كمياتها في وجبات الطعام

الأبحاث الحديثة بأن يتناول الرياضي ما يتراوح بين ١.٢ و ١.٥ جرام من البروتين توصي كيلوجراماً فإنه يحتاج إلى تناول ١٠٥ 70 كيلوجرام من وزنه ، فلو أن وزن الرياضي لكل من السعرات الإجمالية لوجبة غذائية قيمتها أربعة 12% جرامات من البروتين وهذا يوازي سعر آلاف

التنوع في مصادر البروتين من الغذاء، فالجسم يحتاج إلى عناصر البروتين الأساسية يفضل بناء بمقدار معين ولكن الزيادة منه في الجسم تتحول إلى دهون داخل الجسم ولا تؤدي إلى الكليتين عضلات للرياضي كما أن تفكيك العناصر البروتينية وتحليلها للتخلص منها ترهق

على الرياضي تنظيم خطة غذائية ناجحة تتماشى مع برامج التمارين ونوع الرياضة وأن يجب عزيمة يأخذ في الاعتبار عدد أيام النشاط الرياضي الأسبوعي، إن مراحل التمارين تحتاج إلى والخلاصة . وتنظيم وانضباط نفسي لبلوغ الهدف يصاحب ذلك وعي غذائي لدى الرياضيين الدهون مع الاستشارة المتخصصة قليلة وبروتينات توفير وجبات غنية بالكربوهيدرات للاختصاصيين في مجال الغذاء والتغذية

مثال لوجبه مثالية ليوم مباراة

مؤسسة ابنك

للغات الخاصة والتوحد



البرنامج الغذائي للاعبين خلال فترة الاعداد التي تمتد لإسبوعين حتي يوم المباراة يتدرج المباشر وهو اليوم الذي يلزم فيه اللاعبين بتناول وجبة محددة لاتقبل التعديل بسبب تأثيرها تشمل الوجبة علي اداء اللاعب الذي يمكن ان يتأثر سلباً بالزيادة او النقصان في معدل هذه مراعاة عدم تعرض اللاعب للتخمة الوجبة المثالية مجموعة من العناصر الغذائية المختلفة مع !!او الجوع من قلة الاكل

الرابعه هذا البرنامج الغذائي على عامل الزمن فاذا كانت المباراة تقام مثلاً في الساعة يعتمد عصراً

الافطار يجب ان يقدم للاعبين في الفترة بين الساعة التاسعة والعاشره اي قبل موعد فإن المباراة بست ساعات وتحتوي الوجبة مثلاً علي رغيف بالجبن أو الفول و السلطة، مع ٢ الطازج ملعقة عسل بجانب قطعة فاكهة وكوب لبن وقطعة كيك اضافة لكوب من العصير

تناول وجبة الافطار يبقي اللاعبون ولمدة ساعتين دون تناول اي اطعمة علي ان يكثروا بعد في هذه الفترة من شرب المياه

بداية المباراة بثلاث او اربع ساعات يتناول اللاعبون وجبة الغداء التي تتكون من وقيل البلبلة باللبن و العسل أو البقوليات والجبن المسلوقة أو البطاطا المشوية أو البطاطس لايفضل تناول اللحوم والفراخ في هذه الوجبة لأنها و خاصة بجانب طبق مكرونة معد بطريقة لتحويلها الي طاقة يحتاجها اللاعب اثناء المباراة عسيرة الهضم وتحتاج الي زمن اطول

سير المباراه يجب ان يلتزم اللاعبون بشرب كميات معقولة من المشروب الرياضي أو اثناء المياه اذا كانت مدة المباراة لا تتجاوز ٩٠ دقيقة بمعدل «١٠٠-١٥٠» ميللتر كل ربع الي نصف ساعة

بالكربوهيدرات السريعة الوجبة التعويضية الغنية المباراه مباشرة يتناول اللاعبون بعد وجبة العشاء الدسم ثم يتناول الامتصاص والبروتينات الخالية من الدهون مثل الألبان الخالية تعويض فاقد الطاقة الذي تم بذله في المباراة وتحتوي الوجبة علي كمية من اجل بعد ساعتين المياه والمواد بجانب (قليلة الدهون) البروتين «الفراخ أو اللحمة أو السمك كافية من واعادة بناء الانسجة الكربوهيدراتية وتساهم هذه الوجبة المتكاملة في تعويض فاقد الطاقة وتقليل الشعور بالارهاق والجفاف

<http://special-needs.org>