

نقش تغذیه در ورزش

تهیه و تنظیم: علیرضا مهدیون

◆ نقش آب در بدن

شما بدون غذا چند هفته، بدون آب چند روز و بدون اکسیژن چند دقیقه می‌توانید زنده بمانید ، به عبارت دیگر بجز اکسیژن آب مهمترین عنصریست که در بدنمان داریم .

بدن شما از ۷۰-۵۵ درصد آب تشکیل شده و تقریباً ۹۰-۸۰ درصد خون را آب تشکیل می‌دهد. آب تقریباً در تمام روندهای حیاتی بدن دخیل است. کمبود آب میتواند به تغییرات ذهنی و فیزیکی منجر شود. آب نقش‌های زیر را ایفا میکند:

- * با شستن سمومی که در طی زندگی عادی تولید میشود، بدن را پاک میکند.
- * زندگی مفاصل را تأمین میکند.
- * پوست را از خشکی محافظت می‌نماید.
- * هیدراسیون احشاء داخلی را حفظ میکند.
- * دمای بدن را کنترل مینماید.

وقتی بدن گرم میشود، آب به شکل عرق از پوست دفع می‌گردد. این مساله خوب است چرا که عرق از پوست شما تبخیر میشود و بدن شما سرد میشود. در واقع یک AIR-CONDITIONER در بدن شما وجود دارد ولی برای اینکه این سیستم به کار خود ادامه دهد، نیاز به جبران آب از دست رفته بدن دارید. اگر به اندازه کافی و در حد جبران عرق از دست رفته آب ننوشید، خون غلیظ شده و جریان خون کند میشود این امر باعث میگردد که فشار بر روی قلب وارد شود. در صورتی که کمبود مایع زیاد باشد، بدن شما به اندازه کافی آب برای تولید عرق ندارد. در این نقطه درجه حرارت بدن میتواند تا حد خطرناکی بالا برود.

وجود اینکه یک فرد بزرگسال با چته متوسط در روز حدود ۲ لیتر آب از دست میدهد یک ورزشکار ممکن است در ظرف یک ساعت ورزش شدید قریب به ۳ لیتر آب را از دست بدهد. در صورتی که این مایعات از دست رفته جایگزین نشود، ممکن است دهیدراسیون (کم آبی) عارض گردد.

• میزان مصرف مایعات در ورزشکاران

بنا به همه دلایل فوق، ورزشکار لازم است که آب یا سایر نوشابه‌ها را قبل، در طی و بعد از ورزش مصرف کنند.

قبل از ورزش: یک یا دو لیوان مایعات را دو ساعت قبل از مسابقه یا تمرین بپاشامید تا اطمینان حاصل کنید که بخوبی هیدراته شده‌اید. پانزده دقیقه قبل از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید.

در طی ورزش برای جایگزینی مایعات از دست رفته و اجتناب از گرمای بیشتر از حد هر ۲۰-۱۵ دقیقه ۱۸۰-۱۲۰ سی سی مایعات بنوشید، مایعات سرد بهتر است چرا که به سرعت جذب میشوند و حرارت مرکزی بدن را سریعتر پایین می‌آورد.

پس از انجام ورزش به مصرف مایعات ادامه دهید حائز اهمیت است که جبران کم آبی بدن زمان میگیرد. برای اطمینان از اینکه به اندازه کافی آشامیده‌اید خونتان را قبل و بعد ورزش توزین کنید. به ازای هر ۰/۵ کیلوگرم کاهش وزن حداقل ۵۰۰ سی سی آب مصرف نمایید این اشتباه را نکنید که وزن کاهش یافته در ورزش مربوط به چربی است چرا که چربی به تدریج از دست میرود و در مقیاس چند روز، مشخص نخواهد شد. تقریباً تمام کاهش وزن طی ورزش منشأ آن آب میباشد.

• علائم و خطرات کم آبی در ورزشکاران

دهیدراسیون می‌تواند نسبتاً سریع عارض شود و همچنین ممکن است ظرف چندین روز ورزش بدون نوشیدن مایعات کافی پدید آید. ورزشکارانی که هر روز یا دوبار در روز و بویژه در آب و هوای گرم و مرطوب بشدت ورزش میکنند ممکن است بازای هر ۰/۵ کیلوگرم وزنی که از دست میدهند آب نیاز داشته باشند تا تعادل آب آنها مجدداً اعاده شود. به طور معمول نباید در روز وزن شما کاهش یابد، حتی ۲ درصد کاهش وزن میتواند به کاهش کارایی منجر شود و معرف دهیدراسیون خفیف باشد.

• چرا ورزشکاران همیشه درصد کاهش وزن خود هستند؟

با تأکید امروزی برای لاغر شدن تا حد امکان، بسیاری از ورزشکاران به طور مستمر برای کاهش وزن تلاش میکنند با این حال کاهش وزن همیشه عاملی برای بهبود کارایی ورزشی نیست. در واقع بسیاری از متخصصین تغذیه ی ورزشی معتقدند که به وزن بدن بیش از تأثیر واقعی آن در کارایی ورزشکاران اهمیت داده شده است. ورزشکاران معمولاً در پی کاهش وزن بدن به یکی از سه دلیل زیر هستند:

* حضور در ورزش های زیبا (ژیمناستیک - شیرجه اسکیت)

* افزایش سرعت (دو - دوچرخه سواری - فوتبال - بسکتبال)

* رسیدن به یک رده ی وزنی خاص (کشتی - بدن سازی)

• حداقل میزان چربی بدن در ورزشکاران مرد و زن تا چه اندازه می باشد؟

اینچنین توصیه میشود که در ورزشکاران مرد نباید درصد چربی بدن زیر ۷-۵ درصد و در ورزشکاران زن زیر ۱۴ درصد وزن بدن برسد. پیش از تصمیم به انجام یک برنامه کاهش وزن کمی زمان صرف کنید که چرا میخواهید وزن خود را کاهش دهید و از راهنمایی یک متخصص کارآزموده بهره مند شوید.

• میزان مطلوب کاهش وزن در هر هفته چه میزان است؟

یک فرمول برای کاهش وزن وجود دارد، شما لازم است که کالری بیشتری از کالری مصرفی خود بسوزانید. اگر یک برنامه ی ورزشی منظم دارید، باید قادر باشید از طریق کاهش ملایم در دریافت کالری خود ۱-۰/۵ کیلو گرم را در هفته کاهش دهید (این میزان کاهش نباید از ۵۰۰ کالری در روز تجاوز نماید).

• بهترین زمان کاهش وزن توسط ورزشکاران چه زمانی است؟

اما این مطلب را مد نظر داشته باشید که حتی کاهش جزئی در کالری دریافتی در طی دوره های تمرین سنگینی بدن شما را از مواد مغذی که برای ساخت عضله و کارایی مطلوب شما لازم است، محروم میسازد. به همین جهت توصیه میشود که ورزشکاران وزن خود را در زمان تعطیلی مسابقات کاهش دهند تا از اثرات مضر محدودیت غذایی در طی فصل رقابت اجتناب گردد.

• نقش آهن در بدن و میزان مورد نیاز آن در ورزشکاران زن و مرد چقدر است؟

آهن چند نقش مهم در بدن شما ایفا میکند. ۱- سلول های قرمز خون را میسازد، ۲- حمل اکسیژن در تمام بدن را به عهده دارد، ۳- در تبدیل غذا به انرژی کمک میکند و به مبارزه با عفونت ها کمک مینماید. ۴- نقش آهن در حمل اکسیژن بویژه در طی ورزش حائز اهمیت است بدون آهن، بدن شما قادر به ساخت گلبول های قرمز سالم و رساندن اکسیژن کافی به عضلات، مغز و سایر اجزاء نمی باشد. افت محسوس در ذخایر آهن، آنمی کمبود آهن نامیده میشود. در کل زنان نسبت به مردان نیاز به آهن بیشتری دارند تا آهن از دست رفته در طی قاعدگی را جبران نمایند ولی ورزشکاران احتمالاً نیاز به آهن خیلی بیشتری نسبت به غیر ورزشکاران ندارد هر چند ابهاماتی در این مورد در تحقیقات پزشکی وجود دارد. آهن کافی را میتوان از رژیم غذایی بدست آورد. البته این امر مستلزم عادات خوب تغذیه ای است.

• نقش کلسیم در بدن و میزان مورد نیاز آن در ورزشکاران زن و مرد چقدر است؟

کلسیم به استخوان های شما کمک می کند تا برای ایستادگی در مقابل استرس وزن توانایی کافی داشته باشند. در افراد سالم، در استخوان ها در پاسخ به ورزش کلسیم بیشتری ذخیره میگردد و در نواحی استرس تراکم بیشتری می یابد. ورزشکاران ممکن است دچار شکستگی های تلمشی (ترک های کوچک در استخوان که اکثر اوقات در قسمت پایین ساق پا ها رخ میدهند) در اثر استرس مضاعف و یا ضعف استخوان ها شوند. دریافت کلسیم نا کافی میتواند استخوان ها را ضعیف سازد و باعث شود که حساسیت بیشتری به شکستگی های تلمشی پدید کنند.

• آیا تغذیه ی قبل از مسابقات برای همه ی ورزشکاران یکسان است؟

اگر چه ممکن است خواهان این باشید که دقیقاً بدانید چه زمان، چه چیز و چه مقدار بخورید، ولی هیچ توصیه ی اختصاصی برای جمیع ورزشکاران وجود ندارد. هیچ رویه ی یکسانی نیست که برای همه ی افراد مناسب باشد. شما لازم است که خودتان پیدا کنید چه غذایی برای شما مطلوبتر است. به عنوان مثال برخی از دوندگان می توانند ظرف یک ساعت قبل از یک مسابقه ی بزرگ غذا بخورد حال آنکه سایرین در صورتی که نزدیک به فعالیت شدید غذا بخورند مبتلا به کرامپهای معده میشوند برخی از ورزشکاران دوست دارند غذای کم حجمی بخورند تا معده و اعصاب خود را آرام کنند. تعدادی دیگر احساس ضعف و بد حالی در آنها میشود. تجربیاتی را در طی ماهها تمرین خود بدست آورید تا به بهترین برنامه و نوع غذا برای خود پی ببرید. البته این امر نیاز به آزمون و خطا دارد. بنابر این اجازه ندهید تا آخرین روز های قبل از یک مسابقه ی بزرگ این تجربیات وقت شما را بگیرد.

• مصرف غذای پیش از مسابقه چه زمانی صورت می گیرد؟

زمان مصرف غذای پیش از مسابقه به حجم آن و زمانی از روز که مسابقه برگزار میشود، بستگی دارد. پروتئین و چربی کندتر جذب میشوند. بنا بر این غذاهای محتوی پروتئین و چربی باید زودتر از غذا های پر کربوهیدرات مصرف گردند. هضم غذا های پر حجم زمان زیادی طول میکشد، حال آنکه غذاهای کم حجم و سریع تر هضم می شود.

پایان