**الوجبات الغذائية أثناء ممارسة الرياضة**

**إعداد الطالب/**

**الوجبات الغذائية أثناء ممارسة الرياضة**

لكل من يقوم بممارسة التمارين الرياضية يجب الحرص على اتباع نظام غذائي صحيح لكي يتم الاستفاده من التمارين الرياضة وبالتألي تحقيق الهدف وهو التخلص من الوزن الزائد في هذا المقال تعرف على نوع الاكل المناسب قبل وبعد ممارسة الرياضة حصريا على مجلة رجيم الاولى عربيا في عالم الرشاقة الصحه والجمال

ماذا نأكل قبل وبعد التمارين الرياضية - النظام الغذائي الصحي للرياضيين

تغذية الرياضيين ليست فقط للاعبين المحترفين و إنما لكل من يمارس التمارين الرياضية أو أي لعبة رياضييه بانتظام. إذا كنت رياضيا فإن التغذية الحيدة ستدعم تدريبك و أدائك الرياضي وستحسن من لياقتك و صحتك بشكل عام، كما أن الغذاء الجيد يجعل جسمك أكثر تكيفا مع التمرين و يجعلك تستعيد نشاطك بسرعة بعد التمرين و تحقق أعلى درجات أدائك الرياضي.

ممارسة التمرين الرياضي لفترة طويلة تحسن اللياقة العامة و التي تتضمن صحة القلب و ضغط الدم و سريان الدم ووصول الأكسجين إلى الخلايا وصحة الجهاز التنفسي والهرمونات والجهاز المناعي والعضلات والعظام والأيض (تحول الغذاء إلى طاقة في أجسامنا).

يحتاج الجسم وقود ليساعده بالقيام بالتمارين، و هذا الوقود هو عبارة عن الغذاء الذي يحتوي على الكربوهيدرات و البروتين و الدهون و الفيتامينات و المعادن بالإضافة إلى السوائل.

**فوائد التمارين الرياضية :**

1. الوقاية من أمراض القلب .

2. ضبط ضغط الدم و تعديل مستوى السكر في الجسم .

3. حرق الدهون وبناء الكتلة العضلية .

4. الحفاظ على اللياقة البدنية وتقوية عضلات الظهر .

5. الوقاية من السرطان وبخاصة سرطان القولون .

6. تحسين التنفس عند الأنسان .

7. معالجة الارق ” قلة النوم “.

8. التخفيف من حدة التوتر والعصبية والإكتئاب .

9. القدرة على أداء النشاطات اليومية بشكل أفضل وبتعب أقل .

10. إطالة عمر الإنسان بإذن الله.

الطعام الذي يجب على الرياضي تناوله يجب أن يغطي احتياجاته من السعرات الحرارية و الفيتامينات و المعادن و السوائل و بذلك يكون الرياضي قادرا على:

1. التمرين لفترة طويلة و بقوة عالية

2. تأخير الشعور بالتعب

3. استعادة النشاط بسرعة بعد التمرين

4. التأقلم السريع مع التمرين

5. تقوية الجسم

6. زيادة التركيز

7. زيادة مناعة الجسم

8. تقليل احتمال الإصابة

9. التقليل من آلام المعدة و التشنجات الحرارية

**ماذا نأكل قبل وبعد التمارين الرياضية - النظام الغذائي الصحي للرياضيين**

يحتار الرياضيون الجدد في اختيار الوجبة المناسبة سواء قبل التمرين أو بعده ، وهنا يجدر الإشارة إلى أن الوجبات قبل التمرين لا بد ان تكون خفيفة حتى لا تشعر الرياضي بالثقل والإرهاق خلال التمرينات كالفواكه ” بضع تمر ات أو موز ه أو سندويش بسيطة . اما إذا تناول الوجبات الدسمة فلا بد أن ينتظر عليها 4 ساعات على الأقل قبل الشروع بالتمرينات الرياضية .

أما بعد أداء التمارين الرياضية يستهلك الجسم أغلب السعرات الحرارية ، ما هو الاكل الصحي المناسب للرياضي ( بعد ) التمرين ؟

يجب أن ندرك بداية أن الأكل الصحي المناسب ( بعد التمرين ) لا بد أن يحوي على ما يلي :

1. الكربوهيدرات : ” لانتاج الطاقة وتغذية العضلات “.

2. المعادن : ” كالصوديوم والبوتاسيوم … “.

3. البروتين : ” لانتاج الألياف العضلية وتعويض التالف منها “.

4. السوائل من الماء والعصائر الطبيعية : ” لتعويض ما خسره الرياضي من السوائل عن طريق العرق .

يفضل أن يتناول الرياضي بعد التمرين ” مباشرة ” وجبة خفيفة جدا لكن بشرط احتوائها على البروتينات سريعة الهضم كالدجاج ، أو الحبش الخالي من الدهون ، أو الكوكتيل بالحليب أو حبة فواكه كالموز مثلاً ، لأن الجسم بعد التمرين مباشرة يبدا بإعادة بناء العضلات التالفة خلال 45 دقيقة .

وبعد مرور ساعة ونصف إلى ساعتين يستحسن البدء بتناول الكربوهيدرات ” النشويات ” للعمل على إعادة إمداد الجسم بالطاقة بعد خسارته سعرات حرارية كبيرة خلال التمرين ، وذلك من خلال تناول الخبز أو الأرز أو الكورن فلكس ” حبوب الإفطار” الخ .

هنا نظام بسيط لطريقة الاكل الصحيحة لمن يمارس الرياضة:

• الأكل قبل التمرين

يجب تناول وجبة كبيرة 3-4 ساعات قبل التمرين و عند اقتراب التمرين أو اللعبة تناول وجبة خفيفة أو سناك، من الضروري تزويد الجسم بالطاقة و القوة اللازمة للأداء الرياضي، وعليه يجب أن يكون الغذاء:

\*عالي بالكربوهيدرات و السعرات الحرارية للإمداد بالطاقة

\*يحتوي على كميات متوسطة من البروتين للتخفيف من ألم العضلات و إعادة بناء النسيج العضلي

\*قليل المحتوى بالدهون و الألياف للحصول على هضم أفضل

إليك نماذج لوجبة 3-4 ساعات قبل التمرين:

\*ساندويش عسل +زبدة فستق+ عصي

\*ميلك شيك (حليب+فواكه) +حبوب افطار مع الفواكه المجففة و المكسرات

\*حبوب الشوفان بالمكسرات +حليب خالي الدسم+ موز

\*جبنة فيتا قليلة الدسم + مربى + كعك أو خبز +عنب

\*ساندويش برغر (لحم أحمر خالي من الدهن) مع الخس و الطماطم+صحن سلطة + كستر أو ايس كريم بالفواكه

\*ساندويش تيركي +حبة فواكه+احد المشروبات الرياضيية

\*ساندويش تونا قليل الدسم+ صحن سلطة فواكه+ لبن خالي الدسم

نماذج لوجبة خفيفة (سناك) 30-60 دقيقة قبل التمرين:

\*أحد مشروبات الرياضة

\*أغذية رياضية مثل: الجلي أو الشوكولاته أو الحبوب القابلة للمضغ

\*حبة فواكه كالموز أو ساندويش مربى

ماذا نأكل قبل وبعد التمارين الرياضية - النظام الغذائي الصحي للرياضيين

**• الأكل أثناء التمرين**

بعض أنواع الرياضات تستمر لساعات من الحركة المستمرة كالسباق و كرة القدم. فهنا يحتاج الجسم للتزود بالطاقة أثناء الاستراحة كما يحتاج إلى تعويض السوائل و المعادن التي فقدت.

كمية السوائل يجب أن تكون مناسبة لتعويض الكميات المفقودة مع العرق و لتجنب الجفاف الذي قد يؤدي إلى التعب و التقليل من مستوى الأداء.

و يجب الانتباه إلى عدم تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات لأنه قد يسبب تشنجات في ألأمعاء.

من ألأغذية و ألأشربة التي يمكن تناولها أثناء التمرين:

\*أشربة الرياضة التي تحتوي على الكاربوهيدرات و الأملاح

\*أغذية خفيفة عالية بالكربوهيدرات سهلة الهضم مثل الموز أو ساندويش مربى أو عسل أو أغذية رياضية كالجلي و حبوب المضغ و الشوكولاته

ملاحظة: يستحسن تناول السولئل مع الإغذية الغنية بالكربوهيدرات و ذلك لتسهيل وصول الطاقة الى العضلات.

• الأكل بعد التمرين (لاستعادة النشاط)

من الضروري جدا بعد التمرين استعادة كل من:

1. الطاقة أو وقود العضلات و هي الكربوهيدرات التي استخدمتها أثناء التمرين

2. المعادن التي فقدت أثناء التمرين كالصوديوم و البوتاسيوم

3. البروتين الضروري لبناء العضلات و إصلاح الأنسجة التالفة و بناء أنسجة جديدة

4. السوائل و يمكن معرفة كمية السوائل التي فقدتها من خلال أخذ وزنك قبل و بعد المبارة ويعدها تحدد كمية السوائل التي يحتاجها جسمك

لذلك يستحسن تناول وجبة أو سناك غنية بالعناصر الغذائية بعد 15 د إلى ساعة من نهاية اللعبة أو التمرين، نماذج لوجبات ما بعد التمرين:

**وجبات عادية**

\*ساندويش تيركي بالخضراوات+ كعك مملح+ حليب قليل الدسم

\*أرز بالخضراوات و الصلصة و الجبنة+ كعك بالحبوب الكاملة أو شيبس

\*لحم ستيك خالي من الدهون +خضراوات (بروكلي و فلفل و جزر) +أرز

سناك

\* ميلك شيك (حليب+فواكه مخفوقة)

\*أشربة رياضية تحتوي على كربوهيدرات و معادن+شوكولاته خاصة بالرياضيين عالية بالبروتين و الكربوهيدرات

\*بسكويت بزبدة الفستق+حليب و شوكولاته قليل الدسم +موزة

تغذى جيدا، و حقق ما تريده من خلال التمرين، سواء كنت محترف أو هاو فانك ستجد الفرق بالتأكيد !

**نوع الأطعمة لتناولها قبل ممارسة الرياضة**

النشويات: تبقيكِ شبعة أثناء الرياضة، والسكر يحافظ على مستوى الطاقة فى الجسم.

إذا إستمر التمرين أكثر من ساعة، تناولي الأطعمة ضعيفة التأثير فى مستويات السكر فى الدم مثل: التفاح، الموز، الفاصوليا أو الزبادي.

أما إذا كان سيستمر أقل من ساعة، تناولي الأطعمة ذات التأثير فى مستويات السكر فى الدم مثل: البسكوت، الخبز، أو المكرونة وابتعدي عن الأطعمة السكرية والحلوى.

نوع الأطعمة تبتعدى عنها قبل ممارسة الرياضة

البروتينات: لا تتناولى كميات كبيرة من البروتينات والأطعمة التى تحتوى على نسبة دهون عالية مثل: البيض، اللحوم، البرجر أو البطاطس المحمرة.

نوع الأطعمة لتناولها بعد ممارسة الرياضة

السوائل: من أهم ما تتناولينه بعد التريض هو السوائل لتجنب الإصابة بالجفاف.

الفيتاميتنات الطبيعية: تناولى الفاكهة الطازجة أو العصير الطازج مثل عصير البرتقال، العنب أو التفاح.

القليل من البروتين والنشويات: لتغذية العضلات بعد الرياضة امزجي البروتينات والنشويات بطريقة صحية مثل: ساندويتش زبدة اللوز مع المربى، الزبادي مع قليل من الجرانولا أو الشوفان، أو موزة مع كوب لبن