

## وبینار بایدها و نبایدهای تغذیه در ورزشکاران

The poster features a central portrait of a woman in a black hijab. Above the portrait, the text reads: "معاونت پژوهش و فناوری دانشکده شریعی با همکاری گروه تربیت بدنی برگزار می کند." Below the portrait, it says: "وبینار بایدها و نبایدهای تغذیه در ورزشکاران". Underneath the portrait, the speaker is identified as "مدرس: خانم دکترشوا جهانی (مدرس دانشکده شریعی)". The date and time are listed as "تاریخ برگزاری: یکشنبه ۲۱ آذرماه ۱۴۰۰" and "زمان: ساعت ۱۶ تا ۱۷:۳۰". A URL is provided: "لینک برگزاری: <http://vclass1.shariaty.ac.ir/aor>". At the bottom, there are two logos: one for the Faculty of Islamic Studies and one for the Faculty of Physical Education.

به مناسبت هفته پژوهش، معاونت پژوهش و فناوری دانشکده شریعی با همکاری گروه تربیت بدنی و پشتیبانی واحد فناوری اطلاعات، وبیناری با عنوان "بایدها و نبایدهای تغذیه در ورزشکاران" در روز یکشنبه بیست و یکم آذرماه ۱۴۰۰ برگزار شد.

به گزارش واحد پژوهش و فناوری، دکتر جهانی در این وبینار به مباحث تئوری تغذیه و سپس به توصیه‌های تغذیه‌ای برای ورزشکاران پرداختند. ایشان چهار رکن اساسی در بحث تغذیه ورزشی را، تمرین مناسب، استراحت کافی، انگیزه و هدف، و تغذیه صحیح ورزشکاران برشمردند و افزودند برای هر یک از ورزشها نوع تمرین باید متناسب با رشته ورزشی باشد هم چنین تغذیه و شیوه استفاده از مواد غذایی و نیاز غذایی هر یک از گروههای ورزشکار و ژنتیک افراد با یکدیگر متفاوت است.

مباحث علم تغذیه رساندن مواد غذایی کافی به بدن، انتخاب درست مواد غذایی به نحوی که احتیاجات روزانه انسان به مواد مغذی برآورده شود. متابولیسم پایه، حداقل میزان انرژی مورد نیاز برای زنده ماندن، که صرف فعالیتهای اندامهای حیاتی مانند قلب، ریه، دستگاه عصبی و... می شود.

مواد غذایی به دو دسته تقسیم می شوند: ۱. درشت مغذیها شامل کربوهیدرات، چربی، پروتئین ۲. ریزمغذیها شامل ویتامین، ماده معدنی و آب.

کربوهیدراتها اولین ماده آلی مورد نیاز بدن هستند. کربوهیدراتها از قندهای ساده‌ای تشکیل شده‌اند که با اتصال به هم، قندهای بزرگ را می‌سازند. قندهای ساده مثل ساکارز یا شکر، لاکتوز یا قند شیر و مالتوز و قندهای پیچیده شامل نشاسته، کلیگوژن و فیبرهای غذایی هستند.

چربی‌ها یکی از منابع اصلی تولید انرژی برای فعالیتهای استقامتی هستند. انرژی‌زایی چربیها دو برابر قندها و پروتئین است. پروتئین‌ها ۱۵٪ کالری مورد نیاز روزانه را تامین می کنند و ۸۵٪ برای ما نقش عملکردی دارند. پروتئین باید براساس وزن بدن مصرف شود، بعد از فعالیت شدید جسمانی به علت تجزیه پروتئین‌های عضله، حتما باید از پروتئین استفاده شود. به علت دیرهضم بودن پروتئین باید از خوردن آن در روز مسابقه خودداری شود. ویتامین‌های T و ویتامینهای گروه B محلول در آب و ویتامینهای A, D, K, E محلول در چربی هستند.



فقدان و کمبود یا مقدار بیش از حد این مواد در بدن عوارضی را پیش می‌آورد. نیاز ورزشکاران بر اساس فعالیت‌ها، شدت و مدت فعالیت بیشتر از افراد معمولی است. مواد معدنی حدود ۵ درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهند که در فعال کردن بسیاری از واکنش‌ها دخالت دارند. بیشتر وزن ما حدود ۶۵ تا ۷۰ درصد از آب تشکیل شده و تمام فعالیت‌های متابولیک در آب انجام می‌شود.

ورزشکاران باید آب کافی همراه با مقدار کمی نمک ۲ تا ۳ گرم در لیتر مصرف کنند و هم چنین در هر ۱۵ دقیقه ۱۵۰ سی سی معادل یک لیوان جهت جبران آب و الکترولیت‌های از دست رفته آب بنوشند.

ورزشکاران روزانه به ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ گرم کیلوکالری انرژی اضافه نیاز دارند. در صد مواد تشکیل دهنده رژیم غذایی ورزشکاران بسته به قد، وزن، جنس، سن، هدف تمرین، نوع فعالیت ورزشی متفاوت است.

قبل از انجام مسابقه، از غذاهای پرپروتئین و پرچرب کاسته و غذاهای غنی شده از قندهای با شاخص گلاسمیک پایین استفاده شود. اما بلافاصله بعد از فعالیت مسابقه باید رژیم پرکربوهیدرات، پر پروتئین و کم چرب شود.

در پایان استاد به ۷ قانون صحیح خوردن اشاره کردند: استفاده از پنج گروه غذایی، رژیم غذایی پر از سبزیجات و میوه‌جات، استفاده از غذاهای کم‌چربی، مواد غذایی برخوردار از قند متوسط، رژیم غذایی حاوی نمک و سدیم، نوشیدن مایعات فراوان و پرهیز از مصرف الکل.

