

# تغذية الرياضيين

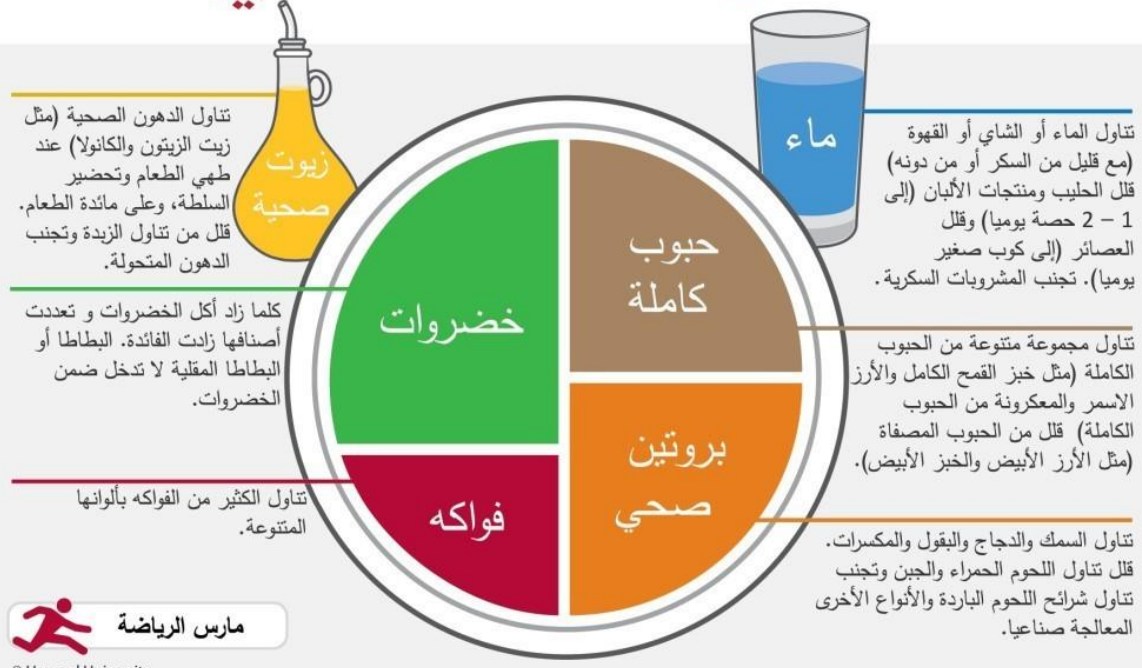
يعتبر الطعام العنصر الهام في حياة الانسان وبدونه لن يستطيع جسم الانسان مواصلة العمل او القيام بالأعمال الحياتية المعتادة حيث انه يعتبر المصدر الخاص بالطاقة داخل الجسم. ومن هذا المنطلق فأن الغذاء الصحي هو جزء لايتجزء من النمط الصحي لحياة الانسان ومن اسباب مواصلة الحياة بأذن الله وذلك للوقاية وتقليل المشاكل الصحية.



## الرياضيين والغذاء :

يعتبر الرياضي الممارس للنشاط الرياضي من أكثر الاشخاص أحتياجاً للغذاء الصحي والمنتظم, وذلك بسبب الأداء البدني متنوع الشدة. لذا مستوى النشاط الرياضي وعدد ساعات التمارين اليومية والاسبوعية وعلى مدار الموسم الرياضي تلعب دوراً فعالاً في التأثير على الأداء البدني لكل رياضة. ومن الاهمية بمكان تنظيم أوقات تناول الطعام وذلك لتعويض الطاقة المصروفة خلال التمارين والمنافسات الرياضية. كما أن الاهتمام بصحة الرياضي و الانتظام في النوم من أحد الاسباب الرئيسية للحفاظ على الأداء البدني والانجاز الرياضي. وقد أجمع علماء علوم الرياضة والتغذية على أن التمارين والموهبة ليست كافية للأنجاز الرياضي المثالي. بل أن الغذاء الصحي والمنظم وفق برامج علمية دقيقة يكون له التأثير الكبير في حياة الرياضي أثناء فترة التمارين والمنافسات في جميع الرياضات. ويجب الأهتمام بنوع وكمية الغذاء المتناول وذلك لتحقيق الهدف المنشود من الانشطة البدنية خلال التمارين والمنافسات، فمستوى الطاقة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنوعية الغذاء المناسب والكافي لمواجهة متطلبات الاحمال البدنية وذلك من خلال توفير الطاقة اللازمة للجسم.

# طبق الأكل الصحي



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



لذلك اتباع النظام الغذائي الصحي هو ليس التوقف عن تناول الوجبات المفضلة بل يجب ان يتوفر فيه شروط من السهل الالتزام بها ومنها:

- التنوع
- الاعتدال
- التوازن
- الجودة

ومن هذا المبدأ، على الرياضي ان يبدأ في التخطيط للنظام الغذائي بواسطة استشارة أخصائي التغذية المهتمين بالأنشطة البدنية التي تتميز بمعدلات شدة مختلفة وذلك لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء التمارين اليومية أو للمسابقة الرياضية ، وهذه الطاقة لها مصادر عديدة في الغذاء التي يحتاجها الجسم في التمثيل الغذائي خاصة للرياضات ذات الوقت الطويل والتي تتميز ايضا بالتحمل مثل كرة القدم وكرة السلة وسباقات المسافات المتوسطة والطويلة الخ. التغذية المتوازنة للرياضي هي:

## المغذيات الأساسية:

- النشويات (كربوهيدرات) تشكل 60 % من الغذاء المتناول ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

( الخبز بأنواعه والارز والمعكرونة والفواكه والخضروات وعصائر الفواكه)

- الدهون تشكل 15 % من الغذاء المتناول ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

(زيت الزيتون والمكسرات وزيت الذرة وزيت السمك)

- البروتين 25 % من الغذاء المتناول ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

(الالبان والزبادي واللحوم والاسماك والاجبان والبيض حليب الصويا الفاصوليا المجففة والعدس)

- الماء وهو عنصر الحياة ولكن لايمد الجسم بالطاقة بسبب خلوه من السعرات الحرارية.

#### المغذيات الدقيقة:

- الاملاح المعدنية
- الفيتامينات

#### اهمية السوائل للرياضي:

يعتبر الماء مهم جداً لصحة الإنسان بشكل عام وللرياضي بشكل خاص، فجسم الانسان يتكون من 60-70 % من الماء، كما يعتبر الماء من أفضل السوائل التي يمكن للاعب تناولها لتعويض السوائل المفقودة خلال المجهود البدني. وتكمن اهمية استهلاك كمية من الماء على الدم داخل جسم الانسان والمسئول عن نقل الاوكسجين والهرمونات والمغذيات لجميع الخلايا داخل الجسم. علماً بأن النقص في سوائل الجسم والأنخفاض الملحوظ عن المستوى الطبيعي يؤثر في لزوجة الدم مما يبطئ من سرعة حركة الدم، وهذا بدوره يؤدي الى تأخير عملية تزويد العضلات بالمغذيات، وخاصة في الأجواء الحارة والرطوبة بسبب الارتفاع في عملية التعرق. والنقص الحاصل في مستوى السوائل يؤدي أيضاً إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم كما انه يؤثر على عمل الجهاز القلبي الوعائي (القلب والدم) وعليه ينتج عن ذلك التأثير السلبي على الأداء البدني واحتمالية عدم المقدرة على اكمال البرنامج التدريبي او المشاركة والاستمرار في المنافسة الرياضية.

#### أصابع الطاقة

منتجات تجارية لدعم الطاقة في الجسم وتقليل الجوع. وتستخدم كوجبة صغيرة وهي عبارة عن بسكويت يتم تناوله كمصدر للطاقة أثناء المسابقات الرياضية التي يتم ممارستها في الهواء الطلق، والتي يتم خلالها استهلاك كمية كبيرة من الطاقة، وتستمر لفترة طويلة من الزمن، مثل سباق الماراثون أو سباق الدراجات وغيرها من الفعاليات والأنشطة الرياضية.

شريط الطاقة العادي يزن ما بين 45 و 80 غرام، ويعطي حوالي 200-300 سعر حراري (كيلوكالوري)، ويحتوي أيضاً على 3-9 غرام من الدهون، 7-15 غرام من البروتين، و20-40 غرام من الكربوهيدرات. وتصنع معظمها من الكربوهيدرات وتضاف أنواع مختلفة من السكريات مثل الفركتوز والجلوكوز ومالتوديكسترين، وسكر العنب وغيرها، من أجل توفير الطاقة للجسم بصورة سريعة. ويضاف إليها أيضاً مصادر الكربوهيدرات المعقدة مثل الشوفان والشعير. كما ان البروتينات تأتي في معظمها في شكل سريع الهضم (بروتين مصل اللبن).

#### وجبة ما قبل المسابقة الرياضية

تعد وجبة ما قبل المسابقة الرياضية مهمة جداً للرياضي. ويُوصى بتناول الطعام والسوائل التي يحتاجها الرياضي لتلبي إحتياجه اليومي من الطاقة ولتحافظ على مستوى عالي من الجليكوجين في العضلات ومستوى عالي من السوائل داخل الجسم وتساهم بشكل كبير عندما تمتد المسابقة الرياضية إلى أكثر من ساعة.

- يجب تناول كمية كافية من الكربوهيدرات لكي تتم عملية التعبئة الجليكوجينية للمخازن الموجودة في العضلات والكبد.
- يجب على الرياضيين أن يتجنبوا الأطعمة الغذائية التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف مثل الخضار الطازجة ورقائق الذرة (السيريل) والتي تؤدي إلى زيادة الغازات في البطن.
- الابتعاد عن الأطعمة الغذائية الغنية بالدهون والتي قد تؤدي إلى حدوث مغص معوي للرياضي.
- تجنب الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من السكريات البسيطة قبل المسابقة الرياضية بفترة وجيزة وذلك بسبب أن تناولها يؤدي إلى ارتفاع في سكر الدم
- في المسابقات الرياضية القصيرة (أقل من 30 دقيقة) فيفضل تناول الكربوهيدرات (مثل، مشروب رياضي) قبل المسابقة بفترة وجيزة (30 دقيقة).

### وجبة يوم المسابقة الرياضية

أولاً، على الرياضي أن يتناول كمية كافية من السوائل:

- تناول من 480 مل الى 600 مل من الماء قبل المسابقة بساعتين.
  - تناول 480 مل من الماء أو مشروب رياضي قبل المسابقة ب 30 دقيقة.
  - تناول عدة وجبات غذائية غنية بالكربوهيدرات وذلك يعتمد على قرب موعد المسابقة:
    - 4 ساعات قبل المسابقة الرياضية: ينصح بتناول وجبة غذائية كبيرة.
    - 2-3 ساعات قبل المسابقة الرياضية: ينصح بتناول وجبة غذائية متوسطة.
    - ساعة قبل المسابقة الرياضية: ينصح بتناول وجبة غذائية خفيفة.
- على الرياضي تجنب تناول الدهون، والزيوت، والحلويات بكميات كبيرة مثل الزبدة، والكريمات، والحلى بجميع أنواعه خاصة قبل المسابقة الرياضية.

### وجبة مابعد المسابقة الرياضية

يجب على الرياضي أن يدرك أن تناول الوجبة الغذائية بعد المسابقة الرياضية يعد من العوامل الأساسية التي تساعد على سرعة عملية الاستشفاء وإعادة بناء الخلايا العضلية. فالرياضي يحتاج إلى تناول وجبة غذائية غنية بالكربوهيدرات أو تناول مشروب رياضي خلال ال 15 دقيقة الأولى التي تعقب الإنهاء من المسابقة الرياضية.

### نصائح عامة:

- الاكثار من تناول السوائل خاصة في الاجواء الحارة والرطوبة
- تناول خمس وجبات يومية الافطار والغداء والعشاء وبينهما وجبات صغيرة تشمل الفواكة
- التنوع في تناول الخضروات والفواكة
- تنظيم اوقات محددة لتناول وجبات الغذاء يتناسب مع اوقات التمارين والمنافسات
- الحرص على البدء بالنشاط البدني بعد تناول كمية من السوائل خاصة الماء
- تناول الماء خلال فترات الراحة أثناء الحصة التدريبية أو في اوقات التوقف في المنافسات
- الاهتمام بوجبة ما قبل المنافسة أو التدريب والتي دائماً ما يكون تناولها ثلاث أو اربع ساعات قبل التدريب أو المسابقة الرياضية
- تجنب الغذاء غير المعتاد في يوم المنافسة
- ينصح بالمعكرونة والارز والفواكة كوجبة ما قبل المنافسة
- ينصح بتناول القليل من الدجاج والسّمك المشوي والخضروات في وجبة ما قبل المنافسة

- تناول عصائر التفاح والبرتقال والكمثرى في وجبة ما قبل المنافسة
- ابتعد عن الاغذية المقلية والمضاف اليها الفلفل الحار
- تجنب الحلويات والمشروبات الغازية في يوم المنافسة وفي وجبة ما قبل المنافسة
- ينصح بالموز والفواكة المجففة بعد الانتهاء من المنافسة مباشرة
- الساندويش والبطاطا والارز والمعكرونة والكيك بانواعه والحلويات يتم تناولها بعد المنافسة بساعة او ساعتين
- ينصح بشر المشروبات الرياضية الغنية بالنشويات ( الكربوهيدرات ) بعد الانتهاء من المنافسة لتعويض الطاقة المصروفة ولتخزين الجلايكونين
- تعويض السوائل بعد الانتهاء من التمارين والمنافسات مباشرة
- يجب تناول وجبة صحية تشمل النشويات ( الكربوهيدرات ) والبروتين بعد الانتهاء من التمارين والمنافسات بساعة او ساعتين لتعويض الجلايكونين في العضلات والكبد
- عدم تناول الوجبات السريعة وذلك بسبب أحتواها على كمية عالية من الدهون وايضا افتقارها للالياف والمعادن المهمة لجسم الانسان
- الابتعاد عن التدخين وذلك بسبب أضراره على الجهاز التنفسي وانه سبب لأمراض السرطان.
- محاولة التقليل من شرب المنبهات وخاصة القهوة في الليلة التي تسبق المسابقة الرياضية أو في يوم المسابقة الرياضية حيث أن مادة الكافيين تسبب أضرار للبول وبالتالي فقدان كمية من سوائل الجسم
- عدم تناول الاطعمة المكشوفة
- التأكد من عبوة الماء أنها مغلقة جيداً قبل الشرب ومحاولة تجنب الشرب من أنابيب المياه المكشوفة
- غسل الفواكة والخضروات جيداً
- التأكد من طهي الطعام جيداً
- الاكثار من شرب الماء أثناء السفر بالطائرة
- حمل وجبة صغيرة أثناء السفر بالطائرة
- النوم مبكراً (8 ساعات ليلاً) يساعد في عملية التمثيل الغذائي
- عدم تعاطي حبوب الفيتامينات الا باستشارة الطبيب
- عدم تعاطي الادوية والمزودات الغذائية الا بعد أستشارة الطبيب



Aljaloud, S. O. (2013). *Understanding the Behavior and Attitude of Professional Athletes in Saudi Arabia toward Dietary Supplements* (Doctoral dissertation, North Carolina Agricultural and Technical State University).

Aljaloud S. O. (2014). Availability of Dietary Supplements in Saudi Arabia. *Journal of Theories and Applications the International Edition, Alexandria – Egypt*, 82(2), 86–100.