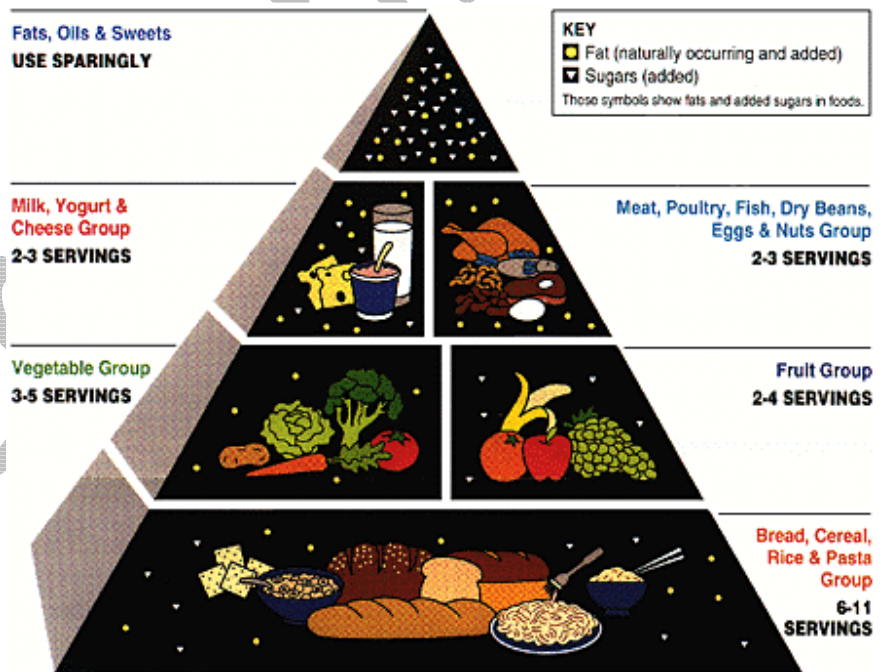




پاسخ به پرسشهای اساسی در زمینه تغذیه در فوتبال

مصرف شش وعده غذایی به جای 3 یا 4 وعده در روز برای بازیکنانی که خواستار افزایش حجم عضلانی هستند یک مسئله ضروریست. مصرف وعده های غذایی متعدد که در طول ساعات روز تقسیم شود این اطمینان را ایجاد می کند که بدن مقدار کربوهیدرات بیشتری را در عضلات... ذخیره خواهد کرد



در راه رسیدن به حداکثر رشد عضلانی و کسب حداقل مقدار چربی به اطلاعات اساسی در مورد تغذیه صحیح نیاز دارید و پرسشهای بسیاری در این موارد قصد داریم به ده مورد از مهمترین سئوالاتی که برای بازیکنان مطرح است پاسخ دهیم و البته نکات مهم و کاربردی را طی پاسخگوئیه این سئوالات ارائه کنیم

چند وعده غذایی باید در روز مصرف کرد؟

مصرف شش وعده غذایی به جای 3 یا 4 وعده در روز برای بدنسازی که خواستار افزایش حجم - عضلانی هستند یک مسئله ضروریست مصرف وعده های غذایی متعدد که در طول مساعات روز تقسیم شود این اطمینان را ایجاد می کند که بدن مقدار کربوهیدرات بیشتری را در عضلات ذخیره خواهد کرد. این کربوهیدرات ذخیره شده که گلیکوژن نام دارد با تامین انرژی لازم برای عضلات ، رشد آنها را تقویت می کند، و سوختی که برای ریکاوری مورد نیاز است را در اختیار آنها قرار می دهد. با مصرف شش وعده غذایی در روز ، ذخایر گلیکوژن را به طور مرتب جایگزین می کنید. مصرف تنها سه یا چهار وعده بزرگ باعث می شود کربوهیدرات به طور ناگهانی وارد بدن شود و بخشی از آن به صورت چربی ذخیره شود. با اینکه به مقدار کافی به بدن نمی رسد و ذخائر آن به طور کامل بازسازی نمی شود. علاوه بر این ها گلیکوژن بیشتر باعث افزایش آب درون سلولها می شود که این هم به تنهایی به معنی تقویت رشد و ریکاوری بافت عضلانی است. خوردن وعده های غذایی بیشتر هم چنین جریان مداومی از مواد مغذی و پروتئینرا ایجاد می کند. عضلات از آمینو اسیدها که همان اجزاء تشکیل دهنده ساختمان پروتئین ها هستند برای ترمیم آسیبهای میکروسکوپی که در اثر تمرینات سنگین ایجاد می شود، استفاده می کنند. نتیجه این مسئله رشد عضلانی بیشتر است. آمینو اسیدها هم چنین به تولید هورمونهای مهمی که تنظیم کننده رشد و تقویت سیستم ایمنی هستند کمک می کنن. یک سیستم ایمنی قوی نقش اساسی در ریکاوری به دنبال تمرینات سنگین ایفا می کند.

خوردن غذاهای سالم به چه معنی است؟

خوردن غذاهای سالم به این معنی است که از مواد غذایی که با رشد عضلانی در تضاد هستند دوری کنید. از جمله غذاهای سرخ شده ، کره و غذاهای آماده که شامل فست فود یا هله هوله هم می شود . اغلب منظور از غذاهای سالم ، غذاهای طبیعی کم چرب است . غذاهایی از جمله ماهی ، مرغ ، گوشت قرمز کم چربی ، تخم مرغ ، لبنیات کم چربی ، سیب زمینی ، نان کامل گندم، جو و میوه ها، غذاهای سالم اغلب حاوی مواد مغذی بیشتری هستند. شامل انواع

ویتامین ها , مینرال ها و فیبرها - بدون نیاز به چربی یا با افزودن مقدار کمی چربی آماده می شوند.

آیا می توان از غذاهای فست فود (ساندویچ آماده) استفاده کرد و باز هم شاهد

رشد عضلات بود؟ غذاهای فست فود جزء غذاهای سالم به حساب نمی آیند , ولی در مورد رشد عضلانی قانون کلی در همه افراد وجود ندارد. اگر بدن شما سوخت و ساز بالایی دارد و در حال افزایش حجم هستید, می توانید در طول روز یک وعده از شش وعده مصرفی را استفاده کنید و باز هم شاهد رشد خوبی باشید. می توانید از همبرگر کباب شده بدون سس مایونز استفاده کنید یا این که از ساندویچ مرغ کباب شده . اسن ها بهترین انتخاب در میان این نوع غذاها هستند . حتی المقدور از غذاهای سرخ شده اجتناب کنید

اهمیت پروتئین برای بدنسازی در چه حد است و چه مقدار پروتئین باید مصرف کرد؟

پروتئین پایه رشد عضلات است. پروتئین مصرفی با در اختیار گذاشتن آ«ینو اسیدها مستقیما - باعث رشد عضلات می شود, آمینو اسیدها اجزاء اصلی هستند که عضلات برای بزرگ تر شدن به آنها نیاز دارند. در واقع , ارتباط پروتئین یا آمینو اسیدها به عضلات مثل آجر برای یک ساختمان است . همان طور که برای ساختن دیواری ضخیم تر به آجر بیشتری نیاز است تعجبی وجود ندارد که اگر می خواهید عضلات بزرگی داشته باشید هم به مصرف پروتئین بیشتری نسبت به یک فرد عادی نیاز دارید. با 1.8 گرم برای هر کیلو از وزن بدن شروع کنید و این مقدار را تا 2.2 گرم در روز افزایش دهید. مثلا اگر 80 کیلو گرم وزن دارید باید بین 145 تا 180 گرم پروتئین مصرف کنید و البته باید مقدار پروتئین مصرفی را بین شش وعده غذایی روزانه تقسیم کنید. برای حداکثر جذب و ایجاد جریان مداومی از آمینو اسیدها به سمت عضلات در طول روز

بهترین نوع مکمل های پروتئینی برای مبتدی ها کدام است؟

وی) بسیار راحت هضم (مکمل های وی پروتئین بهترین انتخاب برای مبتدی ها هستند. پروتئین می شود و مقدار زیادی از آمینو اسیدهای شاخه دار را در اختیار عضلات قرار می دهد که تولید پروتئین را افزایش می دهند و این به معنای افزایش توانایی عضلات برای رشد بیشتر است. وی پروتئین خصوصا وقتی 30 دقیقه قبل از تمرین و بلافاصله پس از تمرین مصرف شود سودمند

است. به راحتی جذب می شود و اجازه می دهد که آمینو اسیدها به سرعت به عضلات برسند و رشد و ریکاوری پس از تمرین آغاز شود.

چربی های مفید کدام ها هستند؟

روغن زیتون , آووکادو و گردو نمونه هایی از چربی های مفید هستند. آنها شامل چربی های اشباع نشده تک پیوندی هستند که نه تنها سلامت قلب را ارتقا می دهند بلکه سیستم ایمنی قوی به رشد عضلات نیز کمک می کند. چربی های مفیدی که در ماهی آزاد و ساردین یافت می شوند, و بانام اسیدهای چرب امگا 3 شناخته می شوند , هم تاثیرات مثبتی بر سلامتی دارند از جمله سلامت قلب , سیستم ایمنی, بهبود رشد عضلانی و کمک به جلوگیری از تجزیه عضلات به دنبال تمرینات سنگین. در حالیکه چربی های اشباع شده که در شیر کامل و لبنیات , گوشت قرمز و روغن های حیوانی یافت می شوند (اغلب چربی های مفیدی به حساب نمی آیند, ولی آنها هم دارای نقش خاصی هستند, روغن های اشباع شده به بدن برای تولید تستسترون کمک می کنند, هورمون عضله ساز , ولی این به معنای نیاز بدن به مقدار زیادی از این نوع چربی ها نیست و مقدار کمی از چربی های اشباع شده هم نیاز بدن را بر آورده می کنند. و در آخر لازم به ذکر است که روغن های جامد هیدروژنه بدترین نوع چربی ها هستند که هیچ سودی برای بدن ندارند.

پس از صرف یک وعده غذایی چه فاصله ای باید تا تمرین در نظر گرفت؟ و چه چیز برای خوردن قبل از تمرین بهترین است؟

پیش از این ها تصور بر این بود که به فاصله زیادی قبل از تمرین نباید هیچ غذایی مصرف کرد ولی حالا این مسئله بالعکس است یعنی مصرف وعده ای مناسب پیش از تمرین یک ضرورت است. این کار مانع تجزیه پروتئین عضلات برای تامین انرژی در طول تمرین می شود و آغاز رشد پس از تمرین را تسریع می کند. باید پیش از تمرین یک وعده غذایی کامل و یک وعده نوشیدنی حاوی پروتئین مصرف کنید 0 وعده کامل را باید حدود دو ساعت پیش از تمرین صرف کنید با نسبت یک به دو از پروتئین و کربوهیدرات. به عنوان مثال 40 گرم پروتئین که از منابع گوشتی تامین شده باشد به همراه 80 گرم کربوهیدرات دیر هضم مثل جو یا نان سیوس دار, حدود 15 تا 30 دقیقه قبل از تمرین , باید وعده مایعی شامل 20 گرم پروتئین وی و 40 گرم کربوهیدرات که

می تواند آب میوه و پودرهای کربوهیدرات تامین شود، مصرف کنید. (لازم به یاد آوری است که برنامه تغذیه 2 ساعت قبل تمرین فقط مخصوص تمرینات بدنسازی با وزنه است و مقدار مصرف نیز طبق نظر بالا اعمال می گردد در مابقی تمرینات حداقل 3.5 ساعت قبل تمرین غذا بایستی مصرف شده باشد و مایعات کربوهیدرات نیز حداقل یک ساعت قبل تمرین مصرف گردد.

چه مدتی پس از تمرین باید به خوردن غذا پرداخت ؟ و بهترین وعده برای پس از تمرین چیست؟

شاید نتوان اسمش را خوردن گذاشت و نوشیدن واژه بهتری باشد برای آغاز بلادرنگ ترمیم و رشد عضلات، 20 تا 40 گرم وی پروتئین به همراه 40 تا 100 گرم کربوهیدرات بلافاصله پس از پایان تمرین وعده مناسبی است باید از کربوهیدراتهای با جذب سریع استفاده کنید از جمله یا ازان سفید یا سیب زمینی پخته . ، پودرهای کربوهیدرات مثل مالتودکسترین ، کربومس پروتئین و کربوهیدراتی با هضم و جذب سریع به سرعت می تواند باعث توقف کاتابولیسم در عضلات به دنبال تمرین شود. در عوض ، بدن به سرعت عملکردش را تغییر می دهد و رشد را آغاز می کند، چون این وعده به سرعت تجزیه عضلات را متوقف می کند می توان آن را مهم ترین وعده در طول روز به شمار آورد. یک ساعت پس از این وعده کوچک ، یک وعده کامل شامل پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید.

در طول روز باید چه مقدار آب نوشید؟ و آیا می توان از چای و قهوه هم استفاده کرد؟

در اختیار قرار دادن آب کافی برای بدن اساس تسهیل پروسه رشد و ترمیم عضلات است . - برای کسب بهترین نتیجه ، 4 لیتر آب در طول روز بنوشید. نباید اجازه دهید احساس تشنگی کنید و بعد به نوشیدن آب پردازید بلکه باید مقدار آب مصرفی را در طول روز به طور تقسیم شده صرف کنید. در روزهای گرم آب بیشتری بنوشید. می توانید از چای و قهوه هم در طول روز استفاده کنید ولی از زیاده روی در مصرف آنها خودداری کنید. این نوشیدنیها دیورتیک های ملایمی به حساب می آیند به این معنی که باعث دفع ادرار بیشتر و در نتیجه آب بیشتری از بدن می شوند و مصرف مقدار زیادی از آنها می تواند باعث کم آبی بدن شود. در مقابل از آن جایی که حاوی مواد انتی اکسیدان هستند می توانند باعث تقویت سیستم ایمنی و ارتقاء رشد عضلانی شوند. بنابراین مصرف یک تا دو فنجان در روز مناسب است.

آیا می توان بعضی اوقات از رژیم غذایی تعیین شده تخطی کرد و باز هم شاهد نتایج مثبتی بود؟

اینکه از رژیم مناسب تخطی کنید و باز هم شاهد پیشرفت باشید بستگی به نوع بدنتان دارد. - اگر سوخت و ساز سریعی دارید می توانید یک روز در هفته چنین کاری انجام دهید، ولی اگر سرعت سوخت و ساز پایینی دارید، یک روز هفته تخطی از برنامه می تواند نتایج منفی در پی داشته باشد و به افزایش ذخایر چربی بیانجامد. اگر به راحتی چربی به دست می آورید، مقدار تخطی از رژیم غذایی را به جای یک روز می توانید تنها به یک وعده در هفته محدود کنید. یا می توانید هر دو یا سه هفته یک بار یک روز غیر رژیمی داشته باشید. در ضمن باید یک وعده خارج از رژیم را به جای یکی از وعده های رژیم قرار دهید. در این وعده هر چیزی که بخواهید میتوانید بخورید ولی نه آن قدر که وقتی نوبت وعده های بعدی در برنامه تان شد احساس سیری یا سنگینی کنید و پنج وعده دیگر تان را در روز تحت تاثیر قرار دهد.

برگرفته از مجله دانش و ورزش تهیه و تنظیم مجید مرتضایی