

باسمه تعالی

تغذیه

دبیرخانه شورای مرکزی ورزش

مواد غذایی به دو دسته تقسیم می‌شوند :

۱- درشت مغذی

✓ کربوهیدرات

✓ چربی

✓ پروتئین

۲- ریز مغذی

✓ ویتامین

✓ مواد معدنی

✓ آب

شش ماده مغذی اصلی :

کربوهیدرات :

کربوهیدرات انرژی عضلات را به شکل گلیکوژن از نشاسته ها و قندها تامین می کند .
فیبر موجود در این مواد غذایی به هضم و کنترل چربی و کلسترول کمک می کند .

پروتئین :

پروتئین برای تولید بافت های جدید و حفظ بافت های موجود
از جمله عضلات ، سلول های قرمز خون و موها ضروری اند .
بدن برای تولید آنزیم های ضروری ، آنتی بادی و هورمون ها به پروتئین نیاز دارد .
پروتئین به کنترل میزان آب درون سلولی و برون سلولی
کمک می کند .

چربی :

✓ چربی منبع اصلی انرژی ذخیره است که هنگام استراحت و در فعالیت های هوازی بلندمدت استفاده می شود .

✓ چربی های حیوانی (گوشت ، کره) بیشتر اشباع شده اند و در بروز بیماری های قلبی - عروقی و سرطان سهیم اند .

✓ چربی گیاهی غیراشباع و سالم ترند .

ویتامین ها :

✓ این مواد مغذی کاتالیزورهایی اند که واکنش های متابولیکی داخل بدن را تنظیم می کنند .

✓ ویتامین A به کار مطلوب چشم ها کمک می کند .

✓ ویتامین A و C برای سیستم ایمنی بدن مورد نیازند .

✓ ویتامین B به سوخت انرژی سلول ، اسید فولیک و تیامین به دستگاه عصبی کمک می کنند.

✓ ویتامین D به دریافت کلسیم و فسفر از مواد غذایی خورده شده و ورود آن به درون گردش خون کمک می کند و آنتی اکسیدان ها سلول ها را در مقابل آسیب های ناشی از تولید انرژی محافظت می کنند .

مواد معدنی :

- ✓ این عناصر به تشکیل ساختارهای بدن و تنظیم فرآیندهای بدن کمک می کنند .
- ✓ کلسیم ، فسفر و منیزیم به استحکام استخوان ها و فلوراید به استحکام دندان ها کمک می کنند .
- ✓ آهن در انتقال اکسیژن ضروری است .
- ✓ سدیم و پتاسیم در کنترل حجم خون مهم اند .
- ✓ روی به دریافت انرژی از مواد سوختی کمک می کند .
- ✓ ید میزان انرژی مورد استفاده را کنترل می کند .

آب :

- ✓ آب برای کنترل دمای بدن از راه تعریق ضروری است و برای حمل مواد مغذی به سلول ها و دفع فراورده های زاید از سلول ها هم لازم است .
- ✓ آب ماده تشکیل دهنده و مهم عضلات و فرآیندهای درون سلولی است .
- ✓ آب ۶۰٪ تا ۷۰٪ وزن بدن را تشکیل می دهد .

هفت قانون صحیح خوردن :

۱. مواد غذایی گوناگون از پنج گروه غذایی بخورید . هیچ ماده غذایی به تنهایی همه مواد مغذی مورد نیاز را تامین نمی کند . تنوع می تواند تغذیه بهتری فراهم کند .
۲. رژیم غذایی پر از فراورده های سبز ، سبزیجات و میوه جات مصرف کنید . این رژیم غذایی ترکیبی از کربوهیدرات های مورد نیاز برای تامین انرژی و ویتامین ها و مواد معدنی و فیبر لازم را تامین می کند و چربی کمی نیز دارد .
۳. از رژیم غذایی استفاده کنید که در حد متوسط چربی ، چربی اشباع و کلسترول داشته باشد . مواد غذایی با چربی بالا کالری زیادی دارند و به اضافه وزن ناخواسته می انجامند . این رژیم غذایی خطر بیماری های قلبی-عروقی و سرطان را کاهش می دهد .

۴. از مواد غذایی برخوردار از قند متوسط استفاده کنید. رژیم غذایی سرشار از قند ، مواد مغذی خیلی کم و کالری خیلی زیادی دارد .

۵. رژیم غذایی برخوردار از نمک و سدیم متوسط استفاده کنید. دریافت اندک نمک خطر فشار خون بالا را کاهش می دهد .

۶. مایعات زیادی را بنوشید. آب برای همه عملکردهای بدن ضروری است و فعالیت بدنی شدید ، خطر آب زدایی را افزایش می دهد .

۷. از مصرف الکل بپرهیزید .

چه اندازه باید غذا بخوریم ؟

- ✓ اگر بخواهید وزن خود را حفظ کنید ، باید روزانه به اندازه فعالیت روزانه کالری دریافت کنید .
- ✓ اگر از آنها بخواهید وزن خود را کاهش دهند ، باید کالری کمتری بخورند . برای افزایش وزن، باید کالری بیشتری در مقایسه با آنچه می سوزاند بخورد .
- ✓ معادله کلاسیک تعادل انرژی بیان می کند که اگر مصرف انرژی با دریافت انرژی برابر باشد، وزن ثابت می ماند.
- ✓ حفظ و ترکیب وزن بدن نیاز مند این است که انرژی دریافتی و مصرفی در طول زمان برابر باشند.

