

# نقش تغذیه در ورزشکاران

## عنوان های کلی

1- ورزش و تغذیه

2- آب یک ضرورت

3- ورزش برای خوب زندگی کردن

4- انواع چربیها در تغذیه ورزشکاران

5- طبقه بندی لیپو پروتئین ها

6- اختلالات متابولیکی چربی ها

7- کمبود چربی ها در بدن

## ورزش و تغذیه

برای لذت بردن از ورزش باید خود را برای این کار آماده کرد. تغذیه برای این آمادگی و شرکت در مسابقه ها رل بسیار مهمی را به عهده دارد.

### یک غذای متعادل:

این یک قاعدهٔ طلایی است که برای کسب بهترین موقعیتهای قبل از هر نوع کوشش بهترین شرایط جسمی را مدنظر قرار دهیم. روشی بسیار ساده است که بخوبی می توان از آن برخوردار شد. همه افراد می توانند این روش را بکار بندد. زیرا لازمهٔ بکار بستن آن تن در دادن به هیچ رژیم خاصی نیست فقط کافیست هر روز به اندازهٔ حداقل از هر یک از چهار نوع غذاهای زیر استفاده کرد:

- گوشت ، ماهی ، تخم مرغ - میوه ، سبزی

- فراروده های شیری - نان، غلات

متخصصینی که به پرسشهای ما پاسخ می دهند توجه ما را به سوی استفاده متناسب از: لیبیدها (چربیها) و گلوکیدها (قندها) جلب می کنند. زیرا امروزه مسلم شده که خطرات بیماریهای قلب و عروق زندگی انسانها را سخت تهدید میکند. وقتی میزان چربی بدن حدود 35٪ را عرضه می دارد با توجه خود را به این نکته معطوف داریم به کشش مخفیانه ای در ارگانسیم بدن جهت جذب چربیها آغاز شده و باید سعی کنیم غلات و مواد نشاسته ای را مد نظر قرار دهیم.

لازمه فعالیت بیشتر استفاده زیادتر از قندهاست

یک فعالیت مختصر سی دقیقه ای احتیاج به غذای خاصی ندارد. اگر غذای ما متعادل باشد ذخیره های بدنمان برای این نوع تلاشها کافیهست. در عوض برای یک فعالیت طولانی مثلاً گردش در کوهستان انرژی بیشتری صرف خواهد شد و می باید از غذای خاصی استفاده کرد.

در سال 1939 دو نفر از پژوهشگران دست به کار یک آزمایش شدند تا به دقت اثر تغذیه را بر روی تحمل انسان مشخص کنند.

آنان از داوطلبین خواستند که در طول یک هفته خود را تسلیم یکی از سه نوع رژیم غذایی زیر کنند:

گروه اول رژیم غذایی پرچربی

گروه دوم رژیم غذایی پرقند

گروه سوم از رژیم غذایی گروه اول و گاهی از رژیم غذایی گروه دوم استفاده نمایند.

سپس هر کدام از این سه گروه راملزم به دوچرخه سواری و پا به رکاب زدن کردند تا مسافت مورد نظر را طی نمایند.

[نتیجه ] : گروهی که از غذاهای پرچربی استفاده کرده بودند بطور دقیق و واضح مسابقه را به نفع خود به اتمام رساندند. یعنی چهارساعت تلاش و فعالیت بدون وقفه.

گروه سوم با استفاده از 2 نوع غذا توانستند 2 ساعت به رکاب زنی بپردازند و گروه دوم فقط یک ساعت و نیم رکاب زدند.





# ProjectCenter

www.ProjectCenter.ir

📷 | @projehcenter

📍 | @projehcenter\_ir