



## سایت تخصصی تکواندو

The Best & Newest OF TaeKwondo

### شیوه کاهش وزن در ورزشکاران

برای رساندن ورزشکار به وزن خاص باید از ۱۵ روز قبل از مسابقه، وی را تحت نظر متخصص تغذیه قرار داد و با اصول غذایی، به نحوی که ذخیره غذایی بدن او کم نشود، برای کاهش وزنش برنامه ریزی کرد، زیرا با روش هایی مثل سونا یا مصرف داروهای مدرن راندمان کاری ورزشکار کاهش می یابد؛ برای مثال یک ورزشکار ۷۰ کیلوگرمی، به ازای هر ۱/۵ کیلو آبی که از دست می دهد، ۲۰ درصد راندمان کاری اش کم می شود.

یک ورزشکار با توجه به نوع فعالیت بدنی که انجام می دهد، نیازش به انرژی افزایش می یابد که با مصرف ویتامین ها، پروتئین و املاح، این نیاز تامین می شود.

آخرین مطالعاتی که بر روی ورزشکاران سالم از نظر جسمی و روحی انجام شده، نشان داده است که یک ورزشکار زمانی به حداکثر توانایی عضلانی می رسد که ذخیره ی درشت مغذی ها در بدنش به میزان کافی باشد.

*این درشت مغذی ها عبارتند از:*



کربوهیدرات ها (مواد نشاسته ای و قندی) که ۵۵ درصد انرژی دریافتی

را تامین می کنند،

چربی ها ۲۵ تا ۳۰ درصد انرژی روزانه را تامین می کنند که دو سوم

آنها باید از روغن های مایع باشد،

پروتئین ها ۱۲ تا ۱۵ درصد انرژی روزانه را تامین می کنند که نسبت

پروتئین حیوانی به گیاهی باید حداقل ۱ یا بیشتر باشد.

دریافت آب و نمک نیز باید متناسب باشد.

ضمن این که باید توجه داشت که حداکثر باید تا ۱۰ درصد انرژی دریافتی از قندها باشد، چون برخلاف تصور همگان می تواند منجر به کاهش ترشح هورمون انسولین و در نتیجه افت قدرت ورزشکار شود.

برای رساندن ورزشکار به وزن خاص باید از ۱۵ روز قبل از مسابقه، وی را تحت نظر متخصص تغذیه قرار داد و با اصول

غذایی، به نحوی که ذخیره غذایی بدن او کم نشود، برای کاهش وزنش برنامه ریزی کرد، زیرا با روش هایی مثل سونا یا مصرف داروهای مدرن راندمان کاری ورزشکار کاهش می یابد

مواد قندی علاوه بر میزان متناسب، باید به نحوه خاصی هم مصرف شوند؛ مثلاً مصرف مواد قندی برای ورزشکار باید هم به صورت شربت های آماده و هم نوشیدنی هایی که توسط شرکت های مختلف تجاری تهیه می شود، باشد. ولی باید توجه داشت از قندهایی که جذب کندی دارند استفاده شود تا در طول مسابقات و تمرینات برای ورزشکار مفید باشند.

در مورد روغن ها، چون روغن های مایع سریع تر توسط عضلات مصرف می شوند، مناسب ترین نوع برای ورزشکار هستند.

همچنین پروتئین های حیوانی که ورزشکار استفاده می کند، نباید از بره جوان باشد، زیرا بازهای آلی آن بالاست و موجب گرفتگی عضلات می شود. برای مثال خوردن کله پاچه، سیرابی و مغز به شدت برای ورزش کار ضرر دارد و بهتر است بیشتر از گوشت آب پز و بخارپز استفاده شود.

### **تغذیه در مسابقات ورزشی:**

۶ روز مانده به مسابقات، تغییراتی را در رژیم غذایی ورزش کاران ایجاد می کنیم:

۳ روز اول مقدار کربوهیدرات ها را در رژیم غذایی وی کم می کنیم و تمرینات نسبتاً سنگین به ورزشکار می دهیم تا ذخایر گلیکوژنی بدن او تخلیه شود.

۳ روز آخر نیز رژیم کربوهیدرات که ۷۰ تا ۸۰ درصد انرژی دریافتی روزانه را تشکیل دهد، تهیه می کنیم. تمرینات نیز سبک می شود. به این ترتیب ذخایر کربوهیدراتی ورزشکار را تا دو برابر افزایش می دهیم.

سایت تخصصی تکواندو

<http://www.kwon.ir>