



سایت تخصصی تکواندو

The Best & Newest OF TaeKwondo

ماکارونی؛ غذای ورزشکاران



ماکارونی یک غذای پایه و اصلی برای ورزشکاران محسوب می شود. این گروه سعی می کنند با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب قدرت فیزیکی خود را در انجام مهارت مورد نظر افزایش دهند.

غذا، سوخت مورد نیاز بدن است. برای این که بدن کار خود را به خوبی به انجام برساند، لازم است که هر دو عامل سوخت و مکانیسم بدن انسان به خوبی شناخته شود.

مواد انرژی زا و غیر انرژی زا

مواد غذایی مصرفی به دو نوع انرژی زا و غیر انرژی زا تقسیم می شوند:

- گروه انرژی زا از طریق تغییر فرم دادن انرژی شیمیایی موجود در پیوندها، طی فرایند اکسیداسیون، انرژی مکانیکی یا کالری مورد نیاز را فراهم می سازد. این گروه شامل چربی ها، پروتئین ها و قندهاست. چربی ها ۹ کیلو کالری و قندها و پروتئین ها ۴ کیلو کالری در هر گرم انرژی تولید می کنند.

- مواد غذایی غیر انرژی زا شامل آب، ویتامین ها و مواد معدنی هستند که اگر چه قادر به تولید انرژی نیستند، اما در مقادیر معینی جهت عملکرد صحیح مکانسیم بدن انسان لازم هستند، مانند آب برای رادیاتور ماشین یا روغن برای موتور.

بنابراین بدن برای رفع نیازهای خود از سوخت لازم بهره می گیرد، اما این نیازها با توجه به نوع فعالیت فیزیکی تغییر می

کند.

مقدار انرژی مورد نیاز ورزشکار

بدن به طور میانگین برای فعالیت های کم تحرک در حدود ۱۷۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد. در فعالیت های پرتحرک بسته به نوع و مدت آن، باید انرژی مورد نیاز به میزان پایه ای ۱۷۰۰ کیلو کالری اضافه شود.

در مورد فعالیت های ورزشی، کالری اضافی مورد نیاز قابل توجه است. برای مثال انرژی مورد نیاز در طی شنا کردن به صورت تفریحی حدود ۱۰ کیلوکالری در دقیقه، معادل ۶۰۰ کیلو کالری در ساعت است. در شرایط رقابتی و مسابقه چون عامل سرعت هم مطرح می شود، مقدار انرژی مورد نیاز به حدود ۲۵ کیلوکالری در دقیقه، معادل ۱۵۰۰ کیلوکالری در ساعت، یعنی حدود ۳ برابر افزایش می یابد.

حال این سؤال مطرح می شود که: «**وقتی فعالیت ماهیچه ای شدید و طولانی است و نیاز به انرژی بسیار بالاست، رفع نیازهای فزاینده ی مکانیسم سوختی بدن، چگونه ممکن است؟**»

در پاسخ باید گفت که این نیازها در اصل توسط مصرف مواد غذایی انرژی زا تأمین خواهد شد (به ترتیب از قندها ۵۵ تا ۶۰ درصد، چربی ها ۳۰ درصد و پروتئین ها ۱۵ درصد یعنی به نسبت ۴-۲-۱).

باید توجه داشت که منبع تولید انرژی نباید فقط از قند باشد، چیزی که هنوز هم به اشتباه پیشنهاد می شود.

انرژی ذخیره ای که برای انقباضات ماهیچه ای استفاده می شود، به طور عمده از قندها و چربی ها به دست می آید. میزان این سوخت مصرفی و تغییراتی که در آن ایجاد می شود، بستگی مستقیم به مدت و میزان کشش ماهیچه ای دارد.

سهم پروتئین در تولید انرژی نسبت به قند و چربی کم است، به ویژه در مواقعی که فعالیت ماهیچه ای شدید و طولانی مدت باشد.

ماهیچه ها جهت فعالیت مکانیکی خود قندها و چربی ها را به عنوان سوخت مصرف می کنند. برای مثال هنگام استراحت ۸۷ درصد انرژی مورد نیاز ماهیچه ها از اسیدهای چرب و فقط ۱۳ درصد آن از قندها تأمین می شود. برای کارهای کمی سنگین تر یا برای فعالیت ورزشی کوتاه مدت، ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز توسط مواد قندی تأمین می شود. برای کارهای خیلی سخت تر و شدید در طی یک دوره ی سه ساعته یا بیشتر، به طور عمده چربی های ذخیره ای مصرف می شوند و ۷۰ درصد انرژی مورد نیاز را تأمین می کنند.

نقش مواد پروتئینی در ورزش

در حقیقت پروتئین ها به عنوان یک منبع ضروری جهت سوخت بدن محسوب نمی شوند. در ورزشکاران، پروتئین روزانه ی مورد نیاز یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است و هنگامی که افزایش حجم ماهیچه ها در یک دوره ی تمرینی مد نظر باشد یا در مواقعی که فرد در سن رشد قرار دارد، میزان پروتئین مورد نظر به حداکثر ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش می یابد.

با مصرف یک وعده ی غذایی دارای پروتئین بالا قبل از ورزش، کار کلیه ها سنگین تر می شود، آن هم در شرایطی که به طور هم زمان تحت فشار ناشی از حضور مواد سمی حاصل از کار ماهیچه است.

افزایش سهم پروتئین هرگز مفید نیست؛ حتی مصرف مواد پروتئینی به میزان معمول، در وعده ی غذایی قبل از فعالیت های ورزشی می تواند خطرناک باشد. قبل از ورزش، مصرف یک وعده ی غذایی پروتئینی مانند استیک گوشت معمولی و سالاد در عملکرد یک ورزشکار اثر سوئی به جا می گذارد، زیرا نخست آن که مصرف پروتئین بیشتر، عمل هضم بیشتری را طلب می کند که در نتیجه ی آن سطح خون در عروق داخلی ماهیچه کاهش می یابد. دوم اینکه یک وعده ی غذایی مملو از پروتئین

باعث می شود که در طی سوخت و ساز این ترکیبات نیتروژن دار، مواد زایدی ایجاد شود که باید از طریق کلیه ها دفع شوند. در طی این عمل در کلیه، ایسکمی (کاهش جریان خون در یک قسمت بدن به علت انقباض عروق یا انسداد جریان خون) ایجاد می گردد که این امر خود به کاهش ۹۰ درصدی جریان خون در کلیه مربوط می شود.

غذای قبل از تمرین و مسابقه:

در ورزش های هوازی، وعده ی غذای اصلی باید به طور عمده شامل قندها و چربی ها باشد. هنگامی که فعالیت ورزشی ماهیچه ها از حدود ۳۰-۲۰ دقیقه بیشتر می شود، قندها و چربی ها دو منبع سوخت مورد استفاده محسوب می شوند.

به طور طبیعی غذا باید ۳ ساعت قبل از رقابت مورد نظر، توسط بدن دریافت شود. غذا باید متشکل از کربوهیدرات پیچیده که در غذاهایی مانند نان، ماکارونی، سیب زمینی و... وجود دارد، باشد و به آن چربی و کمی پروتئین اضافه شود.

در میان چربی ها، اسیدهای چرب کوتاه زنجیر، سریع تر تجزیه می شوند و جذب و دفع آن ۴۰ بار بیشتر از گلوکز است و کمتر از ۳ دقیقه طول می کشد؛ به ویژه اگر زنجیره ی کربنی آن کمتر از ۱۲ اتم کربن باشد. بنابراین روغن های گیاهی (مثل روغن زیتون) یا کره برای این منظور توصیه می شود.

اسید اولئیک یک اسید چرب نیرو بخش و مقوی برای ماهیچه است؛ به ویژه در مواردی که ورزش های استقامتی انجام می شود. بنابراین روغن زیتون در این مورد توصیه می شود که سرشار از اسید اولئیک است.

یک وعده ماکارونی که با سس گوجه فرنگی و روغن زیتون یا کره مصرف شود، غذای ایده آلی بوده و به خوبی مشخص است که نسبت دریافت انرژی به نسبت ۴-۲-۱ از قندها، چربی ها و پروتئین ها را تأمین می کند.

استفاده از قندهای ساده به منظور افزایش کارایی ورزشکار قبل از شروع فعالیت، کاملاً غیر منطقی و حتی خطرناک است و منجر به هیپرگلیسمی (افزایش قند خون) و در نتیجه افزایش ترشح انسولین و ضعف شما در حین ورزش می شود. پس قبل از ورزش، خوردن شکلات و مواد خیلی شیرین مفید که نیست، ضرر هم دارد.

محسن بوستانی- کارشناس ارشد علوم و صنایع غذایی

آزاده جوادی سیگارودی- کارشناس علوم و صنایع غذایی