



سایت تخصصی تکواندو

The Best & Newest OF TaeKwondo

تغذیه ورزشکاران تکواندو



در ورزش های رزمی مثل تکواندو، فرد با توجه به متابولیسم و ترکیب بدن و مقدار انرژی مورد نیاز خود، باید تغذیه مناسبی داشته باشد. یکی از شاخص های متابولیسم بدن، BMR یا متابولیسم پایه است که برابر با مقدار انرژی است که بدن در حال استراحت می سوزاند.

با سوختن چربی های اضافی بدن، می توان عضلات بدن را افزایش داد. بدون پرورش عضلات، انرژی دریافتی اضافی در بدن تبدیل به چربی می شود. هنگامی که می خواهید وزن اضافی خود را کاهش دهید، باید مطمئن شوید که چربی های بدنتان کم می شوند نه ماهیچه ها.

یک تکواندوکار باید وزن سالم خود را حفظ کند و آن را تغییر ندهد، ولی ترکیب بدن خود را باید تغییر دهد، یعنی مقدار چربی بدن را نسبت به عضلات کاهش دهد. افزایش عضلات باعث افزایش قدرت، سرعت و مهارت فرد در انجام حرکات ورزشی می شود. در حالیکه کاهش عضلات بدن باعث کاهش قدرت، سرعت و مهارت در انجام حرکات ورزشی می شود.

یک تکواندوکار باید وزن سالم خود را حفظ کند و آن را تغییر ندهد، ولی ترکیب بدن خود را باید تغییر دهد

در مردان ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن و در زنان ۲۰-۲۵ درصد وزن بدن را چربی تشکیل می دهد. شما باید بدانید در طی روز چه مقدار انرژی نیاز دارید تا به طور مطلوب ورزش کنید و وزن ایده آل خود را حفظ کنید. به خاطر داشته باشید که اگر کمتر از مقدار مورد نیاز خود، غذا مصرف کنید، هم سلامتی تان به خطر می افتد و هم اینکه بطور مؤثر نمی توانید ورزش کنید. اگر بیشتر از ۵/۰ کیلوگرم در هفته کاهش وزن داشته باشید، نشان می دهد در معرض کمبود انرژی و مواد مغذی هستید.

با توجه به نوع ورزش (استقامتی یا قدرتی) و وضعیت بدنی فرد، باید مقدار چربی، پروتئین و کربوهیدرات مورد نیاز تعیین شوند.

ورزش تکواندو، هم

استقامتی و هم قدرتی است، بنابراین ۲۵ درصد انرژی مورد نیاز در طی يك روز از پروتئین، ۵۵ درصد انرژی مورد نیاز از کربوهیدرات و ۲۰ درصد انرژی مورد نیاز از چربی باید تا مین شود .

مواد مغذی مورد نیاز بدن

1- کربوهیدرات ها :

کربوهیدرات های ساده مثل نان سفید، شیرینی جات، آب نبات ، چپیس ، قند و شکر باید به مقدار خیلی کم مصرف شوند و بیشتر از کربوهیدرات های پیچیده (نان سبوس دار ، ماکارونی، سیب زمینی ، سبزیجات، برنج و جو) استفاده شود. زیرا کربوهیدرات های ساده خیلی سریع هضم می شوند و انرژی فوری ایجاد می کنند و انرژی حاصل از آنها برای مدت طولانی حفظ نمی شود. همچنین سریع به چربی تبدیل می شوند. بنابراین باید در مصرف آنها دقت کنید و بطور متعادل مصرف کنید .

2- چربی ها :

بدن برای حفظ سلامتی خود نیاز به چربی دارد و اگر مقدار چربی بدن کمتر از ۱۰ درصد شود خطرناک است. چربی ها برای خون، سیستم عصبی، تولید هورمون ها، چرب کردن مفاصل (نرمی مفاصل) و حفظ اندام های داخلی بدن از ضربات، لازم و ضروری هستند. نوع چربی که مصرف می کنید، در سلامتی شما مؤثر است.

بیشتر از چربی های غیراشباع مثل روغن زیتون ، سایر روغن های گیاهی و چربی های حاوی اسیدهای چرب امگا – ۳ که در انواع ماهی ، آجیل ، کره بادام زمینی و روغن گلزا (کانولا) وجود دارد، استفاده کنید و مصرف چربی های اشباع مثل روغن نباتی جامد، کره و چربی گوشت را کاهش دهید .

3- پروتئین ها :

دریافت بیش از حد

پروتئین بی فایده است. يك فرد تکواندوکار نیازی به مقادیر خیلی زیاد پروتئین ندارد، زیرا پروتئین برای ساخت، ترمیم و رشد عضلات استفاده می شود و به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار نمی گیرد .

4- آب :

به یاد داشته باشید که ۷۰ درصد وزن بدن ما را

آب تشکیل می دهد و عضلات برای کار خود به آب نیاز دارند. بنابراین همیشه به مقدار کافی آب بنوشید و هیچ وقت صبر نکنید تا بعد از احساس تشنگی آب بنوشید(یعنی قبل از تشنه شدن آب بنوشید) .