



سایت تخصصی تکواندو

The Best & Newest OF TaeKwondo

تغذیه ی بانوان ورزشکار



نیازهای پروتئینی در ورزشکاران بیش از سایر افراد است، که البته تامین این نیاز پروتئینی در افرادی با رژیم های عادی، (یعنی افرادی که از گوشت و منابع حیوانی استفاده می نمایند) راحت تر از گیاهخواران می باشد. استفاده از منابع حیوانی و گوشت می تواند تمام اسیدهای آمینه ی ضروری و پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا را در اختیار بدن قرار دهد.

منابع گیاهی پروتئین اغلب ارزش بیولوژیکی پایینی دارند. برخی از گیاهخواران به جهت استفاده از شیر کم چرب و مشتقات آن، قادرند نیازهای پروتئینی خود را از این طریق بر طرف نمایند.

در ورزشکاران گیاهخوار اغلب منابع پروتئین شامل: حبوبات، دانه های روغنی،

سویا ، غلات سبوس دار، تخم مرغ ، شیر و مشتقات آن می باشد.

ویتامین ها

غلات، دانه های روغنی،

میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات، محتوی ویتامین های گروه B (غیر از B12) ، ویتامین C و فولات که برای ورزشکاران ضروری هستند، می باشند. متأسفانه ویتامین B12 در محصولات گیاهی یافت نمی شود و منبع اصلی این ویتامین غذاهای با منشأ حیوانی و گوشت می باشد. . برخی از گیاهخواران از طریق شیرو مشتقات آن و نیز تخم مرغ مقدار ویتامین B12 مورد نیاز خود را تامین می نمایند.

مواد معدنی

استفاده از مقادیر زیاد فیتات و آگزالات (غلات با فیبر بالا، سبزی جات برگ سبز و...) می تواند باعث کاهش میزان برخی از مواد معدنی در بدن شود.

استفاده ی زیاد از آهن غیر هم، (آهنی که در منابع گیاهی یافت میشود) فیبر های غذایی و اسید فیتیک می تواند جذب روی را کاهش دهد.

روی ماده ای است معدنی، که اغلب در رژیم ورزشکاران زن مطرح است و کمبود آن معمولاً در زنان ورزشکار مشاهده می شود. از منابع غنی روی می توان به گوشت، حبوبات، محصولات دریایی، غلات سبوس دار و دانه های روغنی اشاره کرد.

استفاده ی زیاد از آهن غیر هم، (آهنی که در منابع گیاهی یافت میشود) فیبر های غذایی و اسید فیتیک می تواند جذب روی را کاهش دهد.

ورزشکاران زن گیاهخوار باید به دریافت موارد زیر دقت بیشتری نمایند:

* انرژی

* پروتئین

* ویتامین B12

* آهن

* کلسیم

* روی

برای اولین بار در سال ۱۹۹۲ کالج پزشکی ورزش آمریکا برای ورزشکاران زن یک مثلثی با ۳ بخش پوکی استخوان، آمنوره و مشکلات غذا خوردن مطرح کرده است.

مطالعات انجام گرفته نشان می دهد که، این مشکلات فقط در ورزشکاران حرفه ای مشاهده نمی شود، بلکه در دختران جوانی که ورزش و نرمش می کنند هم مشاهده می گردد.

در زیر به بیان این مشکلات می پردازیم:

۱) مشکلات غذا خوردن:

که نتیجه ی آن کاهش وزن می باشد.

۲) آمنوره:

شروع نشدن قاعدگی منظم تا سن ۱۶ سالگی در افرادی که حامله نمی باشند را آمنوه گویند. قاعدگی وابسته به تعادل هورمونی مرکبی در بدن می باشد. رژیم های شدید و غیر علمی ورزش های شدید و طاقت فرسا باعث برهم خوردن تعادل هورمونی زنان شده و می تواند باعث برهم خوردن سیکل قاعدگی شود. در آمنوره مقدار استروژن کاهش می یابد.

در ورزشکاران زن به دلیل ورزش های شدید آمنوره مشاهده می شود. و دلایل آن عبارتند از کاهش استروژن در بدن، ترکیب بدن، تغذیه ی نامناسب، نوع و شدت ورزش، شروع ورزش به صورت سریع، شدید و سنگین، استرس.

۳) پوکی استخوان:

استروژن برای ساخته شدن استخوان لازم است. کاهش استروژن و استفاده ی کم از منابع کلسیم به جهت کم خوری با هدف کاهش وزن می تواند باعث ضعیف شدن استخوان شود.

مطالعات انجام گرفته نشان می دهد که، این مشکلات فقط در ورزشکاران حرفه ای مشاهده نمی شود، بلکه در دختران جوانی که ورزش و نرمش می کنند هم مشاهده می گردد. در مقابله با این مشکلات بهترین و راحت ترین راه، تغذیه صحیح و علمی می باشد که در این صورت مشکلات غذا خوردن، آمنوره و

پوکی استخوان نیز خود به خود حل خواهند شد.



رعایت نکات تغذیه ای زیر برای حل مشکلات فوق سودمند است:

- * استفاده از ۶ تا واحد ۱۱ گروه نان و غلات
- * ۳ تا ۵ واحد سبزی
- * ۲ تا ۴ واحد میوه
- * ۲ تا ۳ واحد گوشت
- * ۲ تا ۳ واحد شیر و مشتقات آن
- * روغن ها و شیرینی جات به مقدار کم
- * جانشین های غذایی از مواد غذایی فوق عبارتند از:
 - * ۱ واحد گروه نان و غلات = یک سوم لیوان برنج پخته یا نصف لیوان ماکارونی، یا ۳۰ گرم نان
 - * ۱ واحد سبزی جات = یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته یا آب سبزی
 - * ۱ واحد میوه جات = نصف لیوان میوه ی تازه یا آب میوه، یا یک چهارم لیوان میوه ی خشک شده
 - * ۱ واحد گوشت = ۳۰ گرم از انواع گوشت کم چرب، مرغ، ماهی و ...
 - * ۱ واحد شیر و مشتقات آن = یک لیوان شیر، یا یک لیوان ماست و ...

سایت تخصصی تکواندو

<http://www.kwon.ir>