

تغذیه و ورزش

ورزش و تحرک بدنی همراه با رعایت اصول صحیح تغذیه نقش مهمی در بهبود شیوه زندگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و انواع سرطان‌ها دارد.



نکات کلیدی تغذیه هنگام انجام فعالیت بدنی

۱. روزانه مقادیر مناسبی از تمام گروه‌های غذایی (نان و غلات، شیر و مواد لبنی مثل ماست و پنیر، گوشت، حبوبات و تخم مرغ، میوه و سبزی) استفاده کنید.

۲. باید توجه کنیم کالری دریافتی متناسب با فعالیت‌های روزانه باشد و از مصرف بیش از حد و محدودیت بیش از حد مواد غذایی پرهیز کنیم.

۳. با انجام فعالیت ورزشی، اشتهاى اکثر افراد افزایش پیدا می‌کند، لذا به منظور پیشگیری از چاقی و اضافه وزن، از تمام گروه‌های غذایی به مقدار متناسب استفاده کنید.

برای تامین سوخت کافی برای انجام فعالیت ورزشی، کربوهیدرات‌ها (شامل نان، برنج، انواع غلات، میوه، سبزی‌ها) مهمترین مواد غذایی به شمار می‌روند. غذاهای اصلی و میان وعده‌ها باید حاوی منابع غنی از کربوهیدرات به شرح زیر باشند:

- برنج، ماکارونی، رشته‌ها و سایر فرآورده‌های مشابه
- نان‌های سبوس‌دار
- میوه‌های تازه، آب میوه‌ها، انواع برگه‌ها و میوه‌های خشک شده



- سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی، ذرت و ...

- حبوبات شامل لپه،

نخود، لوبیا، عدس و فرآورده‌های تهیه شده از سویا

- فرآورده‌های لبنی مثل ماست، شیر، پنیر و کشک

۴. برای تامین انرژی ورزش روزانه علاوه بر وعده‌های اصلی از میان وعده‌های سالم مثل (شیر، مغزها، انواع میوه‌ها و سبزی‌ها) استفاده نمایید.

۵. برای تامین نیاز پروتئینی خود مقادیر مناسبی مواد پروتئینی متناسب با نیازتان مثل انواع گوشت‌های سفید و قرمز، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های لبنی، حبوبات و مغزها استفاده کنید و از مصرف بیش از حد مواد پروتئینی پرهیز کنید.

۶. اگر مواد پروتئینی به گونه مطلوب و همراه با غذاهای کربوهیدراتی مصرف شود، بهتر است. مثلاً استفاده خوراک عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان، ماکارونی با گوشت و یا پنیر. پروتئین‌های گیاهی مثل غلات و حبوبات را با هم مصرف کنید مثل عدس پلو یا لوبیا پلو

۷. کلسیم مورد نیاز به راحتی با مصرف روزانه حداقل ۲-۳ لیوان شیر یا ماست و فرآورده‌های لبنی تامین می‌گردد، و در شرایط طبیعی نیازی به دریافت مکمل نمی‌باشد.

۸. ورزشکاران جوان نسبت به بقیه افراد احتیاج به کلسیم بیشتری برای تامین نیاز کلسیم دوران رشد خود دارند که با



اصول تغذیه در فعالیت بدنی



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راحتی می توانند با مصرف مواد لبنی آن را تامین نمایند.

۹. بسیاری از افرادی که فعالیت ورزشی دارند به بهانه تامین انرژی مقادیر زیادی چربی مصرف می نمایند. لذا چربی در بدن آن ها به سرعت افزایش می یابد و باعث خستگی در هنگام تمرین و افزایش خطر آسیب دیدگی می شود. توصیه می شود برای تامین چربی مورد نیاز از ماهی و روغن های مختلف گیاهی، انواع مغزها و دانه ها در حد متعادل استفاده نمایید و در تهیه غذاها از مصرف زیاد روغن و چربی و غذاهای سرخ شده و انواع سس ها و شیرینی های خامه ای در مقادیر زیاد اجتناب کنید.

۱۰. اگر هدف شما از انجام فعالیت بدنی کاهش وزن است، حداکثر کاهش وزن در هفته باید بین ۰/۵ کیلو تا یک کیلوگرم باشد و کاهش وزن بیش از این مقدار به شما آسیب خواهد زد.

چند نکته در مصرف مایعات

- دو ساعت قبل از ورزش یک یا دو لیوان مایعات بپاشامید و ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید.
- در طی ورزش نیز به منظور جایگزینی مایعات از دست رفته، دفع گرما و سموم از بدن و کاهش خستگی هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، نصف لیوان تا یک لیوان آب بنوشید.
- برای تامین کامل نیاز مایعات بدن می توانید روزانه مقادیری نوشیدنی های سالم مثل آب، دوغ، آب میوه بدون قند افزوده و غذاهایی که آب زیادی دارند مثل انواع میوه (هندوانه، خربزه، طالبی، گرمک، هلو، مرکبات و ...)، سبزی ها (کاهو، خیار، گوجه فرنگی و ...) سوپ و آش استفاده کنید.
- به منظور جبران مایعات اتلاف شده بدن، از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید، چرا که این مواد باعث دفع بیشتر آب از بدن می شوند.



دیابت را بشناسیم و مهارش کنیم

