



## تغذیه در افزایش بازدهی ورزشی دانش آموزان

### Nutrition in increasing students' athletic efficiency

### Nutrition in increasing students' athletic efficiency

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

#### ◀ مایعات ▶

توجه ویژه در دمای گرمتر و رطوبت بیشتر کم آبی بدن می تواند عملکرد را کاهش داده و ورزشکاران را در معرض خستگی یا گرمزدگی قرار دهد .  
میزان مصرف مایعات قبل تمرین: ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر آب سرد در طی تمرین: ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی لیتر مایع را هر ۱۵ - ۲۰ دقیقه برای تمرینات کمتر از ۱ ساعت ، نیازی به دریافت آب نیست.  
کربوهیدرات و ورزش

یک منبع انرژی کلیدی در حین ورزش برای تقویت بافت های عضلانی و سایر سیستم های بدن مورد استفاده قرار گیرد.  
ورزشکاران می توانند ذخیره گلیکوژن خود را با مصرف منظم غذاهای پر کربوهیدرات افزایش دهند.

وعده غذایی قبل از ورزش

وعده غذایی قبل از ورزش بخش مهمی از آمادگی ورزشکار قبل از تمرین است. تصور می شود که یک وعده غذایی با کربوهیدرات بالا سه تا چهار ساعت قبل از ورزش تأثیر مثبتی بر عملکرد داشته باشد. یک میان وعده کوچک یک تا دو ساعت قبل از تمرین نیز ممکن است برای عملکرد مفید باشد.

#### ◀ مصرف غذا در حین ورزش ▶

در طول ورزش بیش از ۶۰ دقیقه ، مصرف کربوهیدرات برای افزایش سطح گلوکز خون و تاخیر در خستگی لازم است.  
۶۰-۳۰ گرم کربوهیدرات

#### ◀ مصرف غذا بعد از ورزش ▶

جایگزینی سریع گلیکوژن پس از ورزش مهم است. غذاها و مایعات حاوی کربوهیدرات در یک تا دو ساعت اول بعد از ورزش ، مصرف شوند.

#### ◀ پروتئین و عملکرد ورزشی ▶

نقش مهم در بازیابی و ترمیم بعد از ورزش



#### ◀ مواد مغذی ▶

ورزشکاران از مقدار مناسب کلسیم ، ویتامین D و آهن استفاده می کنند.

کلسیم برای سلامت استخوان ها ، فعالیت طبیعی آنزیم ها و انقباض ماهیچه ها مهم است.

کلسیم در شیر ، ماست ، پنیر ، کلم بروکلی ، اسفناج و غلات غنی شده وجود دارد.

میزان توصیه شده کلسیم:

◀ ۱۰۰۰ میلی گرم در روز برای ۴ تا ۸ سال

◀ ۱۳۰۰ میلی گرم در روز برای ۹ تا ۱۸ سال

ویتامین D برای سلامت استخوان ها ضروری است و در جذب و تنظیم کلسیم نقش دارد.

توصیه های فعلی ۶۰۰ IU/day برای افراد چهار تا ۱۸ ساله منابع ویتامین D : غذاهای غنی شده مانند شیر و قرار گرفتن

در معرض آفتاب

آهن برای رساندن اکسیژن به بافتهای بدن مهم است. در دوران نوجوانی ، آهن بیشتری برای حمایت از رشد و افزایش حجم

خون و توده عضلانی بدون چربی مورد نیاز است .

پسران و دختران ۹ تا ۱۳ ساله : ۸ میلی گرم در روز

نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله : ۱۱ میلی گرم در روز برای پسران و ۱۵ میلی گرم در روز برای دختران

توجه ویژه به ورزشکاران زن ، گیاه خواران و دوندگان مسافت منابع: شامل تخم مرغ ، سبزیجات برگ سبز ، غلات کامل غنی

شده و گوشت بدون چربی







Nutrition in increasing  
students' athletic efficiency



### ◀ کربوهیدرات ها ▶

گلیکوژن ماهیچه ای در دسترس ترین منبع انرژی برای ماهیچه های فعال است و می تواند سریعتر از سایر منابع انرژی آزاد شود .

### ◀ پروتئین ▶

تا ۳۰ درصد از کل انرژی دریافتی برای افراد ۴ تا ۱۸ ساله

منابع : گوشت و مرغ بدون چربی ، ماهی ، تخم مرغ ، محصولات لبنی ، حبوبات و آجیل از جمله بادام زمینی

### ◀ چربی ها ▶

A ، D ، E چربی برای جذب ویتامین های محلول در چربی تأمین اسیدهای چرب ضروری ، محافظت از اندام های K ، حیاتی و ایجاد عایق ضروری است .

چربی ها ۲۵ تا ۳۵ درصد از کل انرژی دریافتی برای افراد ۴ تا ۱۸ ساله

چربی های اشباع تا ۱۰ درصد از کل انرژی دریافتی منابع : ماهی ، آجیل ، دانه ها ، محصولات لبنی و روغن زیتون و کانولا و چربی حاصل از چیپس ، آب نبات ، غذاهای سرخ کرده و محصولات پخته باید به حداقل برسد .



Nutrition in increasing  
students' athletic  
efficiency

### ◀ عملکرد ورزشی و غذا ▶

◀ تغذیه مناسب سبب افزایش عملکرد ورزشی می شود .  
◀ یک رژیم غذایی مغذی و برنامه ریزی شده باید بیشتر نیازهای ویتامین و مواد معدنی ورزشکار را برآورده کند و پروتئین کافی برای رشد و ترمیم عضلات را تأمین کند .  
◀ غذاهای غنی از کربوهیدراتهای تصفیه نشده مانند نانهای سبوس دار و غلات ، باید اساس رژیم غذایی را تشکیل دهند .  
◀ آب به عملکرد ورزشکار و جلوگیری از کم آبی بدن کمک می کند .

### ◀ نیازهای انرژی ▶

تغذیه یک گام اساسی برای رشد ، دستیابی به سلامتی و بهبود عملکرد ورزشی و تأمین انرژی

تا ۶۵ درصد از کل کالری دریافتی برای کودکان چهار تا ۴۵ سال ۱۸