

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات مقياس أسس التغذية



السنة اولى ماستر :

إعداد الاستاذ الدكتور: صغيري راجح

LMD

المحاضرة رقم: 8	البرنامج الغذائي واثاره على الرياضي
المحتوى	
تمهيد: <p>هناك خطأ شائع بين عدد من الرياضيين حيث يرون أن بناء العضلات وكمال الأجسام يتم بالتركيز على برامج التمارين الرياضية وإهمال جانب الغذاء، برنامج بناء العضلات يتطلب خوض رحلة شاقة وطويلة تهدف إلى اكتساب كمال جسماني لائق، ولا شك أن تمارين رفع الأثقال تلعب دوراً أساسياً في نجاح برامج كمال الأجسام مع اتباع اسلوب يومي للتغذية المتوازنة فإذا علمنا أن كل إنسان يولد بمواصفات وراثية تحدد عدد الألياف العضلية في جسمه فإن هذا يعني أن التمارين الرياضية لا تضيف أليافاً عضلية جديدة إلى ما هو موجود أصلاً، إنما تساهم في تضخيم حجم الألياف العضلية الأساسية، إذ أن رفع الأثقال يولد ضغطاً كبيراً على العضلات يؤدي في الواقع إلى تحطيم عروة التماسك في الألياف يتبعه مبادرة العضلات ببناء الأنسجة اللبيفية المتحطمة وتجديدها لإضفاء حجم أكبر للعضلات مع تمتين قوتها الحركية إلى حدود أعلى.</p> 1. العضلات والسعرات: <p>السعرات هي وحدات قياس يستعين بها المختصون في التغذية لقياس مقادير الطاقة الموجودة في كل صنف غذائي يجد طريقه إلى معدة الإنسان . ومن المتفق عليه لدى الخبراء أن جراماً واحداً من الطعام البروتيني يولد أربع سعرات حرارية وجراماً واحداً من الكربوهيدرات (النشاء) يولد أربع سعرات حرارية في حين أن جراماً واحداً من الدهون يولد تسع سعرات حرارية . وهذا يعني أن على الأشخاص المهتمين ببناء العضلات مراقبة عدد السعرات الحرارية للأغذية التي يتناولونها يومياً والإلمام بهذه الطريقة يوفر للرياضي النجاح لتحقيق أهدافه على المدى البعيد. ويشجع المختصون الرياضيون والتغذويون تناول معظم سعرات الطاقة وقت الصباح ومنتصف النهار وهذه الطريقة تحقق الأهداف التالية:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ مد الجسم بالوقود الغذائي في وقت مبكر من ساعات النهار لأنه يجنب الرياضي خطر نضوب الطاقة من بعد منتصف النهار، مع عدم إلغاء وجبة الإفطار من برنامج التغذية.▪ الإقلال من فرص تناول الأغذية الدسمة غير المرغوبة في الإفطار (والإكثار من تناول الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية) المرغوبة في الإفطار.▪ تناول معظم السعرات الحرارية في الصباح يخفف من الرغبة في تناول الطعام الدسم وقت المساء وهذا جيد المواصفات للياقة. لا بد أن تشير هنا إلى ضرورة تناول وجبة العشاء قبل ساعات من موعد النوم وباختصار ينصح للرياضيين تناول وجبة إفطار كبيرة ووجبة غداء معتدلة ووجبة عشاء صغيرة أو تناول أكثر ثلاث وجبات في اليوم الواحد خلال التمارين وأبرزها تمارين رفع الأثقال، ففي مثل هذه الحالة يستفاد من برنامج التغذية ذو الوجبات الخمس وتكون صغيرة المقادير مقارنة ببرنامج الوجبات الثلاث. بحيث تضاف وجبة خفيفة وقت الضحى وأخرى بعد العصر. 2. النظام الغذائي لبناء العضلات: <p>الرياضيون المهتمون ببناء العضلات فيحتاجون إلى ما يتراوح بين 3500-5000 سعر حراري كل يوم حسب الحاجة وحسب وزن الجسم ويتم توزيعها كالتالي:</p> <p>الأغذية الكربوهيدراتية من 60 إلى 70 بالمائة من مجمل هذه السعرات والدهنيات من 20-30 بالمائة، والبروتينات من 10 إلى 20 بالمائة، ولا داعي لتناول الحلوى والشوكولاتة والمشروبات الغازية بهدف زيادة السعرات.</p>	

العناوين

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات لأنها سريعة الاحتراق وتوجد في الفاكهة والعسل والحبوب. والبطاطا والأرز والخبز، إن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالكربوهيدرات له فوائد تتعدى مهمة إمداد العضلات بالطاقة إلى مساعدة الرياضيين على تجنب تناول الأغذية الدهنية ذات المحاذير الصحية العديدة وتعويض ما يمكن أن تخسره أثناء التمارين الرياضية ويستحسن توزيع حصص الوجبات الغذائية على مدار ساعات النهار على النحو التالي:

3. الكربوهيدرات:

تناول وجبة غذائية كربوهيدراتية يمكن تحللها بسرعة في الأمعاء إلى سكر بسيط (غلوكوز) وهذا هو المصدر الأول للطاقة في البدن وأبرز الأغذية المفيدة هنا: الخبز الأبيض أو خبز القمح (الأسمر) ورقائق الذرة (كورن فلكس) الذرة الصفراء، البطاطا المشوية بالفرن قبل ساعتين من بدء التمرين. وعند انتهاء التمرين الرياضي يجب إمداد الجسم باحتياطي الكربوهيدرات وإلا سوف تتوقف عملية تحديد النشاط في تلك العضلات وعليه ينصح بما يلي
إعطاء وجبة التعويض الغذائي بعد ساعتين من التمرين بحيث تحتوي على العصائر أو المشروبات الغنية بالكربوهيدرات مثل عصير الأناناس وعصائر الفاكهة الطازجة والبسكويت الغني بالقمح لضمان ترطيب البدن ومد الجسم بالوقود الكربوهيدرات

4. الدهون

بالنسبة إلى الرياضيين، تشكل الدهون حجر عثرة طريق بناء العضلات، إن الجسم يعتبر الشحوم مصدراً للطاقة على المدى البعيد خلال رحلة كمال الأجسام، إذ إن خزن الشحوم أسهل من حزن البروتينات والكربوهيدرات، وهذا يفسر سبب تراكم الشحوم حول الخصر لدى الرجال زائدي الوزن. وهناك نوعان من الدهون دهون مشبعة ودهون غير مشبعة وتعتبر الدهون السائلة (الزيوت النباتية) غير مشبعة عموماً أما الدهون الموجودة في اللحوم والحليب والسمن النباتي فتكون مشبعة وهي مؤذية للصحة إجمالاً بالنظر إلى علاقتها بأمراض القلب والسرطان.
لقد أصبح معروفاً أن تمارين رفع الأثقال لا تنفع في تحويل الشحوم إلى نسيج عضلي ولا بد للرياضي أن يضع نصب عينيه هدفاً واحداً يتركز في خفض نسبة الشحوم في البدن والمستوى الجيد الذي ينصح به الخبراء يصل من 15 إلى 25% .

ونضع أمام بناء العضلات هذه الإرشادات المفيدة:

- على الرياضي تجنب تناول البطاطا المقلية، والفسق والمكسرات والحلوى والمعجنات والشوكولاتة والطعام المقلي بالزيت.
- عندما تشتد الرغبة في تناول أغذية دسمة مثل الوجبات السريعة المباعة في الأسواق العامة يستحسن تناولها في وقت مبكر من ساعات النهار، وعلى الرياضي أن يجري تعديلات طفيفة على نوعية التمارين بهدف إحراق السعرات الفائضة المتولدة من الشحوم وأن يبتعد عن تناول الأغذية الدسمة في أيام استراحته والتي هي بعيدة عن نظام التمارين الرياضية.
- لا تزيد نسبة الشحوم في الغذاء اليومي عن 20% من نسبة السعرات الحرارية الإجمالية فإذا كانت القيمة الحرارية اليومية لغذاء الرياضي حوالي 4000 سعر فإن العناصر الدسمة تشكل مصدر 800 سعر حراري من القيمة الإجمالية وهذا يعني تناول 88 جراماً من الأغذية الدسمة يومياً وهو مستوى طبيعي وصحي له.

5. البروتينات :

نظراً لصعوبة هضم البروتينات خلال وقت قصير يفضل عدم تناول الأغذية البروتينية قبل ممارسة التمارين وكذلك عدم زيادة كمياتها في وجبات الطعام لبناء العضلات.
وتوصي الأبحاث الحديثة بأن يتناول أبطال رفع الأثقال ما يتراوح بين 1.2 و 1.5 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الرياضي، فلو أن وزن الرياضي 70 كيلوجراماً فإنه يحتاج إلى تناول 105 جرامات من البروتين وهذا يوازي 10% من السعرات الإجمالية لوجبة غذائية قيمتها الحرارية أربعة آلاف سعر حراري .

ويفضل التنوع في مصادر البروتين من الغذاء، فالجسم يحتاج إلى عناصر البروتين الأساسية بمقدار معين ولكن الزيادة منه في الجسم تتحول إلى دهون داخل الجسم ولا تؤدي إلى بناء عضلات للرياضي كما أن تفكيك العناصر البروتينية وتحليلها للتخلص منها ترهق الكليتين .

بقي أن نقول إن الرياضي المتمسك لبناء العضلات ينبغي عليه تنظيم خطة غذائية ناجحة تتماشى مع برامج التمارين ونوع الرياضة وأن يأخذ في الاعتبار عدد أيام النشاط الرياضي الأسبوعي، إن مراحل التمارين علاوة على مسؤوليات العمل الوظيفي والالتزامات العائلية والاجتماعية تحتاج جميعها إلى عزيمة وتنظيم وانضباط نفسي لبلوغ الهدف يصاحب ذلك وعي غذائي لدى الرياضيين، والخلاصة

توفير وجبات غنية بالكربوهيدرات قليلة الدهون مع الاستشارة المتخصصة للاختصاصيين في مجال الغذاء والتغذية.