



نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط

يستهلك الجسم عند ممارسة النشاط البدني المزيد من السعرات الحرارية؛ حيث تُستهلك الطاقة في تغذية العضلات، وزيادة التنفس، ومعدل ضربات القلب، والتمثيل الغذائي؛ لذا يجب اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لاكتساب مزيد من القوة والتحمل في أثناء التدريب، بالإضافة إلى الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب كمية كافية من السوائل.

أهمية التغذية الصحية في أثناء ممارسة النشاط البدني:

١. المساعدة على الأداء الجيد في أثناء النشاط البدني.
 ٢. تقليل خطر الإصابة والمرض.
 ٣. المساعدة على التعافي الجيد بعد التمرين.
- تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف العمر، والوزن، والحالة البدنية. كما تختلف أيضاً باختلاف مقدار النشاط البدني المتبع وشدة.

عناصر الغذاء التي تمد الجسم بالطاقة:

إن تناول التركيبة الصحيحة من العناصر الغذائية المختلفة والمتوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون يمنح الجسم الطاقة لتحقيق أفضل أداء.



نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط

الكربوهيدرات،

١. الدور الرئيس للكربوهيدرات في النشاط البدني هو توفير الطاقة؛ حيث توفر نحو ٦٠٪ إلى ٧٠٪ من السعرات الحرارية اليومية؛ لأنها تعد الوقود الرئيس للمخ والعضلات في أثناء التمرين.
٢. توجد الكربوهيدرات في العديد من الأطعمة منها: الفاكهة، والخضراوات، والمعكرونة، والخبز، والحبوب، والأرز.
٣. يحوّل الجسم السكريات والنشويات في الكربوهيدرات إلى طاقة (جلوكوز)، أو يخزنها في أنسجة الكبد والعضلات (في صورة جليكوجين)؛ مما يمنح الجسم التحمل والقوة للأنشطة عالية الكثافة وقصيرة المدة.
٤. إذا نفذ مخزون الكربوهيدرات من الجسم في أثناء التمرين، فسوف يحرق الدهون والبروتينات للحصول على الطاقة؛ مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء.
٥. تعتمد كمية الكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم على نوع النشاط البدني، ومدته، وشدته؛ لذلك يحتاج الرياضيون المشاركون في المسابقات إلى كربوهيدرات أكثر من مستخدمي الصالة الرياضية لتتناسب مع كثافة مستوى نشاطهم.

إرشادات للمحافظة على مستوى الكربوهيدرات لأداء بدني أفضل:

- تناول بعض الكربوهيدرات قبل التمرين وبعده؛ لضمان الحصول على كمية كافية من الكربوهيدرات في بداية التدريب، وتجديد مخازن الجليكوجين بعد التمرين.
- تناول كربوهيدرات إضافية عند ممارسة الرياضة، أو التنافس لمدة تزيد عن ساعة لتجديد الطاقة وتأخير التعب.

تناول الكربوهيدرات قبل عدة أيام من موعد المنافسة (السباق) لإمداد العضلات بمخزون كافٍ من الكربوهيدرات.



نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط

البروتين:

١. يعد البروتين مهمًا في الأداء الرياضي؛ لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين، ويقلل آلام العضلات، ويعزز إصلاحها. كما أنه يمنح الجسم القدرة على بناء أنسجة وسوائل جديدة.
٢. يجب أن توفر البروتينات نحو ١٢٪ إلى ١٥٪ من السعرات الحرارية اليومية، ويفضل اختيار البروتينات منخفضة الدهون (مثل: اللحوم الخالية من الدهون).
٣. من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن تناول كميات كبيرة من البروتين وحده يزيد كتلة العضلات ولكن الحقيقة أن:
 - التركيز كثيرًا على تناول الكثير من البروتين يمكن أن يعني عدم الحصول على ما يكفي من الكربوهيدرات، وهو مصدر أكثر كفاءة للطاقة لممارسة الرياضة.
 - تناول كميات كبيرة من البروتين يمكن أن يزيد استهلاك الطاقة (السعرات الحرارية)؛ مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن.
 - هناك أيضًا أدلة على أن استهلاك الكثير من البروتين على المدى الطويل يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام، ويمكن أن يؤدي أيضًا إلى تفاقم مشاكل الكلى.
٤. لا يجب استخدام مكملات البروتين كبديل للوجبات؛ لأنها لا تحتوي على جميع الفيتامينات والعناصر الغذائية التي قد تحتويها الوجبة المتوازنة.



نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط

٥. لا يمكن للجسم تخزين المزيد من البروتينات؛ لذلك يحرقها للحصول على الطاقة، أو يحولها إلى دهون، وتعتمد كمية البروتين التي يحتاجها الجسم على:
١. مستوى اللياقة.
 ٢. نوع التمرين وشدته ومدته.
 ٣. تناول الكربوهيدرات.
 ٤. إجمالي السعرات الحرارية اليومية.



نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط

كمية البروتين الموصى بها:

١. الأشخاص البالغون ومن يمارس النشاط البدني بمقدار ١٥٠ دقيقة من النشاط المعتدل الشدة أسبوعياً، فإن كمية البروتين التي يحتاجونها هي ٠,٧٥ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً.
٢. أما من يشاركون في رياضة منتظمة (مثل: التدريب لسباق الجري، أو ركوب الدراجات، أو رفع الأثقال بانتظام)، فقد تكون متطلبات البروتين الخاصة بهم أعلى قليلاً.
٣. بالنسبة للرياضيين ممن يتدربون على ألعاب القوة والتحمل، تزداد متطلبات البروتين لديهم إلى نحو ١,٢-٢,٠ جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً.
٤. توقيت استهلاك البروتين مهم في فترة التعافي بعد تدريب الرياضيين؛ حيث يوصى باستهلاك ١٥-٢٥ جرام من البروتين مع بعض الكربوهيدرات بين ٣٠ دقيقة إلى ساعتين بعد التدريب.
٥. مكملات البروتين لا يمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين.



نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط

الدهون:

١. تعد الدهون ضرورية للجسم بكميات صغيرة؛ لكنها أيضًا غنية بالسعرات الحرارية؛ حيث يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من الدهون إلى زيادة السعرات الحرارية؛ مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن بمرور الوقت.
٢. يجب ألا تكون الدهون أكثر من ٢٠٪ إلى ٣٠٪ من السعرات الحرارية اليومية.
٣. يفضل استبدال الدهون غير المشبعة بالدهون المشبعة في النظام الغذائي؛ مما يقلل نسبة الكوليسترول في الدم، وبالتالي من أخطار الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
٤. توجد الدهون المشبعة في الأطعمة الحيوانية (مثل: اللحوم، والبيض، والحليب، والجبن). كما توجد الدهون غير المشبعة في المنتجات النباتية (مثل: زيت الذرة).
٥. تعتمد كيفية استخدام الجسم للدهون للحصول على الطاقة على كثافة ومدّة التمرين، على سبيل المثال عندما يمارس الشخص الرياضة بكثافة منخفضة إلى معتدلة، فإن الدهون هي مصدر الوقود الأساسي، فكلما زادت شدة التمرين يستخدم الجسم المزيد من الكربوهيدرات للحصول على الطاقة.
٦. إذا استهلك الجسم إمداد الجليكوجين واستمر الشخص في ممارسة الرياضة، فسوف يحرق الجسم الدهون للحصول على الطاقة؛ مما يقلل من شدة التمرين.