

تغذیه ورزشکاران

افزایش مقاومت در هوای گرم

تحقیقاتی که در یکی از دانشگاههای استرالیا انجام گرفته است نشان داده که گلیسرول موجب افزایش میزان مقاومت در مقابل گرما در ورزشکاران (دوندگان) می شود. دو ساعت قبل از آغاز مسابقه دو میدانی محلولی قندی که حاوی 1,2 گرم گلیسرول به ازای هر کیلوگرم وزن ورزشکاران بود به آنها خوراندند شد دوندگانی که از محلول حاوی گلیسرول استفاده کردند موفق شدند چند مایل آخر را با سرعت بیشتری نسبت به آنهایی که از محلول قندی استفاده نکرده بودند بدونند. این اگر چه به اندازه آنهایی که از محلول قندی استفاده کردند عرق کردن اما به واسطه کاهش حجم ادرارشان از حجم خون بیشتری برخوردار بودند.

در طول مسابقاتی که در هوای گرم انجام میگیرد از دست دادن آب بدن مهمترین علت خستگی و ناتوانی ورزشکاران به شمار می آید لذا هر عاملی که به ورزشکار در نگهداری و از دست ندادن آب بدنش کمک نماید می تواند مقاومت او را افزایش دهد. این تحقیق هم نشان داده است که گلیسرول با کاهش حجم ادرار و نگهداری آب در بدن و بالا بردن حجم خون باعث میگردد که ورزشکار 45 دقیقه آخر مسابقه را سریع تر و سرحال تر بدود.

بهترین زمان برای ورزشکار شدن

بهترین زمان برای آغاز ورزش سنین قبل از بلوغ است. داشتن ماهیچه های قوی از شما ورزشکاری خوب میسازد. حجم ماهیچه ها به اندازه استخوانهایی که ماهیچه ها آنها احاطه می کنند بستگی تام دارد و آغاز نمودن ورزش در سنین قبل از بلوغ باعث می شود که استخوانهای شما بزرگتر و قوی تر گردد. هر چه استخوانبندی قویتر باشد ماهیچه ها نیز قوی ترند و هر چه که ماهیچه ها قویتر باشند بهتر میشود حرکات ورزشی را انجام داد.

مشاهده شده است در کودکانی قبل از سنین بلوغ ورزش تنیس را انتخاب مینمایند استخوان آن دستی که راکت را حمل میکند قویتر از دست دیگر است. همچنین استخوانبندی دست حامل راکت در آنها نسبت به آنهایی که بعد از سن بلوغ تنیس را آغاز کرده اند درشت تر میباشد. کسب و بالا رفتن وزن در زمان رشد مانع از افزایش قد نوجوانان به حد ایده آل نمیشود. مرکز رشد استخوان در داخل آن و در جای سست استخوان قرار دارد لذا انجام ورزش بصورت حرفه ای که منجر به سخت شدن استخوان از لایه های بیرونی و محکم شدن آن می شود فعالیت این مرکز را مختل نمی کند. کودکانی که تحت شرایط کنترل شده افزایش وزن می یابند در سنین بالاتر از مصدومیت های کمتری هم رنج میبرند.

تنها نگرانی موجود این است که ماهیچه ای شدن زیاده از حد ممکن است توانایی فرد در انجام مهارت های ورزشی کاهش دهد که این مساله نیز با تمرین های سخت از بین خواهد رفت. بهترین زمان برای پرورش ورزشکاران سنینی است که هنوز استخوانهایشان در حال رشد است.

غذای شب قبل از مسابقه

بسیاری از ورزشکاران معتقدند که شب قبل از مسابقه باید مقادیر زیادی کربوهیدرات مصرف نمایند. اینکه چه مدت بتوانید ورزش کنید بستگی به این امر دارد که ماهیچه های شما بتوانند چه مقدار گلیکوژن را در خود ذخیره نمایند. هنگامی که ذخیره گلیکوژنی ماهیچه پایان پذیرد کنترلش سخت شده و ادامه ورزش به آن آسیب میرساند. بنابراین اگر دیدید ورزشکاری شب قبل از مسابقه مشغول خوردن نان قندی و کلوچه است زیاد تعجب نکنید چون او فکر میکند این امر باعث افزایش ذخیره گلوکز در ماهیچه هایش میشود. فردای آن روز البته بهای مصرف این رژیم پر کربوهیدرات و کم فیبر را به زحمت و مشقت می پردازد.

مناسبتین غذا برای شب قبل از مسابقه غذای پرفیبر است. بجای مصرف کلوچه و نان قندی شب قبل از مسابقه را با سالاد سبزیجات و دانه های کامل غلات و حبوبات و مغزها و دانه ها جشن بگیرید. گوشت و مرغ و ماهی و دیگر غذاهای پرچربی و پر پروتئین هم برای کسب انرژی مفیدند و مطمئنا به هنرنمایی زیبای شما در میدان مسابقه یاری خواهند رساند.

مصرف غذا در هنگام ورزش

تحقیقی که اخیراً در انستیتو تحقیقات پیراپزشکی ارتش آمریکا انجام شده است نشان می‌دهد که استفاده از کربوهیدرات زیاد در طول تمرین‌های طولانی می‌تواند موجب افزایش توانایی افراد در تفکر و استدلال گردد. تقریباً تمام انرژی مورد استفاده مغز از قند موجود در جریان خون تولید می‌شود. همه میدانیم که ورزش به سبب افزایش میزان فعالیت‌های ماهیچه‌ای باعث افزایش سوخت کربوهیدرات‌ها می‌شود اما این آزمایش نشان داده است که هنگام ورزش مغز نیز میزان مصرف قند خود را افزایش می‌دهد و لذا مصرف کالری بیشتر هنگام ورزش می‌تواند با کمک به مغز موجب افزایش کارایی فرد گردد.

شاید قبلاً هنگامی که برای انجام ورزش‌های طولانی مدت نظیر پیاده روی‌های طولانی، دویدن بیش از یک ساعت یا دوچرخه سواری بیش از دو ساعت و یا هر ورزش مدت‌دار دیگری از منزل خارج می‌شدید تنها به خوردن مقادیر زیاد آب و نوشیدنی‌های کم کالری بسنده مینمودید. اما حالا می‌توانید از نوشیدنی‌های شکر دار و یا غذاهای جامدی نظیر دانه‌ها و مغزها و میوه‌های خشک و هر چیز دیگری که دوست دارید استفاده نمایید