

التغذية الرياضية

" هذا هو موقف جمعية التغذية الأمريكية، أخصائيو الحميات في كندا، والكلية الأمريكية للطب الرياضي أن يتم تعزيز النشاط البدني والأداء الرياضي من خلال التغذية المثلى".

I. مقدمة:

فهم فيزيولوجيا التمارين الرياضية ودور التغذية أمر بالغ الأهمية لكل رياضي واختصاصي تغذية. تتناول العناصر المغذية يعتمد على عوامل كثيرة، ورغم أنه قد يبدو من السهل والمنطقي للبعض، فإن الواقع هو أن هذا الفرع في علم التغذية هو علم جديد ومتنوع. مهمة فهم التغذية الرياضية وتطبيقه هو أمر بالغ الأهمية في العالم الغربي. ماذا، إذن، هو التغذية الرياضية وكيف يمكن للمرء تطبيق مفاهيمها في العالم الحقيقي؟

II. تعريف:

التغذية الرياضية هو جزء في مجال التغذية وعلم التغذية التي تتناول العلاقة بين الغذاء والرياضي ونوع الرياضة. الاحتياجات الغذائية الفعلية تعتمد على عوامل منها:

- الرياضة
- حجم الجسم وتكوينه
- الجنس
- السن
- درجة الحرارة والرطوبة
- اللياقة البدنية
- العلو
- التنوع الجيني
- نوع العضلات
- نوع العضل المهيمن

III. دور التغذية في الرياضة:

لا تتناول التغذية الرياضية المتطلبات الغذائية لكل رياضة فقط، ولكن أيضا متطلبات الطاقة اليومية، والاعتبارات الصحية الخاصة (ارتفاع ضغط الدم، ومرضى القلب...). بعض الأسئلة التي يطلب من اختصاصي التغذية للرد عليها تشمل:

- كيفية الحفاظ على الوزن طوال الموسم؟
- كيفية تأخير التعب؟
- كيفية الدخول في الموسم بأفضل مخزون للطاقة؟
- كيفية اختيار الوجبة المناسبة قبل أي رياضة؟
- أفضل الطرق لتجديد مخزون السكر في العضلات طوال الموسم؟
- ما هي المتطلبات الغذائية لكل رياضة؟

- كيفية اختيار الطعام الصحي عند تناول الطعام في الخارج؟

.IV. الرياضيين كمتعلمين تواقين :

أظهرت الدراسات عامة، أن الرياضيين يسعون إلى معرفة ما يعطيهم الطاقة على أفضل وجه ممكن للحصول على أفضل النتائج. الغالبية يطلبون المشورة من المصادر المتاحة لهم والتي تشمل المدربين، والأصدقاء، والأطباء، وخبراء التغذية و الاعلانات التجارية. وقد أظهرت الأبحاث أيضا بأن هناك اهتماما خاصا الرياضيين ليس في المشورة العامة، بل أكثر من ذلك في مشورة محددة.

.V. التغذية : دورها وحدودها:

التغذية الرياضية ، و على الرغم من أهميتها القصوى، ليست هي العامل الوحيد الذي يحدد الأداء الرياضي. وتشمل القيود عدم وجود الوعي الكافي بين اللبنانيين، سواء على المستوى المهني أو المبتدئين ومحدودية الموارد في بعض الأحيان للرياضي. هنا يأتي دور Vie Saine .

كرواد في مجال التغذية الرياضية ، نحن نعي قيمة تثقيف مرضانا والمجتمع ككل، حول كيفية تحسين الصحة و اللياقة من خلال التغذية المثلى وبالتالي الحصول على أفضل النتائج في أي نشاط مختار.

نحن نقترح تقديم سلسلة من المحاضرات وحلقات العمل والحلقات الدراسية التي تتناول:

- التغذية الرياضية لرياضات محددة
- الأولاد في سن المدرسة الابتدائية والمتوسطة
- الرياضيين الثانويين
- الرياضيين المعوقين جسديا
- الرياضيين المحترفين و الاولمبيين
- التغذية خلال الإصابات وإعادة التأهيل
- النظام الغذائي للرياضيين المصابين بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري
- الرياضيين النباتيين
- اضطرابات الأكل لدى الرياضيين
- ممارسة الرياضة خلال الحمل
- ممارسة الرياضة في درجات الحرارة القصوى وعلى الارتفاعات العالية الآخرين

مع تعاونكم، يكرس Vie Saine جهوده للتشجيع على ممارسات غذائية تعزز الصحة مدى الحياة، واللياقة البدنية، والأداء الرياضي.