

طبيعة الغذاء عند الرياضي

النشاط البدني عند الرياضي يتطلب الحيلة و الحذر عند تناول الغذاء وهذا ما يتطلبه من طاقة لأن هذا الأخير يتطلب مستوى مرتع من الطاقة لما هو عند الإنسان العادي .

إن عدم مبالاة بعض الرياضيين في تناول الغذاء حيث يصبح يسيير حسب أهوائهم وما تملي عليهم شهواتهم يكون ناقص من حيث بعض المعالم الغذائية الضرورية التي تمنحهم الاختيار الواسع للغذاء الجيد .

أهم الأخطاء الغذائية التي يمكن للرياضي أن يقع فيها :

1 التمييه الغير كافي : شرب الماء الكافي هو أول ضمان للتفوق الرياضي لأن الماء يبقى هو المصدر الفسيولوجي الأول لعملية التمييه ، ولهذا يجب على الرياضي ان يعود نفسه على شرب الماء قبل وأثناء و بعد المجهود و تناول غذاء مكون من مواد غنية بالمياه مثل الفواكه والخضر وشرب كميات معتبرة خارج اوقات التدريب .

2-كمية الطاقة غير متوازنة: يجب أن تكون كمية الطاقة المتناولة من طرف الرياضي تتماشى وكمية الصرف الطاقي الذي يسجله جسم الرياضي أثناء بذل الجهد وهذه الكمية تتماشى مع السن والجنس و الوزن وكذلك مع شدة الجهد المبذول وفترة التدريب .

وبفضل حسن تسيير تناول الخضر والفواكه والنشويات أثناء فترات الراحة والتدريب يسمح للرياضي تطوير إحتياجاته الطاقوية بدون اللجوء إلى التفكير في زيادة الكمية .

3-غياب النوعية : عندما يتخلى الرياضي على تناول الفواكه والخضروات الغنية بالفيتامينات وخاصة الفيتامين C و الألياف ويتجه إلى تناول العصائر الصناعية والوجبات السريعة الغنية بالنشويات والبروتينات أكثر من 1.5 إلى 2 غ/كلغ / اليوم فهي تتسبب في الزيادة في الوزن ومضاعفات صحية خطيرة .

كما هناك بعض الرياضيين يتناولون وجبات ناقصة الدهون والسكريات في اعتقادهم من أجل الإنقاص في الوزن وهذا خطأ لأنهم يحرمون أنفسهم من بعض الأحماض الدهنية المهمة .

ولهذا يجب تناول الزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون وزيت الجوز و السوجا إلخ

وتناول السكريات البسيطة بنسبة 10% من متطلبات الطاقة اليومية لأن إستهلاك الطاقة الزائدة يكون على حساب بعض الأطعمة الأخرى ذات كثافة غذائية أكبر .

4- عدم مراعات أوقات تناول الوجبات : تناول الأطعمة خارج أوقات الوجبات المحددة يكون دائما ذو قيمة غذائية ضعيفة سواء يفتقد إلى النوعية وزائد سكريات ودهون ولهذا يجب الحرص على أن تتوفر هذه الوجبات على النوعية حيث تتكون من فواكه أو مشتقات الحليب وسكريات معقدة .

5- غياب التنوع في تناول الوجبات: التنوع في تناول الوجبات يسمح بالتوازن بين مكونات الغذاء والأملاح المعدنية والفيتامينات لأن في معظم الحالات نجد عند الرياضي تجاهل في تناول هذه المواد .

6- عدم حسن التصرف في تناول أطعمة المتعة : تناول الرياضي لبعض الأطعمة والتي تسمى بأطعمة المتعة والتي تتكون أساسا من سكريات ، دهون ، مشروبات غازية ، عصائر صناعية ومرطبات ، الشوكولاتا ... إلخ

كل هذه المصادر الطاقوية المفرطة تزيد من رفع مستوى الطاقة العالي (الزائد).