

مقياس التغذية عند الرياضي

مقدمة :

إن غذاء الرياضي مهما تكون نوعية الرياضة الممارسة يعد الضامن الوحيد للياقة البدنية الجيدة طيلة التحضير للأهداف المسطرة وكذلك أثناء المنافسة و بعدها .

إذا صحة الرياضي على علاقة وطيدة مع النتائج المسجلة حيث أن الاحتياجات الغذائية تختلف من رياضة إلى أخرى ومن فرد إلى آخر (ذكر أو أنثى) وهذا ما يعني بأن الغذاء له خاصية فردية تستجيب لاحتياجات دقيقة وتطبق في فترات معينة (تتابع فترات التدريب أو أثناء المنافسة) .

الأخطاء الغذائية التي تحدث قد تكون مصدر الإصابات أو التعب المبكر إذا ما كانت مصدر الفشل و الابتعاد من المنافسة .

كذلك يجب عدم الغفلة على أهمية عملية الاسترجاع التي تعتبر جد مهمة للرياضي.

أهمية الغذاء في التفوق الرياضي :

الرياضي لا يمكنه أن يكون فزيولوجيا متفوق إلا إذا كان في صحة جيدة لأنه في بعض الأحيان ينصح بتناول بعض المواد الطاقوية خارج الغذاء الطبيعي مثل المواد الطاقوية المصنعة التي تحتوي على تركيز كبير من السكر حيث ترفع خطر إصابات الجهاز الهضمي و التي تفتقد إلى الكمية اللازمة من الأملاح المعدنية المفقودة أثناء عملية التعرق بعد الجهد الكبير .

احتياجات الجسم من المواد الغذائية هي من اجل:

- تحويل الغذاء إلى طاقة و ضمان عمل مختلف التفاعلات الخلوية و هذا بفضل الفيتامينات والأملاح المعدنية والمعادن الدقيقة.

- تكوين وصيانة الأنسجة بفضل البروتينات و الأحماض الامينية.

- تميمه الخلايا و تعديل المبادلات الخلوية بفضل وجود الماء والأملاح المعدنية .

- تمطيط جدران الخلايا لكي تسمح بمرور الإشارات و المعلومات بين الخلايا وتجنب

الالتهابات الخلوية بفضل الأحماض الدهنية .