

الرواتب الغذائية

مقدمة :

تهدف الرواتب الغذائية إلى ضمان تغطية الصرف الطاقوي عند الإنسان حيث يجب أن تكون متوازنة وهذا استجابة لاحتياجاته الغذائية الخاصة والتي تتناسب مع النشاط الذي يقوم به ، حيث توجد عدة أنواع من الرواتب الغذائية نتطرق لها فيما يلي :

1-راتب الصيانة: يتماشى مع نوعية الطاقة اللازمة عند الفرد البالغ متواجد في منطقة مناخية معتدلة ويمارس نشاط عادي (عمل في المكتب) وهي تساوي **2500 كج/ 24 ساعة** ، وتستجيب إلى الصرف الطاقوي التالي :

1500 كج للأيض القاعدي .

250 كج لإحتياجاته للتعديل الحراري .

150 كج لعملية إمتصاص الأغذية .

600 كج للعمل العضلي .

تتنوع المواد الغذائية التي هي تحت تصرف الإنسان على العموم وهي كافية لتحقيق راتب غذائي متوازن وكافي.

2-راتب العمل: تتماشى وطبيعة العمل المنجز وشدته ودرجة الحرارة والمكان المتواجد فيها وقيمتها الطاقوية تكون من **2500 إلى 4000 كج** وتصل حتى **6000 كج** عند ممارسة عمل مرتفع الشدة .

3- راتب الرياضي : النشاط الرياضي يمر بمراحل مختلفة حيث أن راتبه الغذائي له 3 مراحل هي :

✓ راتب التدريب : يتماشى بالتوازي مع برنامج التدريب الرياضي المسطر عموما على عدة أشهر ،

قيمتها الطاقوية بين مراحل المنافسة من **3000 إلى 3500 كج** ويمكن أن ترتفع تبعا للصرف

الطاقوي الكبير إلى **5000 كج** ويجب أن تتوفر له قيمة طاقوية كبيرة منه :

السكريات : يجب أن تكون **55%** من الراتب الغذائي المتناول حيث وأي زيادة من هذا يترتب عنه اضطرابات هضمية وزيادة في الوزن .

الدهون : تمثل **30%** من الراتب الغذائي اهمها الدهون نباتية التي تمد الجسم بالاحماض الدهنية الاساسية للايض العضلي احسن من الدهون الحيوانية -تمثل 5/2 من الاحماض الحيوانية على الاحماض النباتية .

البروتينات : تمثل **15%** من الراتب الغذائي والاحتياجات للبروتين الحيواني يكون متساوي مع البروتين النباتي .

احتياجات الماء : يجب ان يمثل **1 مل ماء/لكل** حريرة من الراتب الغذائي وان نصف كمية الماء المطلوبة تأتي بها من الاطعمة .

ولهذا على الرياضي ان يشرب حوالي **1.750 لتر/اليوم** اثناء التدريب ،وان فقدان الوزن من جراء التعرق يجب الابتعاد عنه اثناء التدريبات مرتفعة الشدة في الجو الحار .

الاحتياجات من الاملاح المعدنية : الغذاء يغطي حاجيات الجسم من الاملاح المعدنية والزيادة في الاملاح غير ضرورية ،- الا الكالسيوم والحديد يمكن اضافتهما وهذا تبعا لمتطلبات الايض العضلي .

الإحتياجات للفيتامينات : الزيادة في الفيتامينات الذائبة في الدهون ليس من المتحسن للرياضي الذي يتناول وجبات متزنة ، حيث أن الزيادة في هذه الفيتامينات يحدث عند الفرد ما يسمى (une hypervitaminos) الزيادة في الفيتامين . ومن أعراضها، فقدان الشهية، التعب والتوتر.

-بالنسبة للفيتامينات الذائبة في الماء يمكن الزيادة في الفيتامين C وB لأنها تلعب دور ببيكولوجي للرياضي والزيادة فيها لا تأثر عليه ويمكن للجسم التخلص منها عبر الكلى مع فقدان الطاقة معها .

راتب المنافسة : يتماشى مع نوع الرياضة الممارسة وتوقيت المنافسة وشدة ومدة الجهد المبذول (السباقات الطويلة)

والصرف الطاقوي يساوي فيها من **7000 الى 8000 كج** .

راتب المنافسة يبقى احد الاهتمامات الكبيرة للرياضي لان اي خطأ يؤدي الى نتائج وخيمة على الرياضي وفيه:

ا-راتب الانتظار :انتظار بداية المنافسة يؤدي في بعض الاحيان الى اضطرابات عند الرياضي مثل القلق والوهن(الفشل).

ولهذا يجب عن الرياضي شرب كل نصف ساعة مشروب من الماء او عصير الفواكه مسكرا او عسل ويكون دافئ .

ب- راتب ما بين الاشواط فترة الراحة تستغل لتعويض جزئيا فقدان المياه ولهذا يجب شرب الماء الدافئ او الشاي الخفيف + عسل .

كما يمكن اضافة 1الى2 ملعقة قهوة لمشروب البوتاسيوم في 1 لتر من الماء والليمون نكهة للفم

راتب الاسترجاع : يلعب دور كبير في التخلص من مواد الهدم والتعب ولهذا يجب ان يكون هذا الراتب :

*زائد مياه .

*ناقص سكريات

*ناقص بروتينات

وله ثلاث فترات مهمة:

*بعد الجهد مباشرة شرب ماء غني بالاملاح المعدنية والمفضل مشروب البوتاسيوم .

*بعد الاستحمام شرب 4/1 من الحليب منزوع الدسم او ماء حسب الحاجة

وجبة بعد المنافسة :شرب مباشرة الماء بعد الجهد بكميات كبيرة وتجنب تناول المواد التي

تحتوي بروتينات – مياه غنية بأيونات البيكربونات التي تساعد من التخلص من الفضلات

السلمة المتراكمة اثناء بذل الجهد حتى لا تتضاعف (طريقة التخلص من البروتينات من

الجسم).

-عدم تناول اللحوم .

- تناول طبيخ الخضراو حساء.

-تناول خضروات مطهية .

-تناول السلطة +بيض

-تناول فاكهتين 2طازجة +مشمش مجفف غني بالبوتاسيوم

-تناول نياه غير غازية

ملاحظة: في حال المنافسة اليومية مثل سباق الدراجات - يجب إضافة حوالي 150 غ من اللحم المشوي او المحمر.

بعد غد من المنافسة : الشهية لم تعد بعد للرياضي بعد التعب ، الوجبة يجب أن تكون خفيفة حتى تساعد على إتمام التخلص من مخلفات التعب (السموم) .
يجب تجنب أكل الأحشاء ومشتقات اللحوم ومن الأفضل تناول الأسماك والبيض والإكثار من شرب المياه .