

المحاضرة السادسة

وجبة ما قبل وبعد التمرين

وجبة ما قبل التمرين

لا توجد وجبة معينة أو محددة يجب أن يتناولها الرياضي، كما لا توجد وجبة تؤدي إلى أداء فائق، ولكن ينصح بالتغذية المتوازنة في جميع الأوقات لأن الأداء الجيد يعتمد على التغذية، وبشكل عام تكون وجبات الرياضي قبل التمرين غنية بالكربوهيدرات المعقدة التي تؤمن نحو ٧٠% من الطاقة المتناولة "تحتوي على ٥٥٠ - ٦٠٠ غرام من الكربوهيدرات وقليلة الدهون والألياف الغذائية ومعتدلة في البروتين، مثل كعك أو قرشلة مع حليب قليل الدسم أو شطيرة باللحم أو معكرونة بالجبن أو البيض أو اللحم بدون دهن. ويجب الانتباه إلى بعض الصفات غير الملائمة مثل تناول شرائح اللحم "ستيك" والبيض وغير ذلك من الأطعمة التي لا تهضم بسرعة ولا تساهم في توفير مخزون من الغليكوجين. ويختلف الرياضيون في عاداتهم وفي رد فعل أجسامهم للتوتر والجهد. ويمكن القول إن وجبة ما قبل التمرين لا تختلف كثيرا عن وجبة الرياضي العادية، وينصح باتباع الإرشادات التالية فيما يتعلق بها:

١- يجب أن تحتوي الوجبة على كمية كافية من الطاقة لمنع الشعور بالجوع أو الإرهاق طيلة فترة التمرين. والأساس في هذه الوجبة أن تساعد على توفير مستوى غلوكوز مناسب في الدم، وأما مساهمتها بمصادر الطاقة الأخرى فهو ضئيل.

٢- يجب أن تحتوي الوجبة على أطعمة سهلة الهضم وأن تعطى قبل وقت كاف من المباراة "٣ ساعات" ليتسنى تفرغ المعدة والجزء العلوي من الأمعاء عند بدء التمرين.

٣ تناول الكميات اللازمة من السوائل قبل وأثناء النشاط الرياضي طويل الأمد

لضمان توفير إماهة مناسبة طيلة مدة ممارسة النشاط.

٤- تناول أطعمة مألوفة للرياضي والامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات أو مضايقات في الجهاز الهضمي مثل التي تسبب تكوين الغازات وتؤدي إلى الانتفاخ، وكذلك الامتناع عن الإسراف في تناول الملح والتوابل والسكاكر.

كما ينصح بعدم إهمال أية وجبة حتى لا يتأثر أداء الرياضي. وتتوفر وجبة سوائل جاهزة ومستساغة تعطى قبل المباراة أو التمرين غنية بالكربوهيدرات والطاقة والسوائل وتحتوي على كميات كافية من البروتين والدهن لإعطاء الشعور بالشبع، وكون هذه الوجبة سائلة يجعلها سهلة المرور عبر المعدة إلى الأمعاء، وباستثناء ما ذكر لا توجد مزايا أخرى لهذا النوع من المنتجات يجعلها أفضل اختيار للرياضي.

رياضة الرجل: ينصح الذين يمارسون هذه الرياضة تقليل النشاط العضلي قبل المباراة لتوفير مخزون كاف من الطاقة، وأن تكون فترة الاستراحة بين العروض كافية لتجديد مصادر الطاقة مثل الغليكوجين والأدينوزين ثلاثي الفوسفات "ATP" وفوسفات الكرياتين "CP" وللتخلص من نواتج التأكسد اللاهوائي، أي حمض اللاكتيك، ولتجنب الشعور بالثقل، يجب الإقلال من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب غير المقشورة والبقول والبروزر والمكسرات والخضراوات والفواكة الطازجة بقشورها وبزورها، لأن هذه المواد تبقى في الأمعاء وتحتفظ بالسوائل وتزيد من وزن الجسم مما يعيق أداء الرياضي الذي يفضل أن يكون وزنه خفيفا. كما أن الألياف يمكن أن تتحطم بفعل الأحياء الدقيقة في الأمعاء الغليظة فتؤدي إلى تكون غازات تسبب مضايقات. كما ينصح بتجنب الأطعمة الدسمة التي تتطلب فترة هضم طويلة مثل الزبدة والسمن والزيت والقشدة والمثلجات القشدية والصلصات الدسمة مثل الطحينة والمايونيز والمقالي واللحوم الدسمة والمعلبة ومعظم الأجبان والأطباق التي تحتوي عليها كالبيتزا، والحلويات الدسمة والشوكولاته.

كما ينصح بتجنب الأطعمة المسببة للغازات إذا كانت تسبب مضايقات للرياضي مثل الخضراوات التي تحتوي على الكبريت كالزهرة والملفوف "القرنبيط والكرنب"، وكذلك البقول والذرة واللبن "الحليب" ومشتقاته التي تحتوي على اللاكتوز للذين لا يتحملونه. Lactose intolerance كما يجب تجنب الأطعمة والأشربة الغنية بالعسل والسكر والقطر والملح لأنها تسحب الماء من الجسم وتسبب تليكا معويا وإسهالا ومضايقات في الجهاز الهضمي.

رياضة الجلد: تكون وجبة ما قبل المباراة مماثلة لرياضة الرجل، أي عالية الكربوهيدرات وقليلة الدهون والألياف ومعتدلة البروتين، كأن تحتوي مثلا على السمك أو اللحم الخالي من الدهن والفواكه والخضراوات المطبوخة وحلوى خفيفة مثل الهلام "الجلو". ويقوم بعض الرياضيين، وخاصة الذين لا يمارسون هذه الرياضة باستمرار Part-time athlete بتناول أغذية سريعة في توفير الطاقة مثل السكر والعسل وأشربة مركزة بالسكر وذلك قبل ٢٠ - ٣٠ دقيقة من بدء التمرين. إن تناول هذه المواد يزيد من إفراز أنسولين الدم مما يقلل من استعمال الحموض الدهنية كمصدر للطاقة، إضافة إلى سحب

الماء من الجسم للجهاز الهضمي مما يؤدي إلى الجفاف والمغص والغثيان. ويعتبر تناول عصير الفاكهة المخفف أفضل من هذه المنتجات.

فوائد الأكل قبل التمرين

من فوائد الأكل الصحي قبل ممارسة الرياضة:

تزويد الجسم بالطاقة: الأطعمة التي تتناولها قبل التمرين تزود عضلاتك بالطاقة اللازمة لممارسة الرياضة، خصوصًا الكربوهيدرات؛ لأنها تتحول إلى سكر الجلوكوز الذي تستخدمه العضلات كمصدر أساسي للطاقة.

تعزيز النشاط البدني: قد يُساعد الأكل الصحي قبل التمرين على دعم تعافي العضلات، ويُوصى بأن تكون نسبة الكربوهيدرات إلى البروتين 3:1، فعلى سبيل المثال يجب أن تحتوي الوجبة على 15 غرامًا من الكربوهيدرات و5 غرامات من البروتين.

تحسين الأداء الرياضي: أظهرت دراسة أن الأكل قبل التمرين يحسن الأداء البدني، خصوصًا عند ممارسة التمارين الرياضية لمدة طويلة، فتناول وجبة متوازنة قبل الرياضة يساعدك على رفع الأثقال بشكل أفضل أو الركض بسرعة أكبر. الوقاية من هبوط السكر: تخطي وجبة قبل التمرين قد يؤدي إلى انخفاض سكر الدم، مما يسبب الدوخة، التعب، أو حتى الإغماء، خاصة أثناء التمارين المكثفة.

بناء العضلات: البروتين قبل التمرين يساهم في دعم العضلات وتقليل تحللها، ما يساعد في التعافي والنمو بعد التمرين.

مكونات الوجبة المناسبة قبل التمرين

التغذية قبل التمرين

1. توقيت الوجبة

يفضل تناول وجبة متكاملة قبل التمرين بـ 2-3 ساعات، مع وجبة خفيفة قبل التمرين بساعة إذا لزم الأمر.

2. أهم العناصر الغذائية

- الكربوهيدرات المعقدة: مثل الشوفان، البطاطس، الأرز البني، لإمداد الجسم بالطاقة.
- البروتينات الخفيفة: مثل الدجاج المشوي أو الزبادي اليوناني لتعزيز بناء العضلات.
- الدهون الصحية: بكميات قليلة مثل الأفوكادو أو المكسرات.

3. أمثلة على وجبات قبل التمرين

- شوفان مع موز وملعقة عسل.
- صدر دجاج مع بطاطس مسلوقة.
- زبادي مع حفنة من المكسرات.

وجبة ما بعد التمرين

يجب أن تكون الوجبات بعد الانتهاء من التمرين متوازنة مع التركيز على تعويض ما يفقده الجسم من الماء والأملاح، وتوفير مخزون الغليكوجين خاصة للذين يمارسون رياضة الجلد كالعديين والسباحين، وفي حال استئناف المباريات في الأيام التالية، وللتخلص من منتجات الاستقلاب اللاهوائي، أي حمض اللاكتيك.

ويحتاج امتلاء العضلات بالجليكوجين glycogen repletion إلى ١٢-٤٦ ساعة، ويعتمد ذلك على كمية الكربوهيدرات في الوجبة. وقد لوحظ أن ٦٠% من عملية الامتلاء بالجليكوجين تحصل خلال العشر ساعات الأولى بعد نفاذه. لذلك فإن الوجبات الأولى بعد المباراة الرياضية كوجبة الغداء أو العشاء، وكذلك وجبات اليوم التالي للمباراة، هي من أهم الوجبات التي يجب أن تكون غنية بالكربوهيدرات "٧٠% من الطاقة المتناولة". وكما يجب تقديم الوجبات في جو من الاسترخاء خاصة في حال وجود مباراة أخرى في اليوم التالي.

ويحتاج التعويض الكلي للجليكوجين تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات قبل مدة ٤٦ ساعة، ويكون التعويض أسرع ما يمكن خلال العشر ساعات الأولى من الاستراحة، وإذا لم تكن هذه الوجبة غنية بالكربوهيدرات، تعوض فقط كمية بسيطة من الجليكوجين تتطلب فترة لا تقل عن خمسة أيام.

ويتم تعويض الصوديوم بتمليح الأطعمة بحرية وتناول أطعمة غنية بالملح مثل المخللات وغيرها، ويمكن تعويض البوتاسيوم بسهولة عن طريق تناول مصادره الغذائية مثل عصير البرتقال والموز والبطاطا والفطر وغيرها من الخضراوات والفواكه.

ومن الضروري إهماء الجسم عن طريق شرب السوائل، ويذكر البعض أن ذلك يتطلب مدة يومين إلى ثلاثة أيام بعد تمرين شاق .

التغذية بعد التمرين

1.الهدف من الوجبة بعد التمرين

- تعويض الطاقة المفقودة.
- تسريع عملية الاستشفاء.
- إعادة بناء الألياف العضلية.

2.أهم العناصر الغذائية

- البروتينات: ضرورة لإصلاح العضلات (سمك، بيض، بروتين شيك).
- الكربوهيدرات: لإعادة ملء مخزون الجلايكوجين (أرز، مكرونة كاملة، بطاطا).
- السوائل: لتعويض الفقد من الماء والأملاح المعدنية.

3.أمثلة على وجبات بعد التمرين

- سمك مشوي مع أرز وخضار.

- بيض مسلوق مع خبز أسمر.
- بروتين شيك مع موز.

نصائح لتعزيز أداء الرياضيين

- شرب الماء بانتظام قبل وبعد التمرين.
- تجنب الأطعمة الدسمة والثقيلة قبل التمرين مباشرة.
- الاعتماد على وجبات صغيرة وخفيفة موزعة خلال اليوم.
- الحصول على قسط كافٍ من النوم لدعم التعافي العضلي.

أطعمة ينصح بها الرياضيون

- ✓ الشوفان: مصدر ممتاز للطاقة.
- ✓ الموز: غني بالبوتاسيوم ويمنع التشنجات.
- ✓ البيض: بروتين متكامل لبناء العضلات.
- ✓ المكسرات النيئة: مصدر للدهون الصحية.
- ✓ الأسماك الدهنية: مثل السلمون لاحتوائها على أوميغا 3.

الاحتياجات الغذائية المحددة حسب نوع الرياضة

هذا القسم يستعرض الاحتياجات الغذائية الخاصة بمختلف أنواع الرياضة، سواء تعلق الأمر بأنشطة التحمل، القوة، أو التمارين المختلطة.

رياضات التحمل

رياضات التحمل، مثل الجري، ركوب الدراجات أو السباحة، تتطلب إمداداً طاقياً مستمراً للحفاظ على أداء أمثل لفترات طويلة. النقاط الرئيسية التي يجب مراعاتها هي:

- المصدر الرئيسي للطاقة في رياضات التحمل هو الدهون (الليبيدات).
- التركيز على الكربوهيدرات: توفر الكربوهيدرات مصدراً للطاقة متاحاً بسرعة. يجب على رياضي التحمل تفضيل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة مثل المعكرونة، الأرز، البطاطس، وكذلك الفواكه والخضروات من أجل إمدادات السكريات الطبيعية.
- الترطيب الكافي: نظراً للمدة المطولة للمجهود، من الضروري الحفاظ على ترطيب كافٍ لتعويض فقدان المائي عبر التعرق.

رياضات القوة

رياضات القوة، مثل رفع الأثقال، بناء الأجسام أو "الكروس فيت"، تتطلب تغذية محددة لتعزيز النمو العضلي، الاستشفاء والقوة. النقاط المفتاحية تشمل:

- أهمية البروتينات: البروتينات أساسية لبناء وإصلاح العضلات. يجب على رياضي القوة استهداف إمداد بروتيني كافٍ، عبر استهلاك مصادر بروتينية عالية الجودة مثل اللحم البهري (الخالي من الدهون)، السمك، البيض، منتجات الألبان والبروتينات النباتية.
- الدهون الصحية: تلعب الدهون أيضاً دوراً مهماً في التنظيم الهرموني والطاقة. يجب على رياضي القوة إدراج دهون صحية في تغذيتهم، مصدرها خاصة الأفوكادو، المكسرات، البذور والزيوت النباتية.
- تناول الكربوهيدرات يتم حتى 45 دقيقة قبل المجهود (خطر حدوث ارتفاع/انخفاض سكر الدم التفاعلي).

الرياضات المختلطة

بعض الرياضات تجمع عناصر من التحمل والقوة، مثل كرة القدم، كرة السلة أو التنس. للاستجابة للاحتياجات المتنوعة لهذه الأنشطة، يعد النهج المتوازن ضرورياً:

- موازنة إمدادات المغذيات الكبرى: يجب على الرياضيين الذين يمارسون رياضات مختلطة السعي للحصول على توازن كافٍ بين البروتينات، الكربوهيدرات والدهون للاستجابة لمتطلبات الطاقة المتنوعة لرياضتهم.
- الترطيب طوال فترة المجهود: كما هو الحال في رياضات التحمل، فإن الحفاظ على ترطيب مناسب ضروري لدعم الأداء طوال المباراة أو المنافسة.