المحاضرة السابعة

الحمية الغذائية

ما هو النظام الغذائي الرياضي؟

النظام الغذائي الرياضي ليس أسلوبًا مؤقتًا، بل هو نمط تغذية مُصمَّم لمواكبة النشاط البدني على المدى الطويل. وهو موجّه لكل شخص يرغب في دعم جسمه أثناء الجهد وتحسين أدائه، سواء تعلق الأمر بالمشي اليومي، أو ممارسة معتدلة، أو تدريب مكثف.

وعلى عكس الأنظمة الغذائية التقليدية التي تركز على فقدان الوزن السريع، يهدف النظام الغذائي الرياضي إلى تحقيق التوازن الغذائي. فهو يقوم على مدخول مناسب من الطاقة، والبروتينات، والدهون الجيدة، والفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، الضرورية لحسن عمل الجسم وللتعافي بعد الجهد.

إن اعتماد هذا النوع من التغذية يدعم بشكل طبيعي الطاقة، والتعافي، والتوازن العام للجسم. وبدل أن يكون برنامجًا صارمًا، فإن النظام الغذائي الرياضي هو نهج شخصي قائم على الإصغاء إلى الذات، وجودة المكونات، والتكيف التدريجي مع الأهداف ونمط الحياة.

التغذية خاصة بالرياضي

لكل جسم احتياجاته، ولكل نشاط بدني متطلباته. إن اعتماد نظام غذائي رياضي ملائم يسمح بمواكبة جهودك بشكل طبيعي وفق أهدافك الشخصية.

- ✓ **تحسين الأداء**

يتحقق تحسين الأداء بقدر ما يعتمد على التدريب، فإنه يعتمد أيضًا على تغذية ملائمة لاحتياجات الجسم:

- ✓ **تحسين الطاقة**

يساهم مدخول متوازن من الكربوهيدرات المعقدة، والبروتينات ذات الجودة، والمغذيات الدقيقة الأساسية في استقرار الطاقة طوال الجهد.

- ✓ **تعزيز القدرة على التحمل**

إن ممارسة رياضة التحمل (الجري، ركوب الدراجة، السباحة...) تزيد الحاجة إلى الكربوهيدرات، والإلكتروليتات، ومضادات الأكسدة. ويسمح النظام الغذائي الرياضي الموجّه بالحفاظ على مستوى طاقة ثابت، وصون مخزون الغليكوجين، والحد من الإجهاد التأكسدي. وتعد الفواكه المجففة، والحبوب الكاملة، والبقوليات، والبذور الزيتية من الحلفاء المفضلين.

- ✓ **تحفيز زيادة الكتلة العضلية**

لبناء العضلات يحتاج الجسم إلى فائض طاقي مقرون بمدخول كافٍ من البروتينات النباتية (بروتين القنب، السبيرولينا، بذور القرع...) أو الحيوانية (اللحم، السمك، البيض...)، والدهون الجيدة (زيت الكتان، زبدة اللوز)، والكربوهيدرات ذات المؤشر السكري المعتدل. كما يجب أن يحترم النظام فترات الراحة ويدعم التخليق العضلي عبر تعافٍ جيد.

- ✓ **مرافقة فقدان الوزن**

النظام الرياضي لفقدان الوزن لا يقوم على الحرمان، بل على التوازن. فهو يهدف إلى تقليل السعرات تدريجيًا مع الحفاظ على المغذيات الأساسية للحفاظ على الكتلة العضلية، والطاقة، والشعور بالشبع. ويُركَّز على الألياف، والبروتينات النباتية، والدهون الجيدة، والترطيب الأمثل لتفادي نوبات الجوع ودعم الأيض.

ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن الجمع بين النشاط البدني والتغذية لا يهدف دائمًا إلى فقدان الوزن؛ فبعض البرامج تسعى، على العكس، إلى زيادة الكتلة مع تعديلات غذائية خاصة.

- ✓ **تحسين التعافي**

بعد الجهد، يحتاج الجسم إلى إصلاح الأنسجة العضلية، وإعادة تكوين مخزون الطاقة، والحد من الالتهاب. ويساعد تناول سريع للكربوهيدرات الطبيعية (الفواكه، الحبوب) مع البروتينات وأحماض أوميغا-3 الدهنية

(زيت القنب، بذور الكتان) على تعافٍ فعال. كما تساهم المغذيات الدقيقة مثل المغنيسيوم أو البوتاسيوم في تقليل التعب وآلام العضلات.

- ✓ **التأثير في اللياقة والرفاه العام**

حتى دون هدف تنافسي، فإن اعتماد نظام غذائي رياضي يعزز الهضم، وجودة النوم، وإدارة التوتر، والتوازن الهرموني. وهو وسيلة قوية لدعم الطاقة اليومية، وتعزيز المناعة، والشعور بالانسجام مع احتياجاتك العميقة. ويكمن الأساس في الانتظام، وتنوع الأغذية، والإصغاء لإحساس الجسد.

قبل تعديل نظامك الغذائي، من الضروري توضيح ما تنتظره من ممارستك الرياضية: تحسين التحمل؟ تقوية اللياقة؟ استعادة التوازن؟ دعم فقدان الوزن؟

كل نية تتطلب استجابة غذائية خاصة. طرح الأسئلة الصحيحة منذ البداية يسمح باعتماد عادات منسجمة ومستدامة ومناسبة لاحتياجاتك.

تحديد الهدف

الهدف المحدد جيدًا يوفر مرجعًا واضحًا ويمنع التشتت. تساعد طريقة SMART على تنظيم الهدف بشكل عملي:

- **محدد**" :العودة إلى الجري" تصبح "الجري 5 كلم دون توقف."
- **قابل للقياس** 3" :حصص أسبوعيًا" تسمح بتقييم الانتظام.
- **قابل للتحقيق** :اختيار مسافة أو وتيرة مناسبة للمستوى الحالي.
- **و اقعي** :لا داعي للتخطيط لـ 6 حصص إذا كان لديك وقت لحصتين فقط.
- **محدد زمنيًا** :تحديد مهلة واضحة مثل "خلال شهرين."

مثال:

"القيام بحصتين تقوية مدة 30 دقيقة أسبوعيًا لمدة 6 أسابيع لأشعر بمزيد من النشاط يوميًا".

مواءمة الهدف مع نمط الحياة

يجب أن يندمج الهدف في حياتك اليومية دون خلق ضغط مفرط. فالطموح المبالغ فيه قد يؤدي إلى الإحباط أو التوقف المبكر.

بناءً على ذلك تحدد أولويتك:

زيادة الكتلة العضلية؟ تحسين التحمل؟ فقدان الوزن؟ أو ببساطة الشعور براحة أفضل؟

الممارسات الجيدة حسب الهدف

النظام الرياضي الفعال لا يقوم على قواعد جامدة، بل على تكييف تدريجي مع احتياجاتك الحقيقية.

توزيع المغذيات الكبرى

الكربوهيدرات: طاقة الجهد

تمثل 50–70٪ من المدخول الطاقي. الحبوب الكاملة أساسية لطاقة تدريجية. تُرافق بالبقوليات، الخضروات الجذرية، والفواكه المجففة.

البروتينات: البناء والتجديد

الاحتياجات:

- 1.6–1.2غ/كغ/يوم لرياضات التحمل
- 2–1.4غ/كغ/يوم لرياضات القوة

من مصادر حيوانية (بيض، سمك، ألبان مخمرة) ونباتية (بقوليات، قنب، سبيرولينا).

الدهون الجيدة: دعم هرموني وتعافٍ

أحماض دهنية غير مشبعة من زيوت نباتية (الكتان، الكاميلينا، القنب)، والمكسرات، وزبدة اللوز.

التخصيص ضروري وفق نوع الجهد، وتكرار التدريب، والهدف، والعوامل الفردية (العمر، الجنس، الهضم، نمط الحياة).

الترطيب والأداء

الماء ضروري لتنظيم الحرارة، والتخلص من السموم، والتعافي العضلي.

- قبل الجهد: ترطيب منتظم دون إفراط.
- أثناء الجهد 45<) دقيقة): رشفات كل 15–20 دقيقة.
- بعد الجهد: مشروبات طبيعية (ماء بالليمون، زنجبيل، ماء جوز الهند).

كما تساهم الفواكه الطازجة، والشوربات، والعصائر المنزلية في دعم الترطيب.

أخطاء يجب تجنبها

- اتباع نظام صارم جدًا أو غير متوازن.
- التركيز على البروتين فقط وإهمال الكربوهيدرات والدهون الجيدة.
- تجاهل خصوصية نوع النشاط.
- إهمال الترطيب والتعافي.
- الوقوع في رتابة غذائية.

النظام الرياضي لا يجب أن يكون مصدر ضغط، بل وسيلة إيجابية لدعم الحيوية، مع تعديلات تدريجية وطبيعية.

أمثلة قوائم غذائية

الفطور:

عصيدة شوفان + حليب نباتي + زبدة لوز + بذور شيا + فواكه.

الغداء:

سلطة كينوا + حمص + خضار مشوية + زيت قنب + سمسم.

وجبة قبل الجهد:

موز + لوز، أو سموثي فواكه حمراء + ماكا.

بعد الجهد:

سموثي موز + بروتين قنب + كاكاو خام.

العشاء:

خضار مطهوة على البخار + حبوب نصف كاملة + سمك أو توفو + زيت بذور.

احتياطات

يجب أن يبقى النظام الرياضي تدريجيًا ومتوازنًا ومناسبًا لاحتياجاتك. القيود الشديدة أو سوء التكييف قد تؤدي إلى تعب أو نقص غذائي. من المهم تنويع الأغذية، احترام إيقاعك الشخصي، والإصغاء لإشارات الجسم (الهضم، الطاقة، التعافي). وعند الحاجة، قد يكون استشارة مختص في التغذية الرياضية مفيدًا.

الأساس هو بناء نهج مستدام ينسجم مع حياتك اليومية ورفاهك العام.

فترة رمضان الأداء الرياضي بشكل كبير؟

لا يبدو أن هناك إجابة نهائية على هذا السؤال، لأن ظروف تطبيق رمضان، وكذلك الاحتياجات الغذائية المتعلقة بالرياضة، يمكن أن تختلف من رياضي لآخر. إن مدة يوم الصيام، تماماً مثل الظروف البيئية التي يُمارس فيها، تختلف باختلاف نصف الكرة الأرضية والبلد. ما هو مؤكد، هو أن الصيام يمكن أن يمنع تطبيق الممارسات الجيدة في تغذية الرياضة، لا سيما فيما يتعلق بالنقاط الرئيسية للتغذية قبل وأثناء وبعد التمرين. يمكن أن يؤثر ذلك على الأداء خلال حصص التدريب وكذلك على الاستشفاء (التعافي) من أجل الحصص اللاحقة. هذا الأداء يمكن أن يتغير بسبب الآثار التراكمية من يوم لآخر. لذلك يجب على كل رياضي وضع استراتيجية غذائية وتدريبية قائمة على نصائح وخبرة المتخصصين.

ما هي الطريقة الأكثر فعالية للتدريب خلال رمضان؟

في المثالية، ينبغي أن يكون الرياضي قادراً على الأكل والشرب قبل وأثناء وبعد التدريبات والمنافسة. بعض الرياضيين الذين يمارسون الصيام قادرون على تغيير وقت ومدت وكثافة حصة عملهم، من أجل اغتنام الفرص الغذائية المتاحة

خلال الـ 24 ساعة بأفضل شكل. ومع ذلك، في بعض الحالات، قد يكون من المستحيل تعديل مواعيد التدريب أو المنافسة. يمكن حينئذٍ أخذ الإرشادات التالية بعين الاعتبار:

- يجب تكييف **مدة وكثافة التمرين** وفقاً للحالة الغذائية، والترطيب، والظروف الخارجية، مثل الحرارة والرطوبة.

- بالنسبة لـ **حصص الصباح**، من الممكن الاستفادة من تناول السوائل والأطعمة، بشرط أن يتم ذلك قبل الفجر. لن تظهر أي فرصة أخرى للترطيب أو التغذية خلال اليوم؛ وبالتالي سيكون الاستشفاء الطاقي والمائي غير مكتمل.

- **الحصص المبرمجة لتنتهي قبل الإفطار مباشرة** (وجبة كسر الصيام) ستسمح للرياضي بالأكل والاستشفاء عند هذا الكسر وخلال المساء.

- فقط **الحصص التي تقام بعد ساعتين إلى ثلاث ساعات من كسر الصيام** هي التي تسمح للرياضي باحترام دورة "إعادة الترطيب/التغذية" التي يجب اتباعها قبل وأثناء وبعد أي تمرين. ومع ذلك، من المهم أن يتمكن من تأمين وقت كافٍ للنوم.