

چربی برای ورزشکاران ضرر دارد؟
برخلاف آنچه که بسیاری تصور می‌کنند، چربی یک منبع مهم انرژی است؛ منبعی که به ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند و در ساخت هورمون‌ها تأثیر دارد. اما مصرف بیش از حد چربی‌ها می‌تواند از بازدهی بکاهد. دلیل این امر نیز تبدیل مولکول‌های انرژی بدن به مولکول‌های چربی است. در چنین حالتی، تبدیل چربی به انرژی نیازمند تمرین بیشتر است و طبیعتاً این موضوع از میزان پیشرفت کم می‌کند. فراموش نکنید که هر ماده‌ی مصرفی مقداری چربی در خود دارد و ورزشکار می‌تواند چربی مورد نیاز بدن خود را از موادی چون بادام زمینی تأمین کند.

همچنین، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که اگر فردی عادی همراه با غذاهای پرچرب، از یک چربی طبیعی (مثل گردو) استفاده کند، این چربی در برابر اثرات مضر چربی‌ها از عروق خونی محافظت می‌کند. بنابراین تا می‌توانید به خوردن چربی‌های طبیعی عادت کنید!

استفاده از تریدمیل مفید یا مضر؟
شاید شما هم بارها و بارها این جمله را شنیده باشید که تریدمیل برای زنانها ضرر دارد! در حالی که اگر انسان به درستی تمرین نکند، حتی راه رفتن عادی



تغذیه و تمرین ورزشکار چگونه باید باشد؟

رژیم ورزشی

همه‌ی کسانی که ورزش می‌کنند، سؤالات زیادی در ذهن خود دارند که بسیاری از آن‌ها به شرایط تغذیه باز می‌گردد. با هم مروری داریم بر چند پرسش درباره‌ی تغذیه و تمرین ورزشکاران؛ سؤالاتی که شاید به ذهن شما هم خطور کرده باشند. این سؤالات هر چند سؤالاتی ظاهراً پیش پا افتاده‌اند؛ اما پاسخ به آن‌ها کاملاً تخصصی است.





آب بخوریم یا نه؟

هر ورزشکار تا چه اندازه می‌تواند آب مصرف کند؟

مصرف آب از موضوع‌های بسیار مهم برای همه کسانی است که ورزش می‌کنند؛ بدون توجه به اینکه ورزش آن‌ها به صورت حرفه‌ای است یا تفریحی، و بدون توجه به سن و سال و نوع ورزش. نکته‌ای که شاید کمتر به آن دقت شود، کاهش وزن بدن پس از ورزش کردن است. این کم شدن وزن برخلاف آنچه تصور می‌کنید، ناشی از کم شدن چربی‌ها نیست! بلکه به دلیل تعریق و خارج شدن مایعات بدن است. به همین دلیل پس از ورزش می‌توانید به ازای هر نیم کیلو وزن کاهش یافته، ۵۰۰ سی‌سی آب بنوشید.

البته نوشیدن مایعات نباید تنها به پایان تمرین محدود شود. حتماً باید یکی دو ساعت قبل از تمرین هم یکی دو لیوان آب بنوشید تا از هیدراته شدن اطمینان یابید. هنگام ورزش هم هر یک ربع یک بار مایعات بنوشید. بهتر است این مایعات سرد باشند تا سریع‌تر جذب بدن شوند و حرارت بدن را هم پایین بیاورند.

قبل از تمرین یا مسابقه، سبب می‌شود که ورزشکار دیرتر احساس گرسنگی کند. البته دو نکته در این مورد وجود دارد: میزان این غذا نباید آن قدر زیاد باشد که معده سنگین شود. همچنین بهتر است از گوشت سفید استفاده شود.

کاهش سریع وزن مفید است یا مضر؟

شاید دیده‌اید که برخی از افراد در مدتی کوتاه با رژیم غذایی و کم کردن مصرف غذای خود، میزان فراوانی از وزن خود کم کرده‌اند. در مقابل، گروهی نیز نمی‌توانند به سادگی از وزن خود بکاهند. به نظر تان کدام گروه شرایط جسمی بهتری دارند؟ برخلاف آنچه اکثر افراد می‌پندارند، دسته‌ای که به سرعت از وزن خود می‌کاهند، به همان سرعت نیز ممکن است چاق شوند. به همین دلیل، وقتی کسی در زمانی کوتاه به سرعت از وزن خود کم می‌کند، قطعاً پس از کنار گذاشتن رژیم غذایی خود، به سرعت دچار اضافه وزن خواهد شد. البته این کاهش و افزایش ناگهانی می‌تواند اثرات بسیار بدی روی قلب بگذارد. بهترین نوع کاهش وزن، کاهش است که به مرور زمان و با تمرینات هوازی ورزشی (مثل دویدن نرم در مسافت‌های طولانی) صورت گیرد، نه با رژیم غذایی.

او نیز می‌تواند برایش ضرر داشته باشد. راه رفتن و دویدن روی تردمیل هم می‌تواند مثل راه رفتن و دویدن در پیست دو و میدانی باشد. هنگام دویدن روی تردمیل هم وضعیت بدنمان باید مناسب باشد. قوز نکنیم، مستقیم به جلو نگاه کنیم و بازوها از کنار بدن عقب و جلو بروند. عضلات ریلکس باشند، شکم به داخل رفته باشد و گام‌هایمان نیز نه خیلی بلند و نه خیلی کوتاه باشند. در چنین حالتی، هیچ تفاوتی ندارد که در پیست باشیم یا روی تردمیل.

قبل از مسابقات ورزشی چه باید خورد؟

در مورد غذاهایی که قبل از تمرین یا مسابقه مصرف می‌کنیم، باید توجه داشته باشیم: غذاهای سرخ کرده دیرتر هضم می‌شوند و مدت بیشتری در معده می‌مانند. این موضوع موجب افت عملکرد ورزشکار می‌شود. در عوض لازم است که ورزشکار از غذاهایی استفاده کند که کربوهیدرات فراوان داشته باشند. کربوهیدرات‌ها بسیار سریع هضم و جذب می‌شوند و در دراز مدت انرژی زیادی در اختیار بدن قرار می‌دهند. به همین دلیل لازم است از موادی چون سیب‌زمینی، ماکارونی، نان و برنج استفاده کرد. استفاده از پروتئین در وعده‌های غذایی

