

تغذیه ورزشی (قبل، حین و ریکاوری)

Dr Hadi Atarod

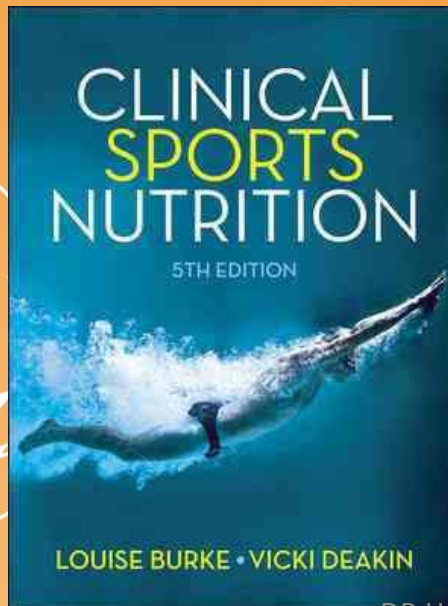
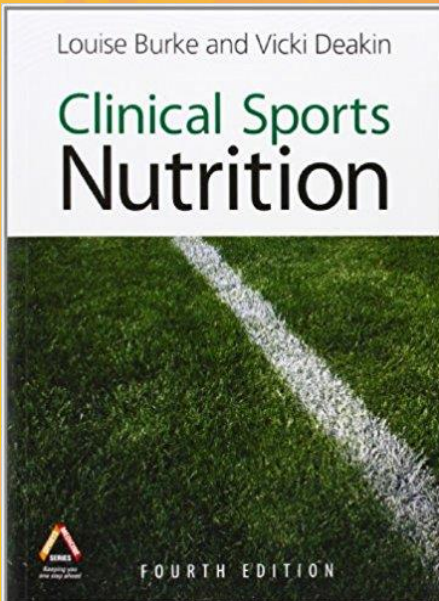
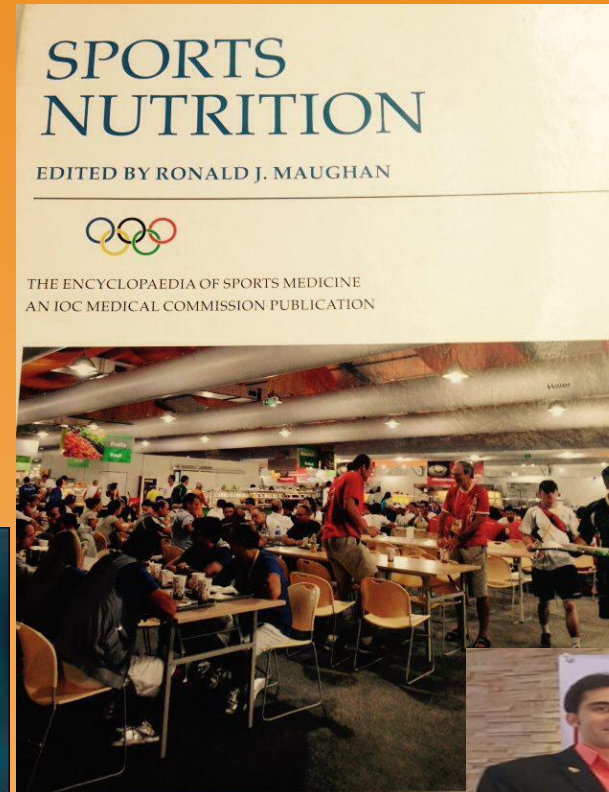
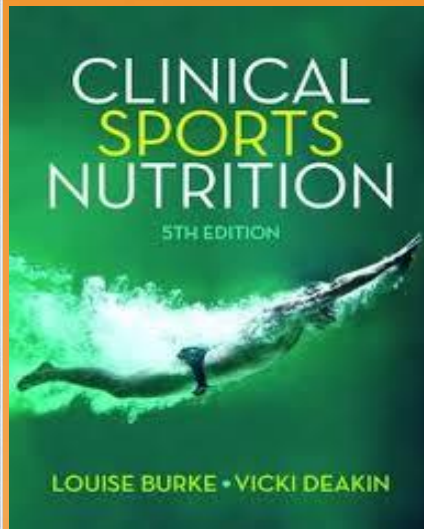
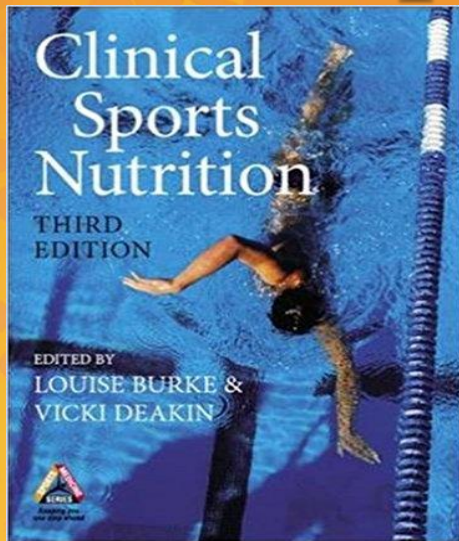
Sport Nutritionist & Diet Therapist

Head of Sport Nutrition Department in National Olympic Academy(NOC)

دکتر هادی عطارود

مسوول دپارتمان تخصصی تغذیه ورزشی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

www.sportaus.gov.au/ais/nutrition



DR HADI ATAROD

منافع تغذیه مناسب برای ورزشکاران

✓ افزایش عملکرد

✓ حفظ سلامت

اولویت؟

- افزایش فاکتورهای آمادگی جسمانی و اجرای ورزشی
- پیشگیری از آسیب های ورزشی
- کاهش زمان ریکاوری و بازتوانی و تسریع آن
- کمک به کنترل وزن
- کمک به روند خواب و
- ملاحظات روانشناختی و روحی روانی
- و

شورای ملی پژوهش پزشکی و بهداشت استرالیا راهنمای زیر را برای استفاده ورزشکاران ارائه نموده است:

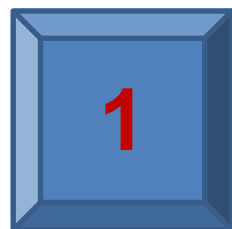
- بهره وری از تنوع گسترده غذاهای مغذی.
- مصرف مقادیر کافی نان ها و غلات کامل؛ سبزیجات و میوه ها.
- مصرف غذاهای کم چرب، بویژه با مقدار کم چربی اشباع شده.
- حفظ مناسب وزن بوسیله دریافت غذای متعادل و فعالیت فیزیکی منظم.
- محدود کردن دریافت الکل.
- مصرف متوسط مقادیر قند، شکر و غذاهای حاوی شکر افزودنی.
- انتخاب غذای کم نمک.
- نوشیدن کافی آب و مایعات.
- مصرف غذاهای حاوی کلسیم بویژه برای دختران و زنان.
- مصرف غذاهای حاوی آهن بویژه برای دختران و زنان و گیاهخواران

در ارائه یک دستور العمل راهبردی برای تغذیه ورزشی باید به نکات زیادی توجه شود که مهمترین آنها شامل:

1. سیستم انرژی غالب در ورزش مورد نظر؟
2. آیا ورزش در کلاس وزنی قرار دارد؟
3. نیاز خاص به برخی از مواد غذایی؟ (کیفی و کمی)
4. آسیب های احتمالی در طول تمرینات و مسابقات؟
5. عادات غذایی ورزشکار؟
6. تاکتیک های تغذیه ای در تمرینات و اجرای بهترین آن در مسابقات
7. Nutrition Timing

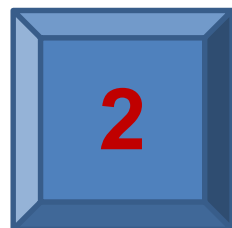
- عوامل موثر:
- شدت ، مدت و نوع فعالیت ورزشی
- سن ورزشکار
- رژیم غذایی و عادات غذایی ورزشکار
- زمان بندی جلسات تمرینی و حجم تمرینات
- کنداكتور مسابقات
- عوامل محیطی
- وضعیت سلامتی

اصول تغذیه ورزشی



۱- تامین ذخایر راهبردی **انرژی** در بدن

کربوهیدرات سوخت بهتر عضله چرا؟؟؟؟؟:



۲- پیشگیری از **کم آبی** در ورزشکاران

۳- تامین **پروتئین** کافی برای بازسازی و نگهداری عضلات



✓ در غذای شب قبل مسابقه باید حداکثر بارگیری گلیکوژن با استفاده از کربوهیدرات های پیچیده صورت پذیرد

✓ تاثیر بر خواب و تاکید بر دریافت منابع تریپتوفان و عدم دریافت منابع حاوی کافئین در افراد حساس

- (شیر، ماست، دوغ)

✓ توجه به زمان خواب و فاصله با وعده غذایی

لیست غذایی پیشنهادی

غذا	گروه غذایی
ماکارونی، پوره سیب زمینی، انواع نان و برنج، جوانه گندم	نان و غلات
کاهو، کلم	سبزیجات
کشمش، هندوانه	میوه ها
ماست، دوغ	شیر و لبنیات
غذاهای دریایی، فیله و سینه مرغ، ماهیچه و زبان، تخم مرغ آب پز	گوشت و حبوبات
زیتون، روغن زیتون	چربی ها
آب	مایعات

شب قبل مسابقه



✓ استفاده از مایعات جهت هیدراته کردن کامل بدن شامل چای و قهوه رقیق، آب میوه های طبیعی

✓ استفاده از انواع نان حتی سیب زمینی آب پز یا کبابی، کورن فلکس و عسل

✓ استفاده از منابع پروتئینی شامل شیر، پنیر کم چرب و تخم مرغ آب پز و خوراک حبوبات

✓ استفاده از انواع میوه با تاکید بر خرما

✓ استفاده از سبزیجات مانند خیار و گوجه فرنگی

✓ مغز گردو- روغن زیتون



بهترین میان وعده های پیش از مسابقه (صبح یا عصر)

هیدراته کردن بدن به فواصل زمانی: ساعت/لیوان

استفاده از مواد غذایی غنی از پتاسیم: میوه های خشک و برگه ها، موز سبز

استفاده از مغزهای گیاهی، خشکبار (منابع سدیم و پتاسیم و ایجاد حس تشنگی)

استفاده از غذاهای حاوی کافئین



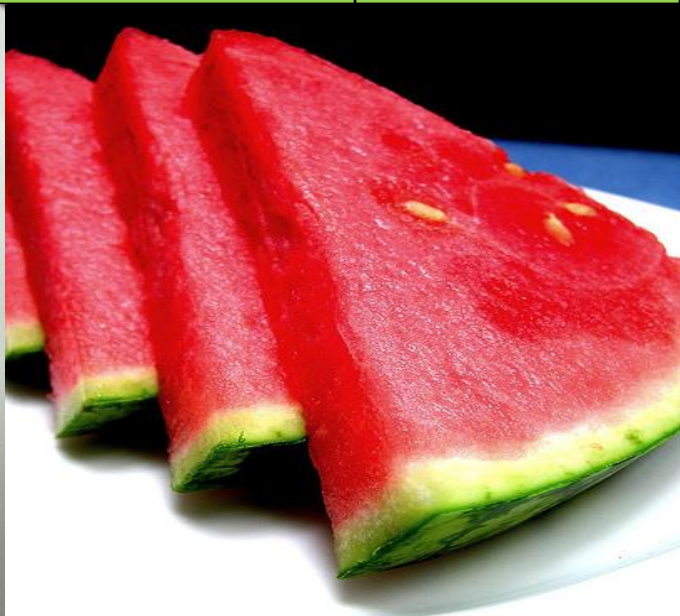
✓ در غذای اصلی قبل مسابقه باید حداکثر بارگیری گلیکوژن با استفاده از کربوهیدرات های پیچیده صورت پذیرد
✓ استفاده از منابع غذایی پروتئین حیوانی و

✓ تاکید بر نوع پخت مواد غذایی به ترتیب اولیت: آب پز، بخار پز، فر پز و کبابی
✓ استفاده از میوه های آب دار

✓ استفاده از سبزیجات
✓ استفاده از زیتون و روغن زیتون و روغن دانه انگور، روغن کنجد

❖ با توجه به زمان انجام مسابقه این وعده غذایی باید **۳ تا ۴ ساعت** با زمان شروع مسابقه فاصله داشته باشد

وعدہ اصلی قبل
مسابقہ



نان تست سبوس دار با کره بادام زمینی ، نان تست میوه با کره
بادام زمینی و مربا ، سیب ، پرتقال ، انگور ، گریپ فروت ، 1/2
فنجان ماکارونی ، چند برش نان سبوس دار ، جو دوسر ، ماست ،
آجیل و 1/2 فنجان قهوه ای برنج

۱.۵ ساعت قبل

موز ، خرما و انرژی بار

از یک ساعت پیش تا شروع
مسابقه مصرف چه غذاهای ممنوع
است؟

HITTING THE WALL



تامین آب، کربوهیدرات، املاح؟



مصرف نوشیدنی های ورزشی

نوشیدنی های ورزشی باید :

کربوهیدرات (۰.۵-۰.۷٪)، سدیم (10-25mmol/L) و پتاسیم (3-5mmol/L) می باشد.

✓ ایزوتونیک. منیزیوم. کلر. کلسیم.

✓ هر ۱۵ دقیقه ۲۵۰-۳۰۰ سی سی
DR HADI ATARQ



National Football League all-star
Corey Stringer died in 2001 as a
result of heat stroke.



DR HADI ATAROD



مصرف مواد جامد در حین ورزش؟؟؟؟

مصرف بارهای ورزشی

منابع فشرده ای از کربوهیدرات و پروتئین در قالب ها و فرم های شمش مانند که فاقد میزان بالایی چربی و فیبر بوده و بسیاری از آنها از ریز مغذی ها غنی شده اند.



ریکاوری

مهمترین و حیاتی ترین وعده غذایی

چرا؟؟؟؟؟؟

گلدن تایم یا زمان طلایی (۳۰ تا ۴۵ دقیقه)

دریافت ها به ترتیب اولویت:

1. آب
2. نوشیدنی های ورزشی هیپرتونیک
3. مایعات قندی پروتئینی (شیر کاکائو) و ابمیوه ها
4. غذاهای نیمه مایع نیمه جامد(سوپ)
5. مواد غذایی کربوهیدراتی چهارگانه
6. انواع پروتئین های گیاهی و حیوانی
7. لبنیات کم چرب
8. انواع سبزیجات و میوه ها

ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین مصرف کنید. نوشیدنی ورزشی) ، آناناس ، موز رسیده ، هندوانه یا خرما ، محلول پروتئین آب پنیر ، دوغ ، سفیده تخم مرغ آب پز ، لیوان شیر شکلات کم چربی ، مرغ و سبزیجات مخلوط ، میوه های خشک و آجیل ، کراکر گندم ، غلات و شیر بدون چربی و اسموتی میوه ای

غذاهای غنی از آنتی اکسیدان ، توت یخ زده ، ماست ، شیک ریکاوری خانگی با شیر کم چرب ، نخود فرنگی ، زردچوبه ، زنجبیل ، نارگیل ، بوقلمون ، ماهی قزل آلا و دارچین.

atarodsportnutrition@gmail.com



dr_atarod

مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک
دپارتمان تغذیه ورزشی

SPORT MEDICINE CENTER

NOA.IRI

26216193



۰۹۳۵-۶۸۵-۹۸۵۰

DR HADI ATAROD