

توصیه یک کارشناس تغذیه به ورزشکاران: در صورت استفاده از مکمل های دارویی با متخصص تغذیه مشورت کنید

شنبه 4 تیر 1390 08:29

یک کارشناس تغذیه گفت: در صورتی که ورزشکار نیازی به دریافت مکمل های دارویی ویا پروتئینی داشته باشد باید با پزشک یا متخصص تغذیه مشاوره نموده وازانواع مکمل هایبامجوزهای بهداشتی استفاده کند .



یوسف نقیایی درگفت وگو با خبرنگار وب دا، اظهارداشت: از آنجاکه ورزشکاران فعالیت قابل توجهی نسبت به افرادعادی دارندو میزان انرژی مورد نیاز روزانه اشان بیشتر از یک شخص بزرگسال است بنابراین تغذیه دراین افراد برحسب شدت و مدت زمان فعالیت متفاوت

است.

وی ادامه داد: معمولا بیش از 3هزارکیلوکالری برای یک ورزشکار بزرگسال درنظرگرفته می شود به همین منظور تعداد وعده های غذایی که در طول روز مصرف می کنند باید به گونه ای باشد که نیازهای افزایش یافته آنها را تامین کند.

نقیایی خاطرنشان ساخت: درکنار انرژی مهمترین فاکتور مورد نیاز ورزشکاران پروتئین می باشد که منجر به حفظ بافت داخلی بدن وعضلات ورزشکار می شود .

وی ادامه داد : در صورتی که پروتئین موردنیاز تامین شود می تواند منجر به تحلیل عضلانی ودرنهایت آسیب به اندام های داخلی شود .

وی توصیه کرد: یک ورزشکار باید به ویتامین ها وموادمغذی موردنیاز بدن خود توجه نموده و همچنین به میزان آب ومایعات موردنیاز روزانه ورزشکاریباید تامین شود.نقیایی گفت: مقدار مصرف آب و مایعات در ورزشکاران بر حسب میزان کالری دریافتی متفاوت است . معمولا به ازای هر یک کیلو کالری یک سی سی سی آب پیشنهادمی شود به عنوان مثال؛ در صورتی که شخص سه هزارکیلو انرژی نیازداشته باشد باید درطول روز سه لیتر آب (12لیوان) دریافت کند.

نقیایی تصریح کرد: انرژی موردنیاز دریک ورزشکار می تواند ازانواع غذاهای نشاسته ای غلات ازجمله نان ، برنج ، سیب زمینی ، ماکارونی وغیره تامین می گردد . بهترین حالت توزیع این ماده غذایی دروعده های غذایی روزانه است به طوری که ازتجمیع این مقداردریک وعده غذایی جلوگیری شود .چراکه این مهم منجر به افزایش میزان چربی بدن درشخص ورزشکاری می شود.

وی توصیه کرد: بهترین تعداد وعده های غذایی برای یک ورزشکار 5تا8وعده غذا درطول روز می باشد .

این کارشناس تغذیه خاطرنشان ساخت :یک ورزشکار برای دریافت پروتئین ها می بایست ازموادغذایی مناسب استفاده کردچراکه مصرف پودرهای پروتئینی به دلیل افزایش اسمولالیته کلیوی می تواند منجر به آسیب درتمام افرادورزشکارگردد. نقیایی ادامه داد: بهترین منابع پروتئینی مناسب ورزشکاران پروتئین های حیوانی مانند انواع گوشت ها به خصوص گوشت ماهی که درصد جذب بالایی دارد می باشد.به عنوان مثال؛ مصرف تخم مرغ وانواع پنیر در کنار این منابع پروتئینی می تواند استفاده گردد.

ازمنابع گیاهی پروتئینی می توان به مصرف انواع حبوبات ، قارچ وسویا نیزاشاره کرد.

وی با اشاره به این مطلب که مقدار پروتئین موردنیاز بسته به نوع فعالیت شخص ورزشکار تامین شود گفت: این مهم می تواند به راحتی منجر به حفظ توده عضلانی شخص گردد.در خصوص گروه ویتامین ها وموادمعدنی می توان ازانواع میوه جات ، شیر،لبنیات ومغزها استفاده شود .

این کارشناس تغذیه با تاکید براین مطلب که ورزشکاران از مصرف پودرهای قاچاق و خودسرانه اجتناب کنند توصیه کرد: در صورتی که ورزشکار نیازی به دریافت مکمل های دارویی ویا پروتئینی داشته باشد باید با پزشک یا متخصص تغذیه مشاوره نموده وازانواع مکمل هایبامجوزهای بهداشتی استفاده کند.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.