



تغذیه مناسب ورزش چیست؟ یک ورزشکار باید از چه غذاهایی استفاده کند؟

از مهمترین نکاتی که در سلامتی یک ورزشکار نقش تعیین کننده دارد اهمیتی است که او به تغذیه خود میدهد. تغذیه مناسب همچنین اثرات مهمی در کارایی ورزشی ورزشکار دارد. نیاز بدن انسان به مایعات و انرژی که از راه مواد غذایی تامین میشود برحسب سن، جنس، وضعیت بدنی و نوع ورزشی که انجام میدهد متفاوت است و این نیاز باید برحسب شرایط بطور مناسبی تعدیل شود. باید انرژی مورد نیاز برای فعالیت ورزشی را از ترکیب مناسبی از کربوهیدرات، چربی و پروتئین بدست آورد.

مایعات:

حدود ۶۰ درصد وزن بدن انسان آب است .

هر انسان باید روزی هشت لیوان آب مصرف کند و این میزان در یک ورزشکار حتی بیشتر است. ورزشکار باید قبل از شروع ورزش، در حین ورزش و بعد از آن آب بنوشد. دقت در جایگزینی آبی که بدن ورزشکار در حین ورزش از دست میدهد بخصوص در هوای گرم اهمیت بیشتری دارد. آب خنک بهترین مایعی است که میتوان در حین ورزش هایی که کمتر از یک ساعت طول میکشد مصرف کرد. حتی اگر تشنه نیستید هم آب بنوشید. شما با تکیه بر حس تشنگی نمیتوانید به درستی متوجه شوید بدن شما به چه میزان از آب نیاز دارد. تا وقتی که در حدود دو درصد از وزنتان را بر اثر دفع آب از دست ندهید احساس تشنگی نمیکند و همین دو درصد میتواند روی کارایی شما تاثیر دشته باشد. نکته دیگر آنکه وقتی تشنه شدید و آنقدر آب نوشیدید که تشنگی شما برطرف شود تنها نیمی از آبی را که از دست داده اید جایگزین کرده اید.

کربوهیدرات:

کربوهیدرات مهمترین منبع انرژی است و در مواد شیرین، میوه ها، نان، غلات، برنج و دیگر مواد غذایی وجود دارد. کربوهیدرات باید حدود ۷۰-۶۰ درصد نیاز روزانه شما به انرژی را تامین کند.

کربوهیدراتی که مصرف میکنید در بدن شما به گلوکز تبدیل میشود. این گلوکز یا مستقیماً میسوزد و انرژی تولید میکند و یا در عضلات تبدیل به گلیکوژن می شود. این گلیکوژن یک ذخیره در دسترس انرژی برای عضله است تا در مواقعی که نیاز فوری به انرژی داشت از آن مصرف کند.

پروتئین:

پروتئین در گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و مواد غذایی دیگر وجود دارد. حدود ۱۵-۱۲ درصد از انرژی مورد نیاز روزانه ما باید از طریق پروتئین تامین شود. پروتئین به بدن شما امکان میدهد تا بافت های تازه بسازد.

بدن شما نمیتواند پروتئین را ذخیره کند پس اگر به آن نیاز نداشته باشد آنرا میسوزاند یا تبدیل به چربی میکند. میزان نیاز بدن ورزشکار به پروتئین برحسب نوع ورزش، شدت فعالیت های ورزشی و مدت انجام ورزش متفاوت است کسانی که ورزش می کنند به مقادیر بیشتری پروتئین نیاز دارند ورزشکارانی که ورزش های استقامتی انجام می دهند یا آنهایی که ورزش های قدرتی انجام می دهند یا بدنسازی می کنند به پروتئین بیشتری نیاز دارند.

چربی:

چربی های اشباع شده چربی های با منشأ حیوانی مثل گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات و کره است و منشأ چربی غیر اشباعی از مواد غذایی با منشأ گیاهی است. چربی باید حدود ۳۰-۲۰ درصد نیاز روزانه بدن ما به انرژی را تامین کند.

بدن ما برای انجام فعالیت های حیاتی خود به مقادیر کمی چربی نیاز دارد ولی مصرف زیاد چربی موجب افزایش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و بعضی از انواع سرطان و مشکلات دیگر میشود.

وقتی استراحت میکنید یا فعالیت کمی انجام میدید بدن شما بیشتر انرژی مورد نیازش را از سوزاندن چربی بدست میآورد و وقتی میزان فعالیت بدنی و ورزشی را افزایش میدید بدن بیشتر از کربوهیدرات برای تامین انرژی استفاده می کند.

چطور سوخت کربوهیدرات بزنیم و خود را آماده ورزش سنگین رقابتی کنیم؟

ابتدا بشدت ورزش کنید تا تمام انرژی شما تخلیه شود. این ورزش باید شبیه همان ورزشی باشد که در چند روز آینده قصد انجام آنرا دارید.

سه روز مانده به مسابقه یک غذای سرشار از کربوهیدرات با میزان حدود ۸۰-۷۰ درصد کربوهیدرات مصرف کنید و تا موقع مسابقه ورزش زیادی نکنید. به این صورت عضلات شما مقادیر زیادی گلیکوژن برای مسابقه در خود ذخیره میکنند

ورزش و تغذیه نامناسب چگونه بر سلامت خانم ها تاثیر می گذارد؟

متأسفانه هنوز فرهنگ ورزش کردن به عنوان جزء ضروری از یک زندگی سالم گسترش کافی پیدا نکرده است و به علت عادات نامناسب غذایی که هر روز بیشتر در جوامع شهری گسترش میابد اضافه وزن یکی از مشکلات بهداشتی مردم شده است.

گرچه ورزش و رژیم غذایی مناسب از ارکان مهم سلامت اند ولی افراط در آن میتواند مشکلات جدی را بخصوص برای خانم ها ایجاد کند. یک خانم ورزشکار به هدفش تمرینات ورزشی خود را شدیدتر کرده و رژیم غذایی سخت تری را اعمال کند.

به موارد زیر توجه کنید:

- در روزی که میخواهید یک فعالیت ورزشی شدید انجام بدهید چربی یا پروتئین زیاد مصرف نکنید چون به کلیه و کبد شما فشار زیادی وارد می و هضم این مواد هم سخت تر از کربوهیدرات است
- در روز فعالیت ورزشی بیشتر کربوهیدرات مصرف کنید
- غذا را ۳-۴ ساعت و مایعات را ۲-۳ ساعت قبل از شروع فعالیت ورزشی مصرف کنید
- غذای سرخ شده مصرف نکنید
- در یک ساعت مانده به فعالیت ورزشی غذا یا نوشیدنی شیرین مصرف نکنید
- ۱-۲ ساعت قبل از شروع ورزش ۳ لیوان آب مصرف کنید و یک لیوان هم ۳۰-۱۵ دقیقه قبل از آن و سپس در حین ورزش هم نصف لیوان تا یک لیوان آب هر ۲۰-۱۰ دقیقه مصرف کنید.



ویژه نامه ورزشی دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی



ورزش تنیس روی میز و آشنایی با قوانین و تجهیزات بازی پینگ پنگ

تنیس روی میز (پینگ پنگ) ورزش مفرح و شادی است که بر روی میز انجام میشود و پیشینه ای تاریخی دارد. ریشه این ورزش به انگلستان بر می گردد، آن هنگام که شاهدان انگلیسی برای فرار از آفتاب سوزان و انجام فعالیت بدنی در خانه به فکر اختراع ورزشی افتادند که بتوانند آن را در فضای سر پوشیده یا خانه نیز انجام دهند، بنابراین آنها پینگ پنگ را از روی تنیس راکتی اختراع کردند.

در این ورزش افراد می توانند با استفاده از راکت و یک توپ به صورت انفرادی (تک به تک) یا گروهی (دو به دو) به انجام آن بپردازند.

ابزار مورد نیاز برای ورزش پینگ پنگ

۱- میز پینگ پنگ

سطح میز پینگ پنگ یا سطح بازی مستطیلی به ابعاد (طول آن ۲٫۷۴ متر و عرض آن ۱٫۵۲ متر و ارتفاع میز از سطح زمین ۷۶ سانتیمتر) است که در قسمت کناره های میز، موزی با طول و عرض آن نواری سفید با عرض ۲ سانتیمتر وجود دارد. رنگ سطح میز پینگ پنگ تیره و یکنواخت و بدون بازتاب نور است و بوسیله یک تور عمودی به دو قسمت مساوی تقسیم شده است که هر قسمت نیز با یک خط به عرض سه میلیمتر به دو بخش مساوی به نام (نیمه زمین) تقسیم شده است.

۲- تور

مجموعه ی تور شامل تور، ضامن آن، پایه ها و گیرنده هایی است که مجموعه ای تور را به میز متصل می کند. تور بوسیله دو پایه عمودی به میز متصل میشود و ارتفاع تور از سطح میز ۱۵٫۲۵ سانتیمتر است.

۳- توپ

توپ پینگ پنگ، کروی شکل و از جنس سلولوئید یا مواد پلاستیکی با رنگ سفید یا نارنجی مات و بدون بازتاب نور به قطر ۴۰ میلی متر و وزن ۲٫۷ گرم است

۴- راکت

راکت پینگ پنگ، دارای تیغه و سطح صاف و محکم و اندازه و وزن مشخص است به طوری که هر راکتی با هر اندازه و وزنی نمیتواند مورد استفاده قرار بگیرد. سطح راکت یکنواخت و دارای ضخامت یکسانی است. جنس چوب راکت از چوب طبیعی می باشد که برای استحکام آن از الیاف کربن و الیاف شیشه یا کاغذ فشرده استفاده میشود.

رنگ یک طرف راکت قرمز مات و طرف دیگر آن مشکی مات است که هر دو طرف نور را بازتابش نمیکند و قسمتهایی از راکت که بوسیله آنها ضربه نواخته میشود دارای یک پوشش لاستیکی آج دار است.

برای آغاز بازی فرد آغاز کننده باید با استفاده از راکت اولین ضربه (سرویس) را طوری به توپ بزند که توپ یک بار در زمین خودی و یک بار نیز در زمین حریف برخورد کند اما در ضربه های بعدی توپ باید فقط یک بار در زمین حریف برخورد کند. ورزش پینگ پنگ یک داور و یک کمک داور دارد که در لحظات ویژه و حساس کمک داور به داور کمک میکند.



روش انجام بازی تنیس روی میز یا پینگ پنگ

برای آغاز بازی فرد آغاز کننده باید با استفاده از راکت اولین ضربه (سرویس) را طوری به توپ بزند که توپ یک بار در زمین خودی و یک بار نیز در زمین حریف برخورد کند اما در ضربه های بعدی توپ باید فقط یک بار در زمین حریف برخورد کند. ورزش پینگ پنگ یک داور و یک کمک داور دارد که در لحظات ویژه و حساس کمک داور به داور کمک میکند.

روش اجرای صحیح سرویس ورزش تنیس روی میز

در ابتدا برای زدن سرویس باید بازیکن سرویس زننده توپ را در کف دست آزاد یعنی در دستی که راکت قرار ندارد، بگیرد و سپس توپ را بدون چرخش تا ارتفاع حداقل ۱۶ سانتیمتر نسبت به دست آزادش به هوا پرتاب کند سپس با دستی که راکت در آن قرار دارد طوری به توپ بزند که توپ ابتدا یک بار در زمین خودی و بعد از عبور از تور یک بار در زمین حریف به زمین بخورد. در بازیهای دو نفره هنگام نواختن سرویس توپ باید ابتدا در نیمه راست زمین خودی سپس در نیمه راست زمین حریف برخورد کند.

مدت زمان بازی پینگ پنگ

هر بازی پینگ پنگ از پنج گیم، ۱۱ امتیازی تشکیل شده است و برنده بازی تیم یا بازیکنی است که زودتر به امتیاز ۱۱ برسد البته اگر در امتیاز ۱۰ برابر شوند برنده تیم یا بازیکنی است که بتواند با اختلاف دو امتیاز از بازیکن یا تیم حریف پیش بیاقت.

چگونه در ورزش تنیس روی میز (پینگ پنگ) از حریف امتیاز بگیرد؟

بازیکن در موارد زیر می تواند یک امتیاز کسب کند:

- ۱- در صورت درست اجرا نکردن سرویس توسط بازیکن حریف.
- ۲- در صورت درست زدن ضربه برگشتی توسط بازیکن حریف.
- ۳- در صورت برخورد دست آزاد بازیکن حریف به سطح میز بازی.
- ۴- در صورت برخورد بدن بازیکن حریف به سطح میز و جابجایی آن.
- ۵- در صورت برخورد دست یا بدن بازیکن حریف به تور.
- ۶- در صورت ضربه زدن بازیکن حریف بیش از یک بار به توپ.
- ۷- در صورت قرار دادن مانعی غیر از راکت توسط بازیکن بر سر راه توپ.

ویژه نامه ورزشی دانشگاه فنی و حرفه ای استان مرکزی

اصول تغذیه در ماه مبارک رمضان در شرایط کرونا

به طور کلی پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد. باید توجه داشت که با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه های غذایی و جایگزین های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود. در ساعات روزه داری که در سال جاری مدت آن حدود ۱۶ ساعت می باشد، گرسنگی می تواند در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده سحر و افطار و یا حذف یکی از وعده ها به ویژه وعده سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را افزایش دهد.

تأثیر روزه داری بر سلامت و عملکرد سیستم ایمنی بدن:

مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در سلامتی به خصوص بر روی سطح گلوکز خون، چربی های خون و فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماریهایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است. روزه داری می تواند موجب کاهش پاسخ های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. هم چنین فعالیت سلول های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبولین های مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند در طی روزه داری بیشتر شده و در مجموع، روزه داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب در وعده های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است. بنابراین با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های A, E, D, C و همچنین منابع غذایی حاوی آهن و روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازمند، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می یابد.

تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی:

با توجه به نقش ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی ویتامین A منابع گیاهی شامل انواع (سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) استفاده شود. سعی شود منابع غذایی ویتامین D ماهی های چرب، لبنیات و زره تخم مرغ) برای افزایش سطح ایمنی بدن مصرف شود. برای تامین ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام استفاده کرد. مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، شام و سحر توصیه می شود. مصرف منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سیوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن در این ایام توصیه می شود. برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی و تامین ویتامین B12 توصیه می شود از منابع پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات حتما مصرف شود. دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری توصیه می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد. مصرف غذاهای غنی از روی (Zn) شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) در این ایام نیز توصیه می شود.

توصیه های تغذیه ای در ایام روزه داری

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه روی با محدود نمودن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می شود. غذاها بر اساس محتوای پروتئین، ویتامین و موادمعدنی در ۶ گروه اصلی غذایی قرار دارند. انتخاب انواع غذاها از گروه های مختلف به شرح زیر و همچنین انتخاب مواد غذایی جایگزین در هر گروه غذایی برای بر طرف نمودن نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن افراد روزه دار در سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) ضروری است.

شش گروه غذایی اصلی و جایگزین های آنها عبارتند از:

گروه نان و غلات: نان ها شامل (سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه، بلغور گندم، بلغور جو است. توصیه بر این است که حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه از نوع سبوس دار باشد.

گروه سبزی ها: شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن و سایر سبزی های برگی، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و.....

گروه میوه ها: شامل انواع میوه های فصل از جمله مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت، سیب، کیوی و ... و انواع آب میوه طبیعی و بدون شکر افزوده، کمپوت میوه ها (کم شیرین یا بدون شکر افزوده و میوه های خشک (خشکبار).

مصرف مقادیر کافی گروه سبزی ها و میوه ها در ایام روزه داری با تامین ویتامین ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می کنند.

گروه شیر و لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ. این گروه علاوه بر تامین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین، ویتامین های گروه B به خصوص ویتامین B2 و B12 را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند، تامین می کند. توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) مصرف شود.

گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه منبع تامین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا هستند و شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان می باشند.

گروه حبوبات و مغز دانه ها: حبوبات شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و ... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و...

در ایام روزه داری امسال، به مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ لازمند، باید توجه شود. انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین می کنند.