

بخورنخورهای ورزشی

اگر فردی می‌خواهد وزن کم کند باید زمان فعالیتش از نیم‌ساعت بیشتر باشد و در بهترین حالت به یک ساعت تا یک ساعت و نیم برسد.

بسیاری از ما ورزشکاران حرفه‌ای نیستیم اما هرازگاهی در خانه یا باشگاه برای کاهش یا افزایش وزن و حتی سفت‌شدن عضلات یا تنها برای برخورداری از بدنی سالم‌تر ورزش می‌کنیم. مثلاً صبح‌ها در پارک می‌دویم یا ایروبیک کار می‌کنیم یا به استخر می‌رویم. اگر جزو این گروه از افراد هستید و می‌خواهید در مورد نوع تغذیه‌تان بیشتر بدانید، صحبت‌های دکتر سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و مدیر گروه تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران را بخوانید.

چه موقع از روز بهترین زمان برای انجام ورزش غیرحرفه‌ای است؟

این مساله اصلاً مهم نیست و هر زمانی می‌توان ورزش کرد. مهم‌ترین نکته، فاصله بین ورزش و صرف آخرین وعده غذایی است که نباید کمتر از 2 ساعت و بیشتر از 4 ساعت باشد زیرا در غیر این صورت به ویژه در ورزش حرفه‌ای خطر افت شدید قندخون وجود دارد. نکته دوم هم مدت زمانی است که صرف ورزش می‌شود. به این ترتیب که در ورزش هوازی، حداقل نیم ساعت ورزش لازم است.

چرا می‌گویید نیم ساعت؟

زیرا در 10 دقیقه نخست ورزش هوازی (مثلاً پیاده‌روی)، حدود 90 درصد قند و 10 درصد چربی

می سوزد؛ در 10 دقیقه دوم این نسبت به 30 درصد چربی و 70 درصد قند می رسد و در 10 دقیقه سوم معمولاً نسبت سوخت چربی به قند 50-50 است. در 10 دقیقه چهارم این نسبت به 30 درصد قند، 70 درصد چربی و در 10 دقیقه پنجم به 90 درصد چربی و 10 درصد قند می رسد. پس اگر فردی می خواهد وزن کم کند باید زمان فعالیتش از نیم ساعت بیشتر باشد و در بهترین حالت به یک ساعت تا یک ساعت ونیم برسد.

و اگر می خواهیم وزن اضافه کنیم؟

30 تا 45 دقیقه ورزش هوازی یا شنا به [بهبود اشتها](#) کمک کند.

بعد از ورزش معمولاً احساس ضعف و گرسنگی می کنیم. اگر می خواهیم لاغر کنیم بعد از ورزش چه بخوریم؟

برخلاف فعالیت های تند که افت شدید قندخون را به همراه دارد و فرد بعد از ورزش احساس ضعف می کند و می خواهد چیزی بخورد در فعالیت هوازی بالای نیم ساعت، چون بدن به سمت سوخت چربی ها می رود، فرد بعد از ورزش دل ضعه و احساس گرسنگی کمتری پیدا می کند و نیازی به مصرف موادغذایی ندارد. به هر حال اگر احساس ضعف داشتیم، می توان یک واحد [میوه](#) به ویژه سیب مصرف کرد.

و اگر قصدمان افزایش وزن است؟

کسی که می خواهد وزن اضافه کند باید بلافاصله بعد از ورزش یک وعده غذایی کامل بخورد زیرا بدن

آمادگی خوبی برای سوخت و بساز دارد و امکان ساخت عضله بیشتر است. البته اگر فردی نمی‌تواند غذا بخورد، می‌تواند از مکمل‌های پروتئینی تجاری استفاده کند.

برخی افراد عادت دارند قبل از صبحانه و ناشتا پیاده‌روی کنند. این کار را توصیه می‌کنید؟

بهتر است ناشتا ورزش نکنیم اما چون در فعالیت هوازی به سمت سوخت چربی می‌رویم اگر فرد احساس ضعف نکند این کار منعی ندارد. البته بهتر آن است که حداقل قبل از آغاز ورزش یک لیوان [شیر](#)

بنوشیم. یادتان باشد که فعالیت هوازی ناشتا برای افراد میانسال و سالمند ممنوع است زیرا امکان افت قندخون وجود دارد و اگر فرد مستعد باشد، خطر سکنه قلبی نیز افزایش پیدا می‌کند.

مهم‌ترین نکته، فاصله بین ورزش و صرف آخرین وعده غذایی است که نباید کمتر

از 2 ساعت و بیشتر از 4 ساعت باشد زیرا در غیر این صورت به ویژه در ورزش

حرفه‌ای خطر افت شدید قندخون وجود دارد

اگر ناشتا ورزش کردیم بعد از چه مدتی اجازه صرف صبحانه را داریم؟

اگر می‌خواهیم وزن اضافه کنیم که بلافاصله مجازیم اما اگر هدف کاهش وزن است نباید بلافاصله بعد از اتمام ورزش صبحانه خورد زیرا خطر [پرخوری](#) وجود دارد و ممکن است فرد نتواند اشتهايش را کنترل کند. می‌توان بعد از اتمام ورزش یک لیوان شیر کم‌چرب میل کرد و یکی، دو ساعت بعد نان و پنیر همراه یک یا 2 عدد [سفیده تخم‌مرغ](#) آب‌پز خورد. زرده را توصیه نمی‌کنم چون چاق‌کننده است اما سفیده نه تنها احساس ضعف را از بین می‌برد بلکه فرد تا

ساعت‌ها بعد احساس گرسنگی نخواهد کرد.

آیا فاصله 2 تا 3 ساعتی که گفتید بین آخرین وعده غذایی و آغاز ورزش باید (برای تمام ورزش‌ها) وجود داشته باشد؟

بله. زیرا با توجه به نوع ماده غذایی صرف‌شده تا زمانی که غذا معده را ترک کند و آماده جذب شود و در اختیار سایر اعضای بدن قرار بگیرد 3 ساعت زمان نیاز است. ورزش کردن با معده پر با دو پیامد همراه است؛ اول اینکه جریان خون در دستگاه گوارش (برای هضم و جذب) متمرکز است و دیگر اینکه مواد مغذی به اندازه کافی در اختیار عضلات قرار نمی‌گیرد و این 2 مساله در کنار هم به قلب فشار می‌آورند.

در مورد تغذیه قبل و بعد از ورزش صحبت کردیم. در طول ورزش چه می‌توانیم بخوریم؟

اگر قصدمان افزایش وزن است از مایعات کربوهیدراتی یعنی نوشیدنی‌های حاوی قند مثل آبمیوه‌های شیرین یا کربوهیدرات‌های ساده 5-6 درصدی یا بالاتر می‌توان استفاده کرد اما برای فردی که می‌خواهد لاغر شود تنها نوشیدن آب مجاز است.

اگر می‌خواهیم عضلاتمان را سفت کنیم و وزنمان در حد نرمال است چه برنامه‌ای را پیشنهاد می‌کنید؟

مصرف 1 تا 3 عدد سفیده تخم‌مرغ همراه یک پیمانه مکمل پروتئینی آب پنیر همراه آب 5/1 ساعت قبل از ورزش و 1-2 عدد سفیده همراه یک پیمانه مکمل یک ساعت بعد از ورزش مناسب است.

آیا ماده غذایی ممنوعه‌ای داریم که نباید قبل، بعد یا حین ورزش مصرف کرد؟

برای ورزشکاران غیرحرفه‌ای هیچ ماده غذایی ممنوعه‌ای وجود ندارد.