

4 نکته تغذیه‌ای ورزشی در ایام تعطیلات

طبق الگویی که اغلب متخصصین طب ورزشی توصیه می‌کنند، تلاش کنید هر هفته، حداقل دو روز را به فعالیت ورزشی اختصاص دهید تا از تحلیل عضلات جلوگیری شود.

نکته 1: این خوراکی‌ها را در کوهنوردی همراه داشته باشید

کوهنوردی از فعالیت‌هایی است که در بسیاری از کشورها بیش از آن که به عنوان یک رشته ورزشی مطرح باشد، یک فعالیت تفریحی محسوب شده و جالب است بدانید در بسیاری از کشورها فدراسیونی به عنوان فدراسیون کوهنوردی وجود ندارد. این فعالیت مفرح و لذت بخش به عنوان بخشی از فعالیت‌های روزهای پایانی هفته برای بسیاری از مردم محسوب می‌شود. هدف از کوهنوردی متفاوت است و می‌تواند از کاهش وزن تا ارتقای سلامتی متغیر باشد.

در حین کوهنوردی به طور معمول پوشاک زیادی پوشیده و در برخی موارد کوله‌پشتی‌هایی با فرد حمل می‌شود. این وضعیت موجب افزایش انرژی مصرفی و افزایش میزان **تعریق** در فرد می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود در حین کوهنوردی یک بطری آب همراه داشته باشید تا در مواقع لزوم با نوشیدن جرعه‌ای از آن، نیاز خود به مایعات را تأمین کنید. در واقع مهم‌ترین دغدغه و نگرانی در حین کوهنوردی، تأمین مایعات است و احساس ضعف و گرسنگی کمتر به سراغ افراد می‌آید، اما بهتر است یک ماده غذایی که مقدار کربوهیدرات آن زیاد است (نظیر موز، یک بُرش کیک اسفنجی خانگی، آب میوه طبیعی، تعدادی بیسکویت، مقداری کشمش یا مغز دانه‌هایی نظیر بادام و پسته) همراه داشته باشید. همراه داشتن این مواد غذایی از آن جهت اهمیت دارد که در موارد احساس ضعف یا افت قندخون بتوان از این مواد غذایی استفاده کرد. البته بهتر است زمان کوهنوردی خود را به زمانی برای صرف تنقلات و به ویژه زیاده‌روی در مصرف آن‌ها تبدیل نکنیم.

اگر سابقه کوهنوردی ندارید، برای آنکه از فواید کوهنوردی برخوردار شده و از عوارضی نظیر دردها و گرفتگی‌های عضلانی و یا مفصلی جلوگیری کنید، در برنامه غذایی روزانه خود مصرف منابع غذایی ویتامین C، ویتامین E و کلسیم را افزایش دهید و از مصرف مایه غفلت نکنید.

نکته 2: برای جلوگیری از تحلیل عضلات طی ایام نوروز چه باید کرد؟

افزایش توده عضلات، اغلب ناشی از هیپرتروفی یا افزایش حجم فیبرهای عضلانی است. تمرین و ورزش‌های مستمر موجب افزایش حجم عضلات در بدن شده و این فیبرهای عضلانی ورزیده، ما را در انجام مهارت‌های ورزشی یاری می‌دهند. زمانی که بدن شما با تحمل فشار تمرینی زیاد و طاقت‌فرسا فیبرهای عضلانی توانمند را در خود شکل می‌دهد، باید تا حد امکان تلاش شود تا این فیبرها در دوره‌های کاهش فشار تمرینات دچار تحلیل نشده و از بین نروند. اگرچه تغذیه نقشی غیرقابل انکار در رشد توده عضلانی دارد، اما فعالیت‌های ورزشی هدفمند، بهترین و مهم‌ترین عامل رشد عضلات هستند. بر این اساس طبق الگویی که اغلب متخصصین طب ورزشی توصیه می‌کنند، تلاش کنید هر هفته، حداقل دو روز را به فعالیت ورزشی اختصاص دهید تا از تحلیل عضلات جلوگیری شود. این برنامه تمرینات بهتر است تا حد امکان مطابق با شرایط تمرینی اصلی رشته ورزشی شما باشد.

اگر سابقه کوهنوردی ندارید، برای آنکه از فواید کوهنوردی برخوردار شده

و از عوارضی نظیر دردها و گرفتگی‌های عضلانی و یا مفصلی جلوگیری کنید،

در برنامه غذایی روزانه خود مصرف منابع غذایی ویتامین C، ویتامین E و کلسیم

را افزایش دهید و از مصرف ماهی غفلت نکنید

در مورد نقش مواد غذایی در تحلیل عضلات، باید متذکر شوم که ترکیبات اصلی که نقشی از آن‌ها در پیشگیری و یا کنترل تحلیل عضلانی ذکر شده است، اغلب از گروه ترکیبات ازته و مواد پروتئینی هستند. به عنوان مثال می‌توان در چنین شرایطی مصرف مقادیر کافی پروتئین را در نظر داشت، اما نباید فراموش کرد که مهم‌ترین اصل (پس از فعالیت بدنی) در پیشگیری از تحلیل عضلات، تأمین نیاز به انرژی می‌باشد. در واقع زمانی که بدن شما میزان انرژی مورد نیاز خود را دریافت نکند، به ناچار از ترکیبات موجود و ذخیره شده در بدن برای تأمین انرژی استفاده خواهد کرد که توده عضلانی بخش مهمی از آن را تشکیل می‌دهد، بنابراین از دریافت انرژی به میزان نیاز خود اطمینان یافته و از مصرف ترکیبات کربوهیدراتی هم غفلت نکنید. بر اساس شواهد موجود مواد غذایی کربوهیدراتی (نشاسته‌ای‌ها) دارای اثری مهارکننده در مصرف پروتئین‌ها می‌باشند، البته نباید فراموش کرد که مصرف کربوهیدرات با افزایش ذخایر گلیکوژنی، طراوت و شادابی بیشتری به توده عضلانی شما خواهد داد. بهتر است تلاش کنید تا کربوهیدرات مورد نیاز خود را از منابع طبیعی آن که برای یک ورزشکار مناسب و مطلوب است، نظیر غلات کامل، انواع ماکارونی و پاستا و آب‌میوه‌های طبیعی تأمین کنید.

نکته 3: نحوه مصرف مکمل‌های مغذی در ایام نوروز چگونه باید باشد؟

مکمل‌های مغذی به ترکیبات و فرآورده‌هایی اطلاق می‌شوند که از مواد مغذی تهیه شده و هدف از مصرف اغلب آن‌ها تأمین نیاز به مواد مغذی و یا کمک به تأمین نیاز افزایش یافته به یک یا چند ماده مغذی خاص می‌باشند. این محصولات شامل طیفی از [ویتامین‌ها](#) و [مواد معدنی](#) تا مکمل‌های پروتئینی و کربوهیدراتی می‌باشند. انتظار می‌رود با شروع ایام تعطیلات نوروز و کاهش فشار تمرینات ورزشی، شرایط و نحوه مصرف این محصولات و مکمل‌ها دست‌خوش تغییر شود. اما اصلی‌ترین عامل در تعیین میزان تغییرات در نحوه مصرف این مکمل‌ها در ایام نوروز، ترکیب یا ترکیبات موجود و هدف از مصرف این فرآورده‌ها می‌باشد.

به عنوان مثال ممکن است متخصص تغذیه و یا طب ورزشی برای اطمینان از تأمین نیاز روزانه شما به مواد مغذی، یک مکمل مولتی ویتامین به علاوه مواد معدنی را برای شما تجویز کرده باشد که در شرایط فشار زیاد تمرین یا رقابت‌ها قابل استفاده می‌باشد. مصرف چنین مکملی را می‌توان در ایام نوروز و با توجه به کاهش فشار تمرینات، قطع کرده و یا کاهش داد (البته بهتر است این تصمیم با مشورت متخصص مربوط انجام شود)، اما برخی دیگر از انواع مکمل‌های این گروه دارای مقادیر زیاد و فشرده‌ای از ترکیبات مغذی هستند که با هدف تکمیل ذخایر بدنی ورزشکار و یا با برخی اهداف درمانی برای ورزشکار تجویز شده‌اند. به عنوان مثال ممکن است شما مکمل آهن یا کلسیم را برای تکمیل ذخایر و تخفیف برخی علائم بالینی مصرف کنید. در چنین شرایطی قطع مکمل توصیه نمی‌شود و بهتر است در ایام نوروز مصرف این نوع مکمل‌ها ادامه یابد.

گروه دیگری از مکمل‌های مغذی دارای نسبت‌های متفاوتی از درشت مغذی‌ها بوده و تأمین‌کننده انرژی برای ورزشکاران می‌باشند. این گروه مکمل‌ها شامل مکمل‌های کربوهیدراتی و پروتئینی است که طی شرایط تمرین و رقابت برای تأمین بخشی از نیازهای بدن می‌توانند به کار روند. در ایام نوروز با کاهش فعالیت‌های ورزشی، نیاز به انرژی و درشت مغذی‌ها کاهش یافته و در نتیجه میزان مصرف این مکمل‌ها نیز باید کاهش یابد.

نکته 4: در مورد مصرف مکمل‌های ارگوتنیک (کارافزا) به موارد زیر توجه کنید

مکمل‌های کارافزا گروهی از فرآورده‌ها و مکمل‌های ورزشی را شامل می‌شوند که هدف از مصرف آن‌ها ارتقای توان رقابتی و عملکرد عضلات می‌باشد. این فرآورده‌ها طیف وسیعی از محصولات را شامل می‌شوند. برخی از این فرآورده‌ها شامل ترکیباتی هستند که دارای خصوصیات فیزیولوژیک مشابه با ترکیبات طبیعی بدن بوده و مورد استفاده بافت‌ها و عضلات می‌باشند، نظیر کراتین و آمینواسیدهای شاخه دار. برخی دیگر از این فرآورده‌ها شامل ترکیباتی است که در ساختار فیزیولوژیک بدن موجود نیستند، نظیر جین س‌نگ و هیدروکسی متیل بوتیرات یا HMB.

برای تعیین اینکه در ایام نوروز مصرف این مکمل‌ها باید ادامه یافته و یا قطع شود، نخست باید دلیل یا دلایل مصرف و دوره مصرف این مکمل‌ها مورد بررسی قرار گیرد. به عنوان مثال ممکن است دوره کاهش فعالیت‌های ورزشی برای یک فوتبالیست، تنها 2-3 روز بوده و این ورزشکار در دوره بازیگری مکملی نظیر **کراتین** قرار داشته باشد. در چنین شرایطی می‌توان مصرف مکمل را ادامه داد (البته ممکن است برای افزایش اثربخشی و کاهش هزینه‌های صرف شده، میزان مصرف این مکمل‌ها را در دوره کاهش فشار تمرینات، کاهش داد)، اما در مورد مکمل‌هایی که با هدف افزایش کارایی و یا تسریع بازتوانی مصرف می‌شوند، نظیر جین سنگ، کافئین و آمینواسیدهای شاخه دار، کاهش و یا قطع مصرف در دوره استراحت و تعطیلات نوروز قابل توصیه می‌باشد.

البته برخی از ورزشکاران تحت شرایطی خاص نظیر دوره ترمیم یک آسیب‌دیدگی و یا بازتوانی پس از یک تمرین یا یک دوره مسابقات قرار داشته و در چنین شرایطی برخی مکمل‌ها را باید برای جلوگیری از تحلیل و یا تسریع در بازتوانی مصرف کنند. از جمله این مکمل‌ها می‌توان به گلوتامین، هیدروکسی متیل بوتیرات اشاره کرد. در چنین شرایطی بهتر است قطع یا کاهش مصرف این مکمل‌ها با مشورت یک فرد متخصص طب ورزشی یا متخصص تغذیه انجام شود.

ورزش کاران به دلیل شرایط تمرینی فشرده‌ای که دارند، به محض کاهش فشار تمرینی ممکن است دچار **اضافه وزن و چاقی** شوند. به همین دلیل امروزه کاهش فشار تمرینی نزدیک به زمان مسابقه، یکی از دلایل افزایش وزن در ورزش کاران محسوب می‌شود. بر این اساس در دوران تعطیلات نوروز ضمن پرهیز از زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی و تنقلات پُر انرژی، تلاش کنید یک برنامه تمرینی شاداب را در برنامه روزانه خود بگنجانید و در عین حال از مصرف مواد غذایی غلات کامل و سبزی‌ها غافل نشوید.