تغذیه ورزشکاران در ماه مبارک رمضان

هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

سارا مرادی، کارشناس ارشد علوم تغذیه ورزشی

روزه داری در ماه مبارک رمضان باعث ایجاد تغییرات هماهنگ متابولیک در بدن می شود که در نتیجه آن ها چربی های بدن به عنوان منبع اصلی انرژی استفاده می شوند. متابولیسم بدن در طول روزه داری کمی کاهش می یابد بنابراین باید مقدار غذای دریافتی با انرژی مورد نیاز تنظیم شود.

الگوی مصرف مواد غذایی در ماه رمضان تغییر می کند و دریافت غذا به وعده های شب محدود می شود، اما تغییر کمی در دریافت کلی مواد مصرفی روزانه و اثرات متابولیک آن ها به وجود می آید. برنامه غذایی باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن طبیعی تأثیر زیادی نداشته باشد. بنابراین توصیه می شود.

- **سه وعده اصلی غذایی(افطاری،شام و سحری) مصرف شود**
- **از چند وعده غذایی در حجم کم استفاده شود**
- **از مصرف یک وعده غذایی در حجم زیاد اجتناب شود**
- **غذاهای مصرفی در حالت تعادل با یکدیگر باشند**
- **تنوع غذایی رعایت شود، یعنی از همه گروه های غذایی مثل میوه، سبزیجات، گوشت و مرغ وماهی، نان و غلات و گروه شیر و لبنیات باید در برنامه غذایی ماه رمضان وجود داشته باشد**
- **باید غذاهایی مصرف شود که به کندی هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد(سبزیجات، حبوبات، غلات سبوس دار، میوه ها با پوست). این غذاها باعث تخلیه دیرتر معده و کاهش احساس گرسنگی می شود.**

انرژی مورد نیاز ورزشکاران بیشتر از افراد عادی است که باید با مصرف کربوهیدرات و چربی های مفید در وعده های سحر، افطار و شام تامین شود. برای تامین اضافه نیاز انرژی می توان از آجیل بدون نمک مانند گردو و بادام به عنوان میان وعده بعد از افطار استفاده نمود. در ورزش های با شدت بالا، متناوب و محیط های گرم و مرطوب، تامین آب و نیازهای غذایی ورزشکاران دارای اهمیت است. همچنین نیاز ورزشکاران به ویتامین و مواد معدنی بیشتر از افراد عادی است. گوجه فرنگی از گروه سبزیجات و موز از گروه میوه ها حاوی پتاسیم زیادی هستند و برعملکرد ورزشی تاثیر می گذارند بنابراین در وعده سحری و شام استفاده شوند . موز حاوی کالری بالایی است، بنابراین ورزشکارانی که نیاز به کاهش وزن دارند، در مصرف موز اعتدال را رعایت کنند.

مزایای سلامتی روزه گرفتن:

- روزه داری باعث بهبود علائم برخی از بیماری ها می شود مانند بیماری های روماتیسمی، کبد چرب، بیش فعالی، چاقی و برخی بیماری های عصب.
- افزایش سرعت و کارایی ورزش به دلیل کاهش چربی بدن در ورزش هایی مانند فوتبال
- کاهش بافت چربی زیر پوست در ورزش هایی مانند پرورش اندام و تناسب اندام

وعده سحری: مصرف چربی در غذای سحری تخلیه معده را کند می کند اما ممکن است باعث افزایش وزن و ناراحتی گوارشی شود. بنابراین فقط از روغن های گیاهی و روغن زیتون به مقدار کم استفاده شود . همچنین شیرینی ها در وعده سحری توصیه نمی شوند زیرا با تغییری که در سطح انسولین خون ایجاد می کنند باعث گرسنگی بیشتر می شوند

وعده افطار: نیم ساعت قبل از شام مصرف شود. سوپ رقیق، شیر گرم و خرما، نان به همراه پنیر و سبزی غذاهای منایب افطار هستند. از مصرف مواد غذایی شیرین مانند زولبیا و بامیه خودداری شود. این مواد به سرعت قند خون را افزایش می دهند و بر سیستم های متابولیکی بدن تاثیر می گذارند

وعده شام: شام باید حاوی غلات، گوشت ها، لبنیات و سبزیجات باشد. بعد از شام تا قبل از خواب، باید ۲-۴ عدد میوه متوسط مصرف کنید. از سبزیجات درغذای اصلی استفاده شود.(مانند قورمه سبزی و یا خورش کدوسبز)

برخی از گروه ها نیازمند برنامه غذایی ویژه در زمان روزه داری هستند :

کودکان، نوجوانان در دوران رشد و بلوغ ، ورزشکاران با ورزش های سنگین و یا قهرمانی، سالمندان، بیماران(دیابت، بیماری های قلبی، بیماری های کلیوی و ...) تامین انرژی مورد نیاز برای رشد و بلوغ

در ورزشکاران روزه دار در دوران کودکی و نوجوانی باید از کمبود مواد مغذی به ویژه آهن و روی و کاهش آب بدن جلوگیری شود و در صورت نیاز از مکمل های تغذیه ای استفاده گردد.

نوشیدنی ها در ماه رمضان

- ❑ ۸ تا ۱۰ لیوان آب، بین وعده های افطار و سحر برای فعالیت های روزمره
- ❑ مصرف مایعات با فاصله از وعده های سحر و شام
- ❑ مصرف سوپ ها و میوه های آبدار مانند هندوانه
- ❑ اجتناب از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه
- ❑ جایگزینی کاهش وزن طی ورزش با مایعات حین و بعد از ورزش
- ❑ در صورتی که ورزش ۳ ساعت بعد از شام انجام می شود، در حین ورزش هر ۱۵ دقیقه نصف لیوان آب بنوشید و بعد از ورزش یک لیوان شیر میل نمایید.

- **غذاهایی که باعث تشنگی می شوند : سس مایونز، سوسیس و کالباس و غذاهای پرچرب مانند کله‌پاچه و غذاهای سرخ شده، ادویه و نمک زیاد، گوشت و مواد پروتئینی بیش از حد در وعده سحر**

مکمل های مواد مغذی شامل مکمل های کربوهیدراتی، پروتئینی و انواع مولتی ویتامین ها می باشد، این گروه مکمل ها با توجه به آن که منبعی فشرده از برخی مواد مغذی هستند، می توانند به تامین نیاز تغذیه ای ورزشکاران در دوران روزه داری کمک نمایند . مکمل های کارافزای تغذیه ای بیشتر با هدف افزایش توان عضلانی مصرف می گردند تا تامین نیاز تغذیه ای. از جمله این ترکیبات می توان به کراتین، کافئین و برخی آمینواسیدها اشاره کرد . مکمل هایی مانند کراتین باید همراه با مایعات فراوان مصرف شوند، بنابراین بهتر است آغاز مصرف و دوره بارگیری این مکمل ها پس از ماه رمضان باشد

کافئین و آمینواسید ها میزان نیاز به مایعات و عطش فرد را افزایش می دهند پس توصیه می شود تا حد امکان از مصرف این مکمل ها در دوران روزه داری پرهیز شود

بهترین زمان برای ورزش های سنگین در این دوران، ۱,۵ ساعت پس از صرف افطار و قبل از شام می باشد

چهار قانون طلایی در ماه رمضان:

۱) اجتناب از غذاهای سرخ شده و چرب

۲) اجتناب از شکر و نمک

۳) اجتناب از کافئین

۴) استفاده از میوه ها و سبزیجات غذایی تازه

سارا مرادی کارشناس ارشد تغذیه و مسئول کمیته تغذیه هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

کمیته تغذیه هیأت پزشکی ورزشی کرمانشاه

۳۸۳۵۵۹۹۲ داخلی ۳ کلینیک مشاوره تغذیه ورزشی

@kermanshahsportsmedicine

www.kermanshah.ifsm.ir