

A serene landscape at dawn or dusk. A bright sun is low on the horizon, casting a long, shimmering reflection across a calm body of water. In the distance, a range of mountains is visible under a deep blue sky. A thin, bright crescent moon hangs in the upper portion of the sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

In The Name Of God

دکتر تورج ملک محمدی







تغذیه ورزشکاران در سفر



اصول تغذیه ورزشکاران در سفر ورزشی

- یکی از نکاتی که ورزشکاران باید در سفر ورزشی و هنگام شرکت در مسابقات مورد توجه قرار دهند:
- نحوه تغذیه در **طول سفر و در مقصد** می باشد.

مشکلات تغذیه ای ورزشکاران در سفر

- کم آبی ،
- سوء تغذیه
- مشکلات گوارشی
- هر کدام از این عوامل می تواند عملکرد ورزشکاران را کاهش داده و حتی سلامت آنها را به خطر بیندازد.

اطلاعات لازم قبل از سفر



اطلاعات لازم قبل از سفر

- شرایط اقلیمی محل
- رطوبت محل
- میزان آلودگی محل
- ارتفاع محل از سطح دریا

اطلاعات لازم قبل از سفر

● لوازم و تجهیزات مورد نظر را خریداری کرده و از نحوه ارائه خدمات بهداشتی، پزشکی و کادر تیم پزشکی آگاه شوید.

اطلاعات لازم قبل از سفر

- عادات غذایی مقصد،
- غذاهای رایج،
- کیفیت،
- نحوه ارائه غذا در مقصد

اطلاعات لازم قبل از سفر

- اختلاف زمانی مبدا - مقصد،
- جدول زمانی دقیق مسابقات:
- روز
- ساعت
- محل دقیق برگزاری رویداد

چالش‌هایی که یک ورزشکار در سفر با آن مواجه می‌شود

- *
- * دسترسی به رستوران‌هایی که ورزشکار به غذای آن عادت داشته باشد محدود می‌شود.
- * به علت سفر هوایی در معرض دهیدراتاسیون به علت رقیق بودن هوا و نبود رطوبت هستند.
- * احتمال مسمومیت غذایی وجود دارد.
- * غذاها و نوشیدنی‌های ناآشنا ممکن است سبب بروز اسهال، یبوست، نفخ یا استفراغ شود.
- * اسهال ناشی از مصرف آب یا غذای آلوده به باکتری‌ها، ویروس‌ها یا انگل‌ها.
- * بیماری حرکت و تهوع
- * ابتلا به سندروم Jet lag

سندروم Jet lag :

- اختلال در ساخت فیزیولوژیک فرد و بهم ریختن زمان خواب و بیداری. این یک سندروم موقت بالینی است که در پاسخ به اختلال در ریتم بیولوژیک طبیعی بدن ایجاد می‌شود.
- علائم آن احساس کسالت، خواب آلودگی در روز و بی‌خوابی شبانه، اختلال شبانه، اختلال در تمرکز، بی‌قراری، اختلالات گوارشی، بی‌اشتهایی و خستگی می‌باشد.

سندروم Jet lag

● غالبا وقتی مسافر از سه منطقه زمانی یا بیشتر عبور می‌کند و یا در مسافرت‌های از غرب به شرق که با عبور از شش ناحیه زمانی همراهست و باعث افت 10 درصدی عملکرد فرد است این سندروم رخ می‌دهد. به همین دلیل هر چه تعداد نواحی زمانی بیشتر باشد زمان لازم برای تطابق بیشتر است.

سندروم Jet lag

- در واقع به ازای هر ناحیه زمانی برای تطابق یک روز وقت لازم است و به ازای هر یک ساعت جابجایی ناحیه زمانی 24 ساعت حضور پیش هنگام مناسب است.

سندروم Jet lag

● قابل ذکر است جهت حرکت از شمال به جنوب یا بالعکس که همراه با گذر از نواحی زمانی نباشد به تطابق زمانی نیاز است. در حرکت به سمت غرب تطابق بدن با ناحیه زمانی جدید 30 تا 50 درصد سریعتر از حرکت به سو شرق حاصل می شود. (با مسافرت سریع به سوی غرب آهنگ شبانه روزی به تاخیر افتاده و با حرکت به شرق جلو می افتد)

سندروم Jet lag

● هرچه شخص در محیط جدید با علائم
تاثیرگذار خارجی به خصوص نور خورشید
زودتر مواجه شود سریعتر تطابق پیدا خواهد
کرد.

توصیه ها :

- * با رسیدن به محل جدید و عده‌های اصلی غذا را طبق زمان معمول آن منطقه بخورید.
- * مایعات فراوان بنوشید.
- * قبل از پرواز از غذاهای سبک استفاده کنید.
- * صبحانه با پروتئین بالا و نهار و شام با کربوهیدرات بالا و پروتئین مصرف کنید.
- * از مصرف کافئین تا پایان پرواز خودداری کنید.
- * از مصرف الکل پرهیزید.
- * بعد از پرواز فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی خود را از سر بگیرید.

سفرهای طولانی همراه با تغییر مدار:

طوری برنامه‌ریزی کنید که به ازای هر مدار یک روز زودتر در محل مورد نظر باشید. و در سفرهایی که باید از بیش از شش منطقه زمانی عبور کنید بهتر است از پرواز شرق به غرب استفاده کنید. در صورتی که نمی‌توانید در مدت زمان لازم زودتر به مقصد برسید سعی کنید تا آنجا که ممکن است به اندازه کافی استراحت کنید و از پرخوری و تغییر غیرمنتظره رژیم اجتناب کنید. در پرواز طولانی از نشستن زیاد پرهیزید تا دچار ورم نشوید.

بهتر است از غذاهای پرکربوهیدرات در شب استفاده کنید تا باعث ترشح سروتونین و خواب بهتر شود. در بدو ورود به مقصد نرمش سبکی انجام دهید.

از آنجا که استرس سفر نیاز شما را به پروتئین افزایش می‌دهد بهتر است پروتئین اضافه را در وعده صبحانه بگنجانید تا سبب ترشح کاتکولامین‌ها شود.

MOTION SICKNESS

- در مسافرت‌های زمینی و دریایی در اثر عدم تعادل بین دو سیستم **دهلیزی و حس بینایی** به وجود می‌آید. و با درد در بالای شکم، تعریق، رنگ پریدگی، تهوع، گیجی و استفراغ همراه است.
- بهتر است قبل از سفر غذای سبک بخورید و با تکیه زدن به پشت سری حرکات سرو گردن را محدود کنید از مطالعه یا تماشای فیلم، مصرف سیگار و نوشابه الکلی پرهیزید.
- از داروهایی چون دیمن هیدرینات، دیفن هیدرامین، میکلیزین استفاده کنید.

پیشگیری از تهوع در طی سفر :

- * ● پرهیز از غذاهای چرب یا خیلی شیرین
- * ● استفاده از غذاهای کم حجم
- * ● پرهیز از نوشیدن شیر و نوشیدنی‌های کافئین دار، نوشیدنی‌های شیرین، غذاهای نفاخ
- * ● نوشیدن مایعات کافی
- * ● سر را بالا نگه دارید
- * ● آهسته غذا بخورید

قبل از سفر

- -بدن ورزشکار را چند روز قبل از پرواز با ساعت کشور مقصد تطبیق دهید.
- برای این منظور در صورت امکان
- 1-ساعات خواب
- 2-ساعات صرف غذا
- 3-ساعات تمرین
- را بر اساس کشور مقصد تنظیم کنید.

در طول سفر

- یک بسته غذایی حاوی آب معدنی، شکلات (شکلات ورزشی)، کیک، بیسکویت همراه داشته باشد.
- به محض اینکه وارد هواپیما شدید ساعت خود را **طبق ساعت مقصد** تنظیم کنید.
- سعی کند ساعت صرف غذا و خواب را در هواپیما طبق **ساعت کشور مقصد** تنظیم کند.
- سعی کند از مصرف چای و قهوه **خودداری کنید** و در صورت مصرف آنها برای پیشگیری از خطر کم آبی به میزان چای و قهوه مصرفی، آب بنوشد.
- در طول پرواز **هر ساعت** حداقل یک لیوان آب بنوشد.
- **میان وعده** های کربوهیدراته (کیک، بیسکویت، کلوچه) مصرف کند.
- در طول پرواز حداقل هر ساعت یکبار در صورت امکان از جای ورزشکار حرکت کرده و کمی قدم بزند

در محل مسابقات

- -وقتی به مقصد رسیدید ساعات صرف غذا و خواب را طبق ساعت محلی انجام دهید.
- -بهتر است پس از رسیدن به مقصد یک برنامه تمرینی سبک یا پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهید.
- -شب ها یک ساعت قبل از خواب یک وعده کوچک کربوهیدراته (قندی) مصرف کنید.
- - در طول شبانه روز آب و مایعات به مقدار کافی و به دفعات بنوشید.
- -قبل از احساس تشنگی شروع به نوشیدن آب کنید.
- -در صورتیکه به منطقه ای با آب و هوای گرم سفر می کنید، در طول هفته اول در حین سازگاری و تطبیق با شرایط آب و هوایی منطقه، مقدار بیشتری نمک به غذای خود اضافه کنید.
- -برای جایگزینی ذخیره گلیکوژن بدن در مقصد از غذاهای کربوهیدراته در صبحانه (عسل، مربا، نان و غلات صبحانه)، در نهار و شام (برنج، نان، سیب زمینی و ماکارونی) و در میان وعده ها (کیک، بیسکویت و شیرینی) به مقدار زیاد مصرف کنید.
- -میوه، آب میوه، سبزیجات خام و پخته (سالم و بهداشتی) به مقدار کافی مصرف کنید. این مواد غذایی سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آب و فیبر هستند.
- -خواب و استراحت کافی داشته باشد.

صبحانه در سفر

- استفاده از کورن فلکس (غلات صبحانه)
- مصرف شیر کم چرب، پنیر کم چرب
- استفاده از میوه تازه
- مصرف نان
- مصرف آب میوه تازه
- نوشیدن چای کمرنگ
- انتخاب تخم مرغ آب پز بجای نیمرو

صبحانه در سفر:

- * ◎ پرهیز از غذاهای سرو شده به سبک بوفه
- * ◎ استفاده از کورن فلکس
- * ◎ مصرف شیر و ماست کم چرب
- * ◎ استفاده از میوه تازه یا برگه میوه
- * ◎ مصرف نان و آب میوه تازه
- * ◎ استفاده از چای کمرنگ

نهار در سفر

- استفاده از غذاهای آب پز، تنوری یا کبابی
- استفاده از غذاهای کم چرب (ماهی تن بدون روغن، مرغ بدون پوست و..)
- مصرف سالاد (در صورت اطمینان از وضعیت مناسب بهداشتی و عدم ایجاد نفخ)
- مصرف شیرو ماست کم چرب
- استفاده از میوه و آبمیوه تازه
- مصرف غذاهای ساده (بدون سس،.....)
- در صورت مصرف پیتزا (پیتزا بدون گوشت قرمز ، سوسیس و ژامبون)
- پرهیز از مصرف سوسیس ، ژامبون و همبرگر.. (حاوی مواد افزودنی هستند).
- مصرف انواع سبزیجات خام و پخته کنار غذا
- پرهیز از غذاهای پرچرب مثل سیب زمینی سرخ شده، مرغ و ماهی سرخ شده

نهار در سفر:

- ◎ * پرهیز از غذاهای پرچرب و استفاده از غذاهای آب پز، تنوری یا کبابی
- ◎ * مصرف شیر و ماست کم چرب
- ◎ * استفاده از میوه یا آب میوه تازه یا برگه میوه
- ◎ * مصرف غذاهای ساده
- ◎ * پرهیز از مصرف سوسیس، ژامبون و همبرگر
- ◎ * مصرف انواع سبزیجات کنار غذا

شام در سفر

- پرهیز از غذاهای سرخ شده و چرب
- استفاده از غذاهای بخارپز، آب پر و کبابی
- مصرف ماکارونی، برنج، نان، سیب زمینی آب پز و سبزیجات آبپز
- استفاده از جوجه کباب بدون پوست به همراه سبزیجات
- سوپ سبزیجات
- مصرف آب بهداشتی
- مواد غذایی که می‌توانید در سفر همراه داشته باشید
- مغزها (آجیل و خشکبار)، خرما.
- میوه‌های خشک مانند برگه زردآلو، برگه آلو.
- بیسکویت – کلوچه - کیک.
- نوشیدنی های ورزشی – آب معدنی

شام در سفر:

- * پرهیز از غذاهای سرخ شده، خامه‌دار، پنیردار
- * مصرف ماکارونی، برنج، سیب زمینی آبپز، سبزیجات
- * استفاده از جوجه کباب بدون پوست همراه با سبزیجات
- * ماهی کبابی، بخارپز با سیب‌زمینی، برنج یا ماکارونی
- * سوپ سبزیجات با نان
- * پرهیز از نوشیدن الکل
- * مصرف آب سالم

تهیه غذا قبل سفر

- برای تغذیه هنگام سفر با هواپیما بهترین حالت همین مورد است زیرا آوردن غذاهای خانگی و از پیش آماده شده هم چندان مرسوم نیست؛ البته در این مورد می توان مردم ژاپن را مثال زد زیرا آنها هستند که با آماده کردن غذاهای از پیش آماده شده حتی در سفر با هواپیما هم از خوردن تنقلات پرهیز می کنند.
- به شما توصیه می کنیم در هنگام پرواز با هواپیما از بسته های پروتئین دار و هم چنین بسته های میوه جات استفاده نمایید؛ به طور مثال می توانید ساندویچی را تهیه کنید که سرشار از پروتئین باشد به این صورت در طول سفر کمتر احساس گرسنگی خواهید کرد. میوه ها هم می توانند در کنار مواد غذایی پروتئین دار انتخاب مناسبی باشند

مثال یک عادت محلی سفر:

● مردم ژاپن :

● با آماده کردن غذاهای از پیش آماده شده حتی در سفر با هواپیما هم از خوردن تنقلات پرهیز می کنند.

غذاهای مناسب در سفر :

- * محصولات لبنی، پنیرهای بسته بندی شده کوچک، ماست
- * غذاهای پروتئینی و گوشتی: استیک گوشت بدون چربی، ساندویچ‌های کره بادام زمینی، تخم مرغ پخته، مغزها
- * میوه‌ها و سبزیجات، برگه زردآلو، سیب، کشمش، گلوچه‌های میوه‌ای
- * غلات: نان‌ها، باگت‌ها، بسیکویت‌ها، گلوچه‌های سیوس دار، چوب شور
- * نوشیدنی‌ها: نوشیدنی‌های مخصوص ورزشکاران، آب میوه‌ها، آب معدنی

مقابله با JET LAG

- هنگام تقسیم بندی اتاقها وضعیت بازیکنانی که نیاز به خواب بیشتر دارند و کسانی که خواب سبکی دارند، بویژه اگر با افرادی که خوابروی دارند یا خرخر می کنند و یا در خواب حرف میزنند هم اتاق شده اند، را در نظر داشته باشید. خواب ناکافی بر عملکرد ورزشکار تاثیر بدی می گذارد. **دمای دهانی افراد مبتلا به محرومیت از خواب کمتر بوده و زودتر خسته میشوند.** مصرف قرصهای خواب آور کوتاه اثر در چند شب اول ممکن است به ورزشکارانی که دچار مشکلات خواب هستند کمک کند

مقابله با JET LAG

- . قبل از پرواز غذای سبک میل کنید.
- وقت خود را با چرت زدن یا ماندن در رختخواب سپری نکنید. از یک رژیم غذایی پرکربوهیدرات به عنوان وعده غذایی شام در حین پرواز استفاده کنید تا راحت تر خوابتان بگیرد (افزایش ترشح سروتونین آدمی را خواب آلوده می کند) و ذخایر گلیکوژن را بازسازی کند.
- یک صبحانه پر **پروتئین** در مقصد میل کنید (افزایش سطح تیروزین و کاتکولامین های خون می تواند موجب هشیاری شود).

مقابله با JET LAG

- تمرینات را به شکل ملایم برگزار کنید و از تمرینات سنگین پرهیز کنید.
- در صورت امکان تمرینات را
 - - صبح پس از پرواز به غرب
 - - عصر پس از پرواز به شرق
- برنامه ریزی کنید چرا که این امر باعث هماهنگی راحت تر با نظم های شبانه روزی طبیعی می شود.

مصرف قند و پروتئین

- مصرف غذاهایی که پروتئین بالایی دارند می تواند میزان هوشیاری افراد را بالاتر ببرد و مصرف غذاهایی که محتوای قند آنها بالاتر است و به اصطلاح بیشتر از کربوهیدراتها تشکیل شده اند (مثلا سیب زمینی، برنج، نان، برنج و ماکارونی) می تواند به عنوان شام خواب را تسهیل کند.

علل تاثیرات قند و پروتئین

● غذاهایی که پروتئین فراوانی دارند میزان تیروزین خون را افزایش میدهند و غذاهای غنی از کربوهیدرات غلظت تریپتوفان پلاسما را افزایش می دهند.

تجویز ملاتونین

- مصرف نظارت شده ملاتونین می تواند موجب بهبود وضعیت در بعضی موارد شود. میتوان مصرف ملاتونین را از چند روز قبل از سفر شروع کرد.
- توصیه می شود قبل از پرواز ۳ میلیگرم ملاتونین ساعت ۵ بعدازظهر و در چند روز ابتدایی اقامت ۲/۵ تا ۵ میلی گرم در ساعت ۱۱ به وقت مقصد میل شود



دکتر تورج ملک محمدی