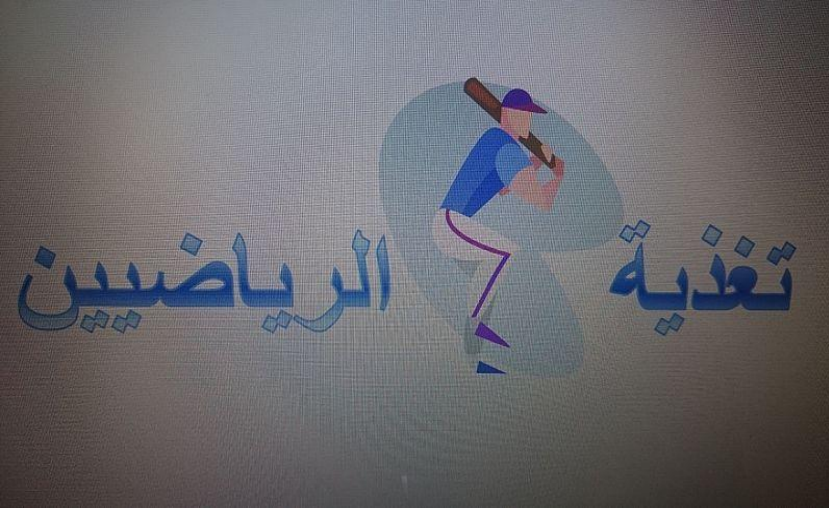


الوحدة الثامنة

الثقافة والوعي الصحي



تغذية الرياضيين

الدور الهام للتغذية :

- المحافظة على صحة الانسان
- الوقاية من الامراض
- توفير الطاقة اللازمة لاداء اعماله اليومية

(يؤثر الغذاء من حيث النوع والكم على صحة الانسان)

التغذية :

جميع العمليات المتعلقة بحصول الجسم على
الغذاء والاستفادة منه وتخزينه للاستهلاك عند
الحاجة

التغذية وممارسة النشاط البدني

يؤثر كل من طبيعة الجسم والعمر ونوع الرياضة
على نوع التغذية المناسبة للرياضي

فوائد التغذية الصحية للرياضيين

- 1 - ضمان توازن الطاقة للاعب.
- 2- استعادة القدرة على أداء التمارين .
- 3- التقليل من حدوث تلف في العضلات و الإحساس بالألم أو الإجهاد المزمن الناتج من التمرين او اللعب.
- 4- أداء الرياضة على الوجه الأمثل و المطلوب.
- 5- الحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة للاعب .



العناصر الغذائية الرئيسية

الدهون والزيوت والحلويات
استخدمها باعتدال

مفتاح
الدهون (الموجودة طبيعيا او المضافة)
سكر (مضاف)
هذه الرموز توضح كمية الدهون والسكر الخلف في الأطعمة

مجموعة الحليب واللبن
والاجبان
٣-٣ حصص

مجموعة اللحوم والأسماك والبقوليات الجافة
والبيض والأسماك
٣-٣ حصص

مجموعة الخضروات
٣-٤ حصص

مجموعة الفواكه
٣-٤ حصص

مجموعة الخبز والأرز
والحبوب والمعكرونة
٦-١١ حصص

البروتينات

يحتاج الرياضيين من (جرام ونصف الى جرامين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا) الرياضات المعتمدة على القوة العضلية (رفع الاثقال -الرمي- المصارعة)



الكربوهيدرات

المصدر الاساسي لانتاج الطاقة اثناء المجهود الرياضي (80%) في الرياضات التي تستمر لمدة طويلة

(المرثون - الدرجات الهوائية - السباحة)



الدهون

- امداد الجسم بالحرارة - تحمي من الصدمات الخارجية

(الانشطة الرياضية التي تستمر اكثر من ساعة)



الفيتامينات

- العمليات الحيوية (التمثيل الغذائي) (تركيب الانزيمات) (نشاط الغدد الصماء)
- مقاومة الجسم للأمراض

(النقص او الزيادة في تناول الفيتامينات لها اضرار صحية وخاصة على شكل عقاقير)



الاملاح المعدنية

تجنب حدوث التقلصات العضلية بسبب فقدان الأملاح أثناء النشاط الرياضي



السوائل

(يحتاج الرياضيون الى (3-3.5) لتر من الماء يوميا)



ارشادات مهمة للتغذية السليمة للرياضيين



1- الحرص على تناول اطعمة متنوعة وطازجه

2- التقليل من الدهون

3- الاعتدال في تناول السكريات

4- تناول السوائل قبل واثناء وبعد ممارسة النشاط البدني

5- التقليل من تناول المشروبات المنبهة للجهاز العصبي

طعام أفضل
لصحة أفضل

