برنامه غذایی مناسب ورزشکاران

3 اسفند 1401

در این مطلب به معرفی **برنامه غذایی مناسب ورزشکاران** می‌پردازیم. تماشای بدنی عضلانی که حاص دسترنج و تلاش خودمان باشد برای ما لذتبخش است و این روزها افراد زیادی به رشته‌های مختلف ورزشی علاقه مند بوده و آن را در بخشی از روزمره‌های خود قرار می‌دهند. از طرفی مانند تمرین، رژیم غذایی نیز بخش مهمی از بدنسازی است.

خوردن غذاهای مناسب در مقادیر مناسب، ماهیچه های شما را با مواد مغذی مورد نیاز برای ریکاوری پس از تمرین و بزرگتر و قوی تر شدن تامین می کند. برعکس، مصرف غذاهای نامناسب یا ناکافی بودن غذاهای مناسب، نتایجی را به همراه خواهد داشت که حتی ممکن است منجر به عضله سوزی شده و حجم عضله‌ها را کاهش دهند. اما چه برنامه‌ای برای شما مناسب‌تر خواهد بود؟

برنامه غذایی مناسب ورزشکاران

به یاد داشته باشید که نیازهای تغذیه ای هر فرد متفاوت است، بنابراین بهتر است با یک متخصص تغذیه یا متخصص مراقبت های بهداشتی کار کنید تا یک برنامه غذایی شخصی سازی کنید که اهداف و ترجیحات شما را برآورده کند. اما به طور کلی یک برنامه غذایی مناسب برای بدنسازی باید بر تامین مواد مغذی و انرژی کافی برای حمایت از عضله سازی، ریکاوری و ترمیم عضلات تمرکز کند. در اینجا چند دستورالعمل برای در نظر گرفتن وجود دارد:

1. کالری را در برنامه غذایی خود بگذارید:

برای حمایت از رشد عضلانی باید کالری کافی مصرف کنید، اما نه آنقدر که چربی اضافی بدن را به دست آورید. یک نقطه شروع خوب، مصرف حدود 15 تا 20 کالری به ازای هر پوند از وزن بدن در روز است.

2. درشت مغذی ها را مصرف کنید:

پروتئین، کربوهیدرات ها و چربی ها سه درشت مغذی هستند که رژیم غذایی شما را تشکیل می دهند. پروتئین به ویژه برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی مهم است. هدف مصرف حداقل 1 گرم پروتئین به ازای هر کیلو از وزن بدن در روز باشد. کربوهیدرات ها انرژی لازم را برای تمرینات شما فراهم می کنند و چربی ها از سلامت کلی حمایت می کنند. سعی کنید حدود 40 درصد کالری خود را از کربوهیدرات، 30 درصد از پروتئین و 30 درصد از چربی های سالم دریافت کنید.

3. در زمان مناسب وعده غذایی بخورید:

برای به حداکثر رساندن رشد عضلانی، باید ظرف یک ساعت پس از پایان تمرین، یک وعده غذایی حاوی پروتئین و کربوهیدرات بخورید. این به شروع روند ترمیم عضلات کمک می کند.

4. وعده‌های غذایی خود را بیشتر کنید:

خوردن وعده‌های غذایی مکرر و کوچک‌تر در طول روز می‌تواند به ثابت نگه داشتن سطح انرژی و حمایت از رشد عضلات کمک کند. سعی کنید 5-6 وعده غذایی در روز بخورید.

5. آب کافی بنوشید:

نوشیدن آب کافی برای سلامت کلی و عملکرد ورزشی بسیار مهم است. سعی کنید حداقل 8 لیوان آب در روز بنوشید و اگر در طول تمرینات خود به شدت عرق می کنید، بیشتر از آن بنوشید.

6. مواد غذایی درست را انتخاب کنید:

غذاهای غنی از مواد مغذی را انتخاب کنید که انواع ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها را فراهم می کنند. منابع خوب پروتئین عبارتند از: گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات و گزینه های گیاهی مانند لوبیا و آجیل. کربوهیدرات های پیچیده مانند غلات کامل، میوه ها و سبزیجات انرژی و مواد مغذی را تامین می کنند. چربی های سالم را می توان در منابعی مانند آووکادو، آجیل، دانه ها و روغن زیتون یافت.

7. مصرف درست مکمل های ورزشی را فراموش نکنید:

در حالی که یک رژیم غذایی کامل می تواند بیشتر مواد مغذی مورد نیاز شما را تامین کند، اما ورزشکاران مکمل ها را برای رفع نیازهای تغذیه ای خود مفید می دانند و آنها را به عنوان بخشی از فرآیند عضله سازی خود در نظر می‌گیرند. پودرهای پروتئین، کراتین و مکمل‌های قبل از تمرین انتخاب‌های محبوبی هستند، اما همیشه بهتر است قبل از شروع هر مکمل جدیدی با یک متخصص و یا مربی کارآزموده صحبت کنید.

این مطلب را نیز بخوانید: بهترین مکمل بدنسازی برای حجم

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای

در برنامه غذایی مناسب ورزشکاران، دو دسته مواد داریم که شامل غذاهایی که باید روی آنها تمرکز کرد، یعنی غذاهایی که باید بخورید و غذاهایی که باید از آنها اجتناب کرد، یا آنهایی که باید از رژیم غذایی حذف کرد، هستند.

غذاهایی که باید بخورید عبارتند از

- گوشت، مرغ و ماهی: استیک، گوشت چرخ کرده، سینه مرغ و ماهی قزل آلا.
- چربی های سالم: روغن زیتون
- حبوبات: نخود، عدس، لوبیا چشم بلبلی و لوبیا چیتی.
- لبنیات: ماست، شیر کم چرب و پنیر.
- غلات: نان، غلات، بلغور، جو دوسر، کینوا، ذرت و برنج.
- میوه ها: پرتقال، سیب، موز، انگور، گلابی، هلو، هندوانه و....
- سبزیجات: کلم بروکلی، اسفناج، کاهو، گوجه فرنگی، لوبیا سبز، خیار، کدو سبز، مارچوبه، فلفل و قارچ.
- دانه ها و مغزها: بادام، گردو، تخمه آفتابگردان، دانه چیا و دانه کتان.

مواد غذایی که باید محدود شوند، عبارتند از:

- الکل: الکل می تواند بر توانایی شما برای ساخت عضله و از دست دادن چربی تأثیر منفی بگذارد، به خصوص اگر آن را بیش از حد مصرف کنید.
- قندهای افزوده شده: این قندها کالری زیادی دارند اما مواد مغذی کمی دارند. غذاهای سرشار از قندهای افزوده شامل آب نبات، کلوچه، دونات، بستنی، کیک، و نوشیدنی های شیرین شده با شکر، مانند نوشابه و نوشیدنی های ورزشی هستند.
- غذاهای سرخ شده: ممکن است باعث التهاب و بیماری شود. به عنوان مثال می توان به ماهی سرخ شده، سیب زمینی سرخ کرده، حلقه پیاز، نوار مرغ و.... اشاره کرد

علاوه بر محدود کردن این موارد، ممکن است بخواهید قبل از رفتن به باشگاه از برخی مواد غذایی که می‌توانند هضم غذا را کند کرده و در طول تمرین باعث ناراحتی معده شوند، اجتناب کنید.

- **غذاهای پرچرب:** گوشت های پرچرب، غذاهای کره ای و سس ها یا خامه های سنگین.
- **غذاهای پر فیبر:** لوبیا و سبزیجات مانند کلم بروکلی یا گل کلم.
- **نوشابه های گازدار:** آب گازدار یا نوشابه رژیمی.