



راهنمای تغذیه گیاه خواری برای ورزشکاران آکادمی تغذیه و رژیم غذایی ایالات متحده آمریکا

مترجم: ماندانا کریمی



July 21, 2017

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

تمرینات ورزشی و کارائی مطلوب ، وابسته به تغذیه مناسب است.

برای عملکرد مطلوب ، رژیم غذایی ورزشکاران عمدتاً باید شامل خوراکیهای سالم و غیر فراوری شده ، غنی از کربوهیدرات ، متوسط تا کم چرب ، و حاوی مقادیر کافی پروتئین ، ویتامینها ، املاح معدنی و مایعات باشد.

یک رژیم غذایی گیاهخواری به سادگی این نیازها را تامین میکند و سلامتی مضاعف و کارائی مطلوبی را ارائه میدهد. مهم انتخاب طیف وسیعی از غلات کامل ، پاستا ، حبوبات ، میوهها و سبزیجات ، لوبیاها ، محصولات سویا ، مغزها ، دانهها و در صورت دلخواه تخم مرغ و لبنیات است.

کربوهیدرات : گزینه ی سوخت Mandys Vegan

به عنوان سوخت ترجیحی بدن ما ، کربوهیدراتها باید بخش عمدهای از رژیم غذایی را تشکیل دهند. کربوهیدرات برای تغذیه عضلات و مغز مورد نیاز است. تحقیقات نشان میدهد که کربوهیدراتها – که سریعاً به منبع سوخت تبدیل میشوند – به ورزشکاران کمک میکنند تا بهترین عملکرد خود را داشته باشند.

رژیم غذایی گیاهخواری به صورت طبیعی غنی از کربوهیدرات میباشد با غلات کامل ، پاستا ، برنج ، حبوبات ، سبزیجات شامل (سبزیجات با نشاسته‌ی بالا مانند ذرت ، کدو و سیب زمینی شیرین) و میوههای تازه و خشک. تمامی این کربوهیدراتها باید بخشی از رژیم غذایی ورزشکاران باشد.

"گلیکوژن" واژه ای است که هنگام ذخیره ی کربوهیدرات در عضله و کبد بکار برده می شود. هم ذخایر گلیکوژن و هم کربوهیدراتی که پیش از انجام ورزش خورده می شوند تامین کننده انرژی می باشند.

چربی نیز برای تولید انرژی در طول ورزش استفاده می شود اما به دلیل آنکه نمی تواند انرژی کافی را به سرعت تامین کند ، منبع خوبی برای سوخت در ورزش های کوتاه و سنگین محسوب نمی شود.

شروع ورزش با گلیکوژن ذخیره شده ی بیشتر از وعده های پیشین و غنی از کربوهیدرات، می تواند از خستگی جلوگیری کند. خوراکی های بسته بندی شده ی کربوهیدرات که فرآوری نشده اند نیز تامین کننده ی فیبر ، پروتئین ، ویتامین ها و املاح معدنی می باشند.

Mandys Vegan Info

چربی خوراکی

چربی ، سوخت را برای فعالیت های طولانی مدت مانند دویدن در مسافت های طولانی و اسکی کراس-کانتری ، را تامین می کند و برای سلامت کلی ضروری است. با این حال وعده های غذایی قبل از تمرین نباید چربی بالائی داشته باشد زیرا روند هضم را کند می کند.

چربی در رژیم غذایی باید در یک تعادل مناسب با کربوهیدرات ها مصرف شود زیرا مقدار بیش از حد چربی می تواند جایگزین کالری های کربوهیدرات مورد نیاز شود. چربی های اشباع و چربی های ترانس فراوری شده می توانند سطح کلسترول بد LDL را بالا ببرد و خطر بیماری های قلبی را حتی در ورزشکاران افزایش دهد.

بین ۲۰ تا ۳۵ درصد از کل کالری روزانه خود را از چربی های سالم تامین کنید چربی بالاتر از ۷۰ درصد در رژیم غذایی توصیه نمی شود. یک راه ساده برای تعادل چربی و کربوهیدرات اضافه کردن میزان کمی از چربی های گیاهی مانند مغزها ، دانه ها ، آووکادو ، زیتون ، روغن زیتون ، روغن کانولا و غذاهای حاوی سویا به مواد غذایی کربوهیدرات دار است.

پروتئین

ورزش شدید یا طولانی مدت نیاز به پروتئین را افزایش می دهد زیرا پروتئین پارگی های کوچک عضلات که در طول ورزش رخ می دهد را ترمیم می کند. ورزشکاران گیاه خوار می توانند براحتی نیازهای پروتئین خود را تامین کنند، به شرطی که رژیم غذایی آنان با نیازهای انرژی (کالری) مطابقت داشته باشد و شامل طیف وسیعی از غذاهای گیاهی غنی از پروتئین مانند حبوبات ، غذاهای حاوی سویا ، مغزها ، دانه ها و غلات کامل باشد. در صورت دلخواه می توانید تخم مرغ و لبنیات را نیز اضافه کنید. ورزشکاران گیاه خواری که به منظور کاهش وزن ، انرژی دریافتی خود را محدود می کنند باید غذاهای غنی از پروتئین را به اکثر وعده های غذایی خود اضافه کنند. تمام ورزشکاران گیاه خوار باید یک میان وعده یا وعده غذایی غنی از پروتئین و کربوهیدرات را بعد از تمرینات سخت به منظور افزایش بازیابی و جایگزینی ذخایر گلیکوژن ، در برنامه خود داشته باشند.

مقدار توصیه شده ی مصرف پروتئین برای ورزشکاران استقامتی و ورزشکارانی که تمرینات قدرتی انجام می دهند ، ۱٫۲ تا ۱٫۷ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در

طول روز است. به عنوان مثال یک ورزشکار با وزن ۷۵ کیلوگرم نیازمند ۹۰ تا ۱۲۷,۵ گرم پروتئین در روز می باشد.

دیگر مواد غذایی

ویتامین های گروه B

مصرف منظم حبوبات و محصولات غلات کامل و غنی شده به دریافت ویتامین های گروه B کمک می کند. ورزشکاران و گان که هیچ محصول حیوانی مصرف نمی کنند باید از یک مکمل ویتامین B12 یا خوراکی های غنی شده با این ویتامین مانند (شیر سویا یا برنج غنی شده ، مکمل های گوشت و غلات غنی شده صبحانه) استفاده کنند.

ویتامین های آنتی اکسیدان Mandys Vegan Info

یک رژیم غذایی گیاهی متنوع شامل غلات کامل ، میوه ها ، سبزیجات ، آجیل و دانه ها ، آنتی اکسیدان های ویتامین C و E و بتاکاروتن و همچنین فیتوکمیکال ها را تامین می کند. تعدادی از آنتی اکسیدان ها و فیتوکمیکال ها آسیب های وارده به عضلات و بافت آنها را کاهش می دهد و بازیابی پس از تمرینات ورزشی را افزایش می دهد. گیاه خواران بیشتر منابع غذایی گیاهی مصرف می کنند ، بنابراین می توان انتظار مصرف بالای فیتوکمیکال ها را داشت.

کلسیم

کلسیم عضلات و استخوان های سالم را می سازد. شیر سویا و شیر برنج و توفو غنی شده با کلسیم ، کلم ، کلم پیچ ، بروکلی ، خردل ، شلغم ، شیر ، پنیر ، ماست ، انجیر خشک ،

ملاس سیاه از منابع خوب کلسیم هستند که جا دادن آن در یک زندگی پر فعالیت بسیار ساده است.

ویتامین D

ویتامین D برای استخوان سالم و یک سیستم ایمنی سالم مورد نیاز است. ورزشکارانی که در عرض های جغرافیایی شمالی زندگی می کنند یا در منزل تمرین می کنند و یا از گرم های ضد آفتاب استفاده می کنند کمبود ویتامین D خواهند داشت.

در ماه های سرد سال (به در طول سال برای افرادی که پوست تیره دارند) به افراد پیشنهاد می شود از خوراکی های غنی شده با این ویتامین و یا مکمل آن استفاده کنند. کارشناسان مصرف ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میکروگرم ویتامین D3 یا ویتامین D2 (ویتامین D وگان) را توصیه می کنند.

صرفاً تنها چند دقیقه تمرین خارج از منزل با شلوارک ورزشی خود، چندین بار در هفته به ورزشکارانی که پوست روشن دارند اجازه می دهد ویتامین D کافی را در بدن خود تولید کنند.

آهن

آهن اکسیژن را در خون به سمت عضلات در هنگام تمرین حمل می کند. کارایی ضعیف حاصل کمبود ذخایر آهن است. ورزشکاران گیاه خوار می توانند نیازهای آهن خود را در صورت مصرف روزانه از خوراکی های غنی از آهن، بدون نیاز به مکمل دریافت کنند. این خوراکی ها شامل حبوبات، سبزیجات سبز تیره، آلو، ملاس سیاه و نان های غنی شده می باشد. ترکیب این موارد با خوراکی های غنی از ویتامین C

مانند گوجه فرنگی ، مرکبات ، هندوانه ، کیوی ، کلم بروکلی و یا فلفل جذب آهن از منابع گیاهی را افزایش می دهد.

از چائی و وعده های شامل کراکر گندم و نان های غیر تخمیر شده اجتناب کنید زیرا حاوی فیتات هستند که جذب آهن را کاهش می دهد.

نکته : پخت و پز در ظروف آهنی به خوراکی هایی مانند سس گوجه آهن اضافه می کند.

آب ، الکترولیت ، کربوهیدرات ، قبل و در هنگام ورزش

دانستن مضرات از دست دادن مایعات بسیار مهم است، زیرا ما اغلب در هنگام ورزش احساس تشنگی نمی کنیم. کم شدن آب بدن و مصرف بیش از حد مایعات هر دو عملکرد را کاهش می دهند و می توانند خطرناک باشند. اگرچه نوشیدن آب ساده برای اکثر رویداد های ورزشی خوب است ، نوشیدنی های حاوی الکترولیت و کربوهیدرات مانند نوشیدنی های ورزشی و آبمیوه های رقیق شده با اندکی نمک می تواند به حفظ تعادل مایعات و حتی افزایش کارایی در ورزش کمک کند. از روش زیر برای تعیین مقدار مناسب مایعات برای مصرف قبل و در طول ورزش و بعد از تمرینات طولانی پیروی کنید.

روشی که خودتان را قبل و بعد از ورزش وزن کنید. و به ازای هر نیم کیلو وزن از دست رفته دو لیوان آب بنوشید. به یاد داشته باشید تشنگی راه مطمینی برای کنترل آب از دست رفته نمی باشد.

دستورالعمل پایانی

برای جمع بندی سلامت و منفعت های احتمالی یک رژیم گیاه خواری به یاد داشته باشید که رژیمی انتخاب کنید که حاوی تنوع خوراک های گیاهی اکثرا فراوری نشده که باید شامل غلات کامل ، پاستا ، غلات صبحانه، میوه، سبزیجات ، حبوبات ، مغزها ، دانه ها ، و در صورت لزوم لبنیات و تخم مرغ باشد.

ترجمه : ماندانا کریمی
Mandys Vegan Info

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.

لینک کانال تلگرام : https://t.me/Mandys_VI

References

Messina V, Mangels R, Messina M. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications, 2nd ed. Sudbury, MA. Jones and Bartlett Publishers; 2004. Larson-Meyer, Enette. Vegetarian Sports Nutrition. Champaign, IL. Human Kinetics Publishers.