

# خوراک کامل تر، اسکی بهتر

شهریار بیگی

[www.beygi.net](http://www.beygi.net)

اسکی لذت بخش و بسیار مؤثر در ارتقاء سلامتی بدن است. یکی از عوامل مهم و مؤثر در پیشرفت اسکی بازان بی شک تغذیه آنان است. برای انجام هر چه بهتر اسکی، باید به خوراک و نوشیدن مایعات توجه داشته باشیم. مطمئناً در ذهن هر اسکی بازی این پرسش مطرح می شود که به چه میزان باید بخورد؟ نیاز مایعات بدن او چقدر است؟ چه میزان پروتئین و ویتامین نیاز دارد؟ اصلاً چه باید بخورد و چگونه این خوراک را انتخاب کند.



● فرد به چه میزان انرژی نیاز دارد:

مصرف غذا قبل از فعالیت ورزشی اسکی موجب احساس سرحالی و توانایی زیاد می شود، گرسنگی و ضعف از شما دور شده و انرژی عضلات و مغز فراهم می شود. اگر قبل از فعالیت، کربوهیدرات مصرف شود، ذخیره های گلیکوژنی بدن پر شده و در حین ورزش، عضلات و مغز، غذای مورد نیازشان را به راحتی در دسترس دارند و نیاز نیست با سوزاندن چربی ها که زمان زیادی برده، بدن را خسته می کند، انرژی مورد نیاز خود را تأمین کنند. خوردن غذا در حین اسکی به حفظ تعادل حرارت بدن و ثبات قند خون کمک می کند، انرژی عضلات و مغز تجدید شده و خستگی، دیرتر عارض می شود. خوردن غذای مناسب پس از اسکی، ذخیره های بدن شما را دوباره انباشته از انرژی می کند. میزان انرژی مورد نیاز بسته به میزان فعالیت و میزان جثه اسکی باز دارد. به ازاء ساعتی که اسکی می کنید این میزان انرژی به انرژی مورد نیاز بدن در حالت عادی اضافه می گردد؛ که متوسط آن در یک خانم ۲۰۰۰ و در یک آقا ۲۲۰۰ کیلو کالری است. پس از محاسبه کالری مورد نیاز، لازم

است به نسبت مواد غذایی که باید مصرف شود توجه کنیم . اسکی ورزشی استقامتی قدرتی است. از این رو ورزشکار به کربوهیدرات بیشتر نیاز دارد ( ۵۵-۶۰٪ انرژی مصرفی) تا ذخائر گلیکوژن بدنش برای انجام این نوع فعالیت بیشتر شود . پروتئین نسبتاً زیاد مصرف نشود. ۱۵-۲۰٪ انرژی مصرفی) و چربی (۲۰٪ انرژی مصرفی) مصرف شود.



#### ● تعادل مایعات:

اسکی باز باید آب و نوشیدنی ، کافی مصرف کند تا نیاز بدنش به مایعات برآورده شود . چرا ؟ زیرا بدن ما ۶۰ تا ۷۰ درصد از آب تشکیل شده است . بافت عضلانی میزان زیادی آب دارد از اینرو هر چه درصد عضلات بدن به دلیل ورزش بیشتر شود طبیعتاً درصد آب مورد نیاز بدن بالاتر می رود. با انجام فعالیت های ورزشی در اسکی ، حرارت بدن بالا می رود. عضلات حرکت می کنند و این حرکت مداوم گرما تولید می کند. این حرارت از طریق تعریق بدن خارج می شود. خروج آب از بدن حرارت بدن را تعدیل می کند . کافی نبودن آب اثرات مخربی بر خون، مغز و عضلات دارد. اگر آب بدن در اثر تعریق زیاد و کم شود ، حجم خون کاهش یافته و فعالیت قلب به مخاطره می افتد. پس آب و مایعات به اندازه بنوشید و با اسکی هماهنگ کنید.

#### ■ چه میزان آب باید مصرف شود؟

میزان آب مورد نیاز ، به میزان کالری مصرفی بستگی دارد . به ازاء هر کیلو کالری مصرفی ، ۱ تا ۱.۵ میلی لیتر آب لازم است . مثلاً یک ورزشکار که روزانه ۳۵۰۰ کالری انرژی نیاز دارد بین ۳.۵ تا ۵ لیتر آب نیاز دارد. میزان کالری مورد نیاز اسکی باز در روز  $1 \times 1.5 = 1.5$  یا  $1.5 \times 1.5 = 2.25$  تا ۳.۵ لیتر آب مورد نیاز اسکی باز است. دریافت آب کافی مانع از بروز خستگی زودرس شده و اسکی باز فعالیت هایش را به خوبی در طول یک روز فعالیت اسکی به انجام می رساند.

▪ مصرف مایعات قبل از اسکی:

نوشیدن ۲ لیوان مایعات ، ۲ ساعت پیش از اسکی مفید است.

▪ مصرف مایعات در طول اسکی:

با شروع اسکی به فواصل، مایعات مصرف شود. اگر هوا بسیار سرد است و احساس تشنگی نمی کنید هر ساعت ، ۱ لیوان مایعات گرم بنوشید و اگر زمان اسکی، بیش از یک ساعت است، از ساعت دوم اسکی هر ساعت ۳۰ تا ۶۰ گرم کربو هیدرات هم مصرف کنید. ( مثل یک لیوان چای کمرنگ و یک عدد بیسکویت شیرین یا شکلاتی کوچک که قند و هم چربی اندازه دارد)

▪ مصرف مایعات پس از اسکی:

- پس از اسکی اگر کاهش وزن داشتید به ازاء هر ۴۵۰ گرم ، نیم لیتر آب بنوشید.

- در اسکی کردن طولانی نیز به همین ترتیب آب و کربو هیدرات میل کنید.



● غذاهایی که برای اسکی بازان مناسب است:

با وجود توضیح گفته شده یک اسکی باز نیاز دارد منابع کربو هیدرات زیادی میل کند.

غذای قبل از ورزش ( صبحانه ) بهتر است ؛ نان و پنیر، گردو - ۱ یا ۲ عدد تخم مرغ باشد.

در حین اسکی: نان، مربا ، عسل و چای - آب میوه، شیرینی، شکلات و بیسکویت باشد. به

عنوان ناهار بهتر است ؛ پلو کم چربی، سیب زمینی، ماکارونی کم چرب با سویا - نان و لوبیای

پخته باشد. در همه این غذاها منابع کربو هیدراتی باید چند برابر منابع پروتئینی باشد و کم چرب

تهیه شود . بدین ترتیب قوای خود را به سرعت به دست می آورید و برای ادامه اسکی

ذخایر غنی تری دارید . در عین حال توجه کنید که غذا، سریع هضم شده، به دلیل کم چرب بودن

زیاد در معده نمی ماند. پس پیوسته کم و به دفعات بخورید و انرژی برای تمام روز داشته باشید.