

الطب الرياضي

إعداد:

أ.د. احمد شاكر محمود العبيدي

٢٠٢٢

التغذية أيام السباق:

يمكن أن يشكل تناول الغذاء قبل السباق معضلة لكثير من الرياضيين ويعتمد ذلك على الحالة النفسية للاعب حيث أن التفكير في السباق واحتمال الفوز والخسارة يجعل اللاعب مشدوداً نفسياً مما يؤدي أحياناً إلى تناول كميات كبيرة من المواد الغذائية أو تجنب تناولها بصورة كافية مما يؤدي وفي الحالتين إلى نتائج وخيمة ولهذا يجب إتباع المؤشرات التالية:

١- تناول الغذاء يجب أن يكون بكميات وافية تظمن عدم الشعور بالجوع أو الضعف نتيجة قلة الغذاء.

٢- يجب أن يكون نوع الغذاء وكميته بدرجة بحيث تكون المعدة والقسم الأعلى من الأمعاء خالية أثناء السباق ، فالكاربوهيدرات والبروتينات تترك المعدة خلال ٣ ساعات تقريباً ، أما الدهون فتحتاج إلى ٤-٥ ساعات ، وعلى هذا يجب تناول الغذاء قبل المباراة بـ ٣ ساعات على أقل تقدير وإلا فإن الدم سيكون مشغولاً بعملية الهضم مما يؤدي إلى قلة كفاءة اللاعب مع احتمال حدوث حالات تقيء ودوران أثناء اللعب.

٣- يجب أن يوفر الغذاء والسوائل المتناولة حالة جيدة من الارتواء للاعب وإلا شعر اللاعب بعطش شديد وتيبس في الفم واللسان مع صعوبة التنفس.

٤- يجب أن تكون الأغذية من النوع المعتاد تناوله من قبل الرياضي وذو مذاق جيد وخاصة الطعام المفضل لدى اللاعب .

٥- عدم تناول المياه الغازية والمالحة وترك التدخين بما يقل عن يوم واحد قبل المباراة.

- ٦- عدم تناول الأغذية المولدة للغازات مثل البقول.
- ٧- التركيز على تناول الكربوهيدرات حيث أنها سهلة الهضم وتتحول إلى طاقة بسرعة.
- ٨- عدم تناول السكريات حيث أنها تحفز إفراز هرمون الأنسولين مما يؤدي إلى نفاد الكلوكوز بسرعة من الدم والشعور بالتعب الشديد.
- ٩- بالنسبة للرياضي الذي يعاني من اضطراب في المعدة والأمعاء هناك أنواع كثيرة من الأغذية السائلة سهلة الهضم ، كما أن في بعض الرياضات مثل المارثون يحتاج اللاعب فيها إلى تناول سوائل تساعدهم في السباق وتحوي على كلوكوز بنسبة خفيفة (٣ غم /١٠٠ مللتر ماء).