

# الطب الرياضي

إعداد:

أ.د. احمد شاكر محمود العبيدي

٢٠٢٢

- العوامل التي تساعد في زيادة إعادة تخزين الكلايوجين:  
عندما ينتهي المخزون، تزداد سرعة التخزين، لذا يجب سرعة تناول المواد  
الكاربوهيدراتية بعد المسابقة أو التمرين و هذا يتم كالتالي:  
\* 1.5 – 1 غرام من المواد الكاربوهيدراتية لكل كيلو غرام من وزن الجسم خلال  
الساعتان الأوليتان بعد المباراة مباشرة.  
\* 7-10 غرامات من المواد الكاربوهيدراتية لكل كيلو غرام من وزن الجسم خلال  
اليوم.  
\* يستحسن تناول الكاربوهيدرات سريعة الامتصاص مثل(الخبز، البطاطس، الموز،  
العسل، السكر، مشروبات الرياضيين).

-العوامل المؤثرة في إعادة تخزين الكلايوجين في العضلات:

١. كمية النشويات.
٢. وقت تناول النشويات.
٣. نوعية النشويات المأخوذة.
٤. تواجد عناصر غذائية أخرى.
٥. درجة التلف الموجودة في العضلات.

-العوامل التي لها تأثير بسيط في إعادة تخزين الكلايوجين:

١. التمارين البسيطة خلال إعادة التأهيل.
٢. المسافة بين الوجبات و الأطعمة المتناولة بين الوجبات (لضمان الحصول على  
الكمية الكافية من المواد الكاربوهيدراتية).

٣. تناول أطعمة معينة خلال الوجبات (أطعمة غنية بالدهون أو البروتين).

العوامل التي تقلل من إعادة تخزين الكلايوجين:

١. تلف في العضلات نتيجة الإصابة.
٢. التأخر في تناول المواد الكربوهيدراتية بعد المسابقة أو التمرين.
٣. عدم تناول كميات كافية من المواد الكربوهيدراتية.
٤. تناول أطعمة تحتوي على مواد كربوهيدراتية بطيئة الامتصاص المحتوية على سكر الفركتوز مثل (التفاح، الكرز، الفاصوليا، الزبادي، الحليب، الفول السوداني).
٥. ممارسة التمارين لمدة طويلة أو عنيفة خلال التأهل .