

# الطب الرياضي

إعداد:

أ.د. احمد شاكر محمود العبيدي

٢٠٢٢

**الفيتامينات :** هي مواد عضوية ذات صيغ تركيبية مختلفة موجودة بكميات ضئيلة في مختلف الأغذية الطبيعية ويحتاجها الإنسان بكميات قليلة ومنتظمة بوصفها عوامل مساعدة في تنظيم الفعاليات الحيوية.

أنواع الفيتامينات:-

- أ- الفيتامينات الذائبة في الماء وتشمل مجموعة فيتامين B (B1,B2,B6,B12)  
ب- الفيتامينات الذائبة في الدهون وتشمل فيتامين A, E, D, K

٥ - العناصر المعدنية :- وهي مواد لا عضوية يحتاجه الإنسان لأجل النمو واستمرار حياته وهناك أكثر من ٢٤ عنصراً موجود في جسم الإنسان).

وظائفها :

- أ- بناء الهيكل العظمي والأسنان مثل الكالسيوم والفسفور والمغنسيوم.  
ب- أداء وظائف كيميائية حيوية مثل الحديد والنحاس في تكوين الهيموكلوبين.  
ت- وظائف فيزيائية - كيميائية مثل المحافظة على توازن نفاذية الخلايا والأوعية الدموية

٦- الماء:- هو سائل ضروري للحياة لأنه يكون وسطاً لجميع الأفعال الحيوية ويعمل على تخفيف السموم الناتجة عنها ويساعد على تنظيم حرارة جسم الإنسان من خلال التعرق .

\* تقدر الحاجة اليومية من الماء بحوالي ٢/١ - ٢ لتر يوميا حسب درجة حرارة الجو.

كيف اختيار الغذاء اليومي :

من المسلم به إن لكل مرحلة عمرية احتياجات غذائية لازمة لها وهناك العديد من الجداول التي توضح تلك الاحتياجات التي تساعد الفرد في التعرف على احتياجاته الغذائي وتساعد في اختيار ما يناسبه من طعام حسب جنسه والسن ونوع النشاط الذي يقوم به. ومن الممكن أن يصبح اختيار وجبات الطعام أكثر سهولة باستخدام دليل يساعد على ذلك وعليه يتم تقسيم الغذاء إلى ست مجموعات تبعا لما تحتويه تلك المجموعات من عناصر غذائية على النحو التالي:-

- ١- مجموعة الخبز والأرز والمكرونه والمخبوزات.
- ٢- مجموعة الخضروات.
- ٣- مجموعة الفواكه
- ٤- مجموعة اللحوم والطيور والأسماك والبيض وبدائل اللحوم
- ٥- مجموعة الألبان ومنتجاتها
- ٦- مجموعة الدهون والزيوت والحلويات

ويراعى عند اختيار الأطعمة من تلك المجموعات التوازن والتنوع في الاختيار طوال اليوم لان الطعام الواحد لا يحتوى على جميع العناصر الغذائية ، كما يراعى عند اختيار الطعام اليومي ما يلي:-

١. تحديد عدد مرات تناول.
٢. تنظيم مرات تناول والمداومة على ذلك من اجل ضبط وتنظيم عمل الجهاز الهضمي.
٣. تحديد الأوقات المناسبة لتناول الوجبات الغذائية على مدار اليوم مع مراعاة تحديد موعد الوجبة الرئيسية.
٤. تسجيل الأطعمة التي يمكن تضمينها قائمة الطعام.
٥. تسجيل الكميات التي ينبغي تناولها طوال اليوم وذلك في ضوء السعرات الحرارية. 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 الماراثون يحتاج اللاعب فيها إلى تناول سوائل تساعدهم في السباق وتحوي على كلوكوز بنسبة خفيفة ( ٣ غم / ١٠٠ مللتر ماء).