

تغذية الرياضيين



احتياج البروتين للشخص الرياضي أكبر من احتياج الفرد العادي

مثلا ممارسي رياضة التمثل بحاجة لبروتين أكثر أثناء النشاط طويل الأمد وتمارين القوة تسبب تمزق العضلات أثناء التمرين لذلك يلزم وجود البروتين الكافي لإصلاح وإعادة بناء هذه العضلات.

احتياج غير ممارسي الرياضة من البروتين



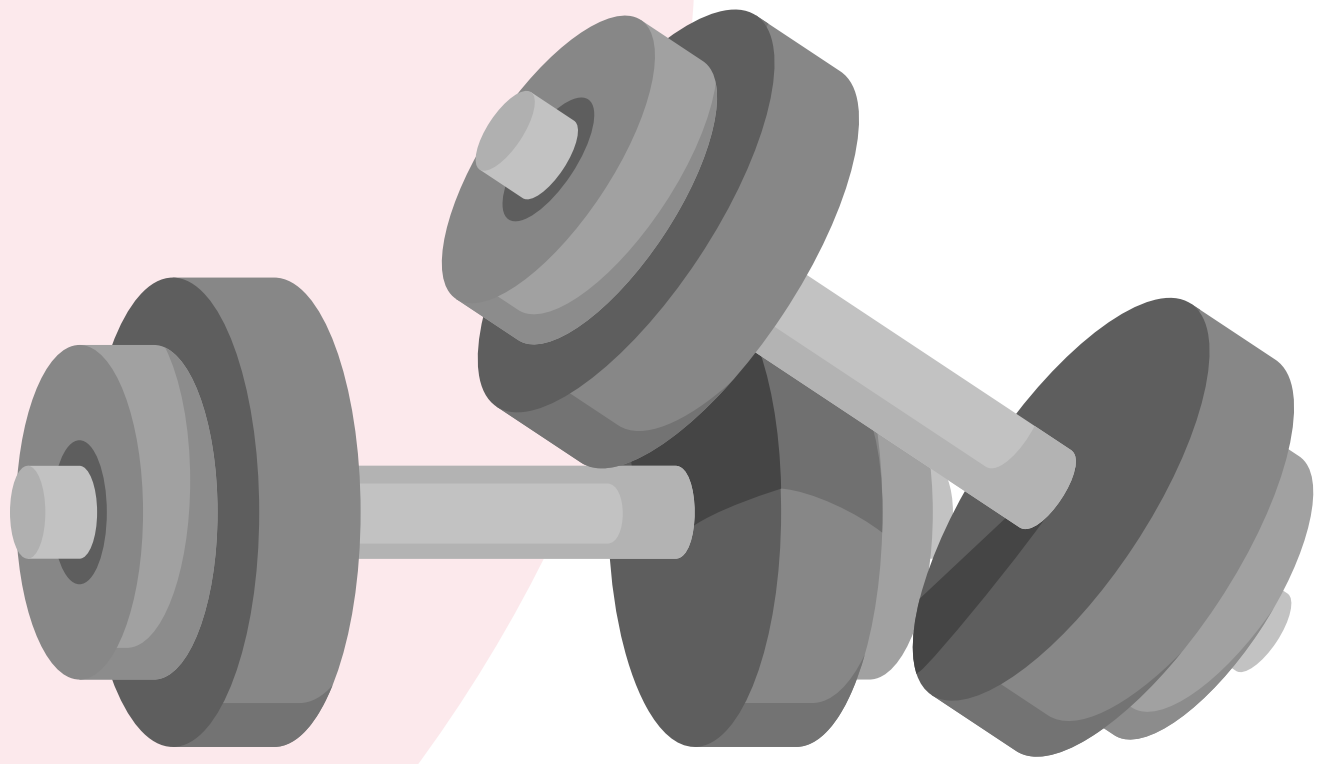
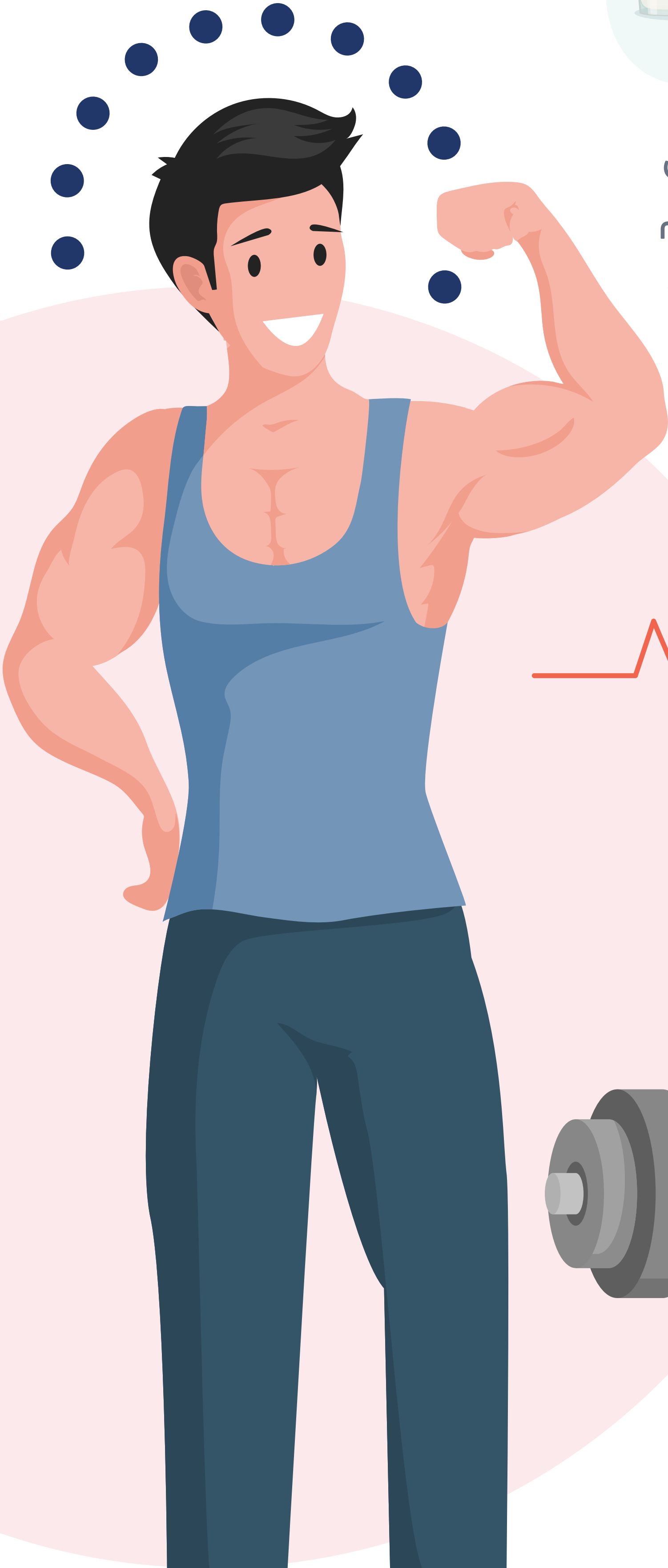
توصي معظم الهيئات الصحية بأن يتناول الشخص العادي غير الرياضي ما يعادل 0.8 - 1 جم من البروتين لكل كيلوجرام من وزنه، مع مراعاة استشارة الطبيب لمن يعاني مشكلات في الكلى أو الكبد.

احتياج الرياضيين من البروتين

1.8- 1.2



تعتمد كمية البروتين المتناول
لدى الرياضيين على نوع وحجم
الجهد البدني المبذول، ويتراوح
ذلك بين 1.2 و1.8 جم من
البروتين لكل كجم من الوزن،



احتياج الرياضيين من البروتين

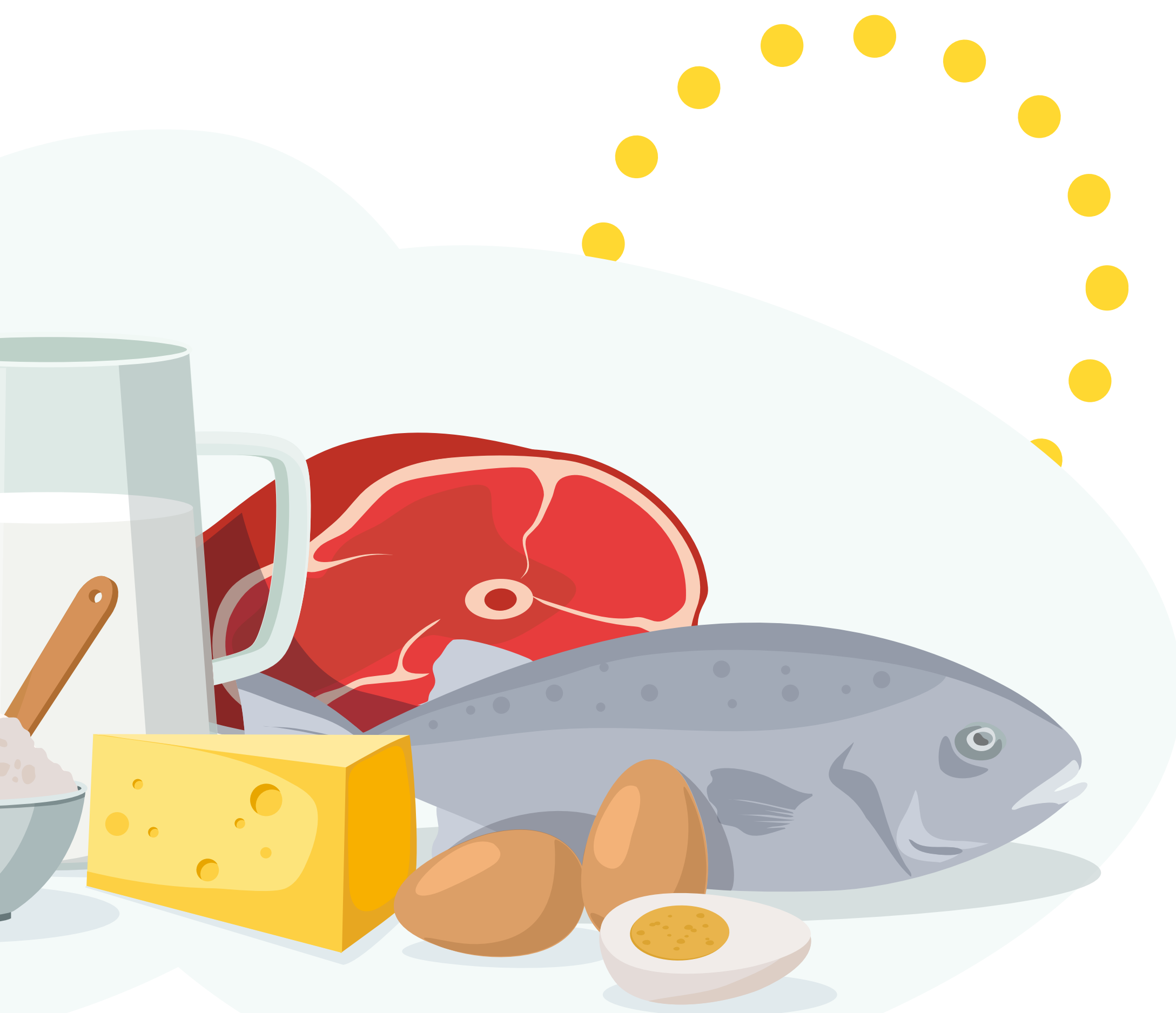


تشير بعض الدراسات إلى أن
تجاوز المتناول البروتيني بما
يعادل 1.6 جم لكل كجم
من وزن الجسم قد لا
يزيد من حجم
العضلات.

لتقليل فقدان العضلات أثناء اتباع حمية لفقدان
الوزن زيادة المتناول من البروتين بشكل معتدل
(بحدود 1.2-1.3 جم/كجم من الوزن) عن المتناول
المعتاد.

احتياج الرياضيين من البروتين

الوزن / كجم	للشخص الغير نشط	رياضة التحمل	رياضة القوة
kg\1.2-1.7 (جم / كجم من وزن الجسم / يوم)	kg\1.2-1.7 (جم / كجم من وزن الجسم / يوم)	kg\1.2-1.7 (جم / كجم من وزن الجسم / يوم)	kg\1.2-1.7 (جم / كجم من وزن الجسم / يوم)
55 كجم (120 رطل)	44	77-66	94-66
70kg (154 lbs)	56	84-98	84-119
90kg (198 lbs)	72	108-126	108-153

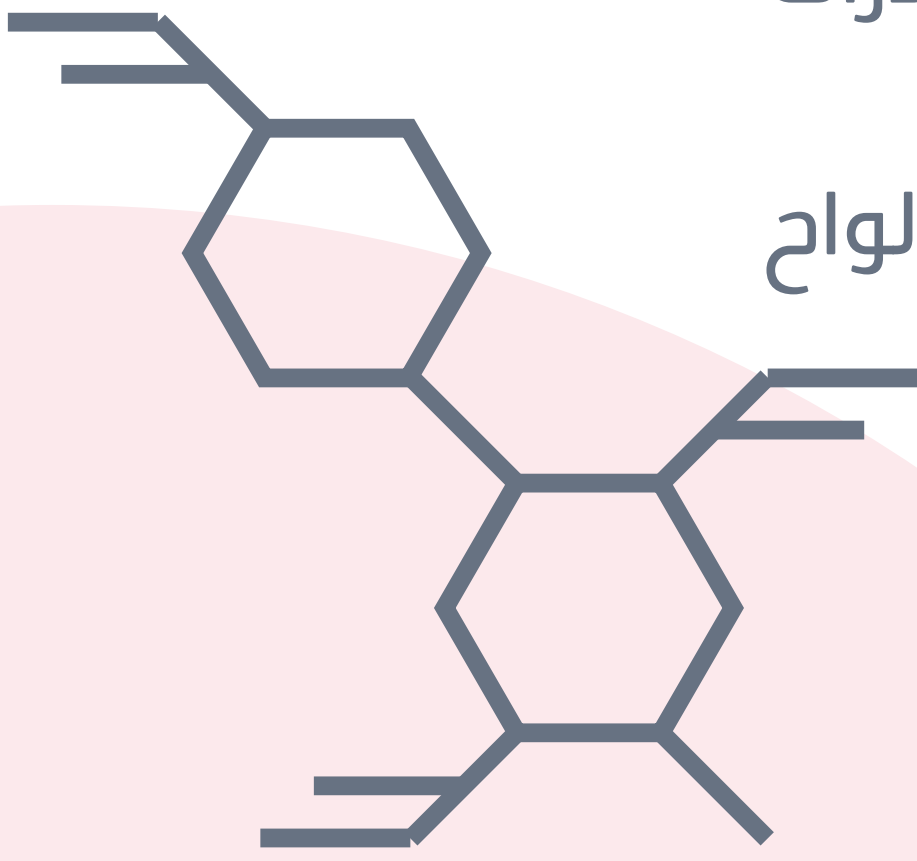


احتياج الرياضيين من البروتين تنويه:

يفضل تناول البروتين من مصادره الطبيعية مثل: الدجاج والسمك والتونة والتوفو وجبنة الماعز والزبادي وغيره وليس الصناعية مثل: بودرة البروتين. يفضل عدم الاعتماد على اللحوم الحمراء كمصدر للبروتين (مرتين في الأسبوع)

عند أخذ الاحتياج من البروتين أو الكربوهيدرات من خلال المكملات الغذائية مثل المشروبات الرياضية أو بودرة البروتين أو ألواح البروتين أو بدائل الوجبات.

يجب قراءة البطاقة الغذائية على المنتج ومعرفة كمية البروتين والكربوهيدرات ومعادلتها مع الاحتياج في جدول السعرات الحرارية.



كمية البروتين \ جم	اطعمة عالية البروتين
40	علبة تونة حجم كبير
35	نصف صدر الدجاج ما يعادل 135 جم
26	85 جم من اللحم
15	ml garbanzo beans 250
14	ml 125 جبنة ماعز
10	ml 250 زبادي
10	ml 125 التوفو
8	ml 250 حليب
7	g 50 جبنة شيدر
6	1 بيضة
5	ml 250 رز ابيض
5	ml 250 مكرونة
3	1 شريحة خبز توست

References

- 1 Manore, M.M, Barr, S.I., Butterfield, G.E. (2009) Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Journal of the American Dietetics Association. P. 509-527.
- 2 adapted from http://www.indiadiets.com/foods/food_nutrients/Proteins.htm
- 3 Tarnoposly, M.A. (2008) Building Muscle: nutrition to maximize bulk and strength adaptation to resistance exercise training. European Journal of Sport Science. P. 67-76
- 4 Sherwood, L. (2004). Human Physiology: From Cells to Systems. Nelson Thomson Learning, Toronto, ONT. P. 722.

هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH