

## تغذیه و ورزش

ورزش و تحرک بدنی همراه با رعایت اصول صحیح تغذیه نقش مهمی در بهبود شیوه زندگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها دارد.



## نکات کلیدی تغذیه هنگام انجام فعالیت بدنی

۱. روزانه مقادیر مناسبی از تمام گروه های غذایی (نان و غلات، شیر و مواد لبنی مثل ماست و پنیر، گوشت، حبوبات و تخم مرغ، میوه و سبزی) استفاده کنید.

۲. باید توجه کنیم کالری دریافتی متناسب با فعالیت های روزانه باشد و از مصرف بیش از حد و محدودیت بیش از حد مواد غذایی پرهیز کنیم.

۳. با انجام فعالیت ورزشی، اشتهاى اكثر افراد افزایش پیدا می کند، لذا به منظور پیشگیری از چاقی و اضافه وزن، از تمام گروه های غذایی به مقدار متناسب استفاده کنید.

برای تامین سوخت کافی برای انجام فعالیت ورزشی، کربوهیدرات ها (شامل نان، برنج، انواع غلات، میوه، سبزی ها) مهمترین مواد غذایی به شمار می روند. غذاهای اصلی و میان وعده ها باید حاوی منابع غنی از کربوهیدرات به شرح زیر باشند:

- برنج، ماکارونی، رشته ها و سایر فرآورده های مشابه
- نان های سبوس دار
- میوه های تازه، آب میوه ها، انواع برکه ها و میوه های خشک شده



- سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی، ذرت و ...

- حبوبات شامل لپه،

نخود، لوبیا، عدس و فرآورده های تهیه شده از سویا

- فرآورده های لبنی مثل ماست، شیر، پنیر و کشک

۴. برای تامین انرژی ورزش روزانه علاوه بر وعده های اصلی از میان وعده های سالم مثل (شیر، مغزها، انواع میوه ها و سبزی ها) استفاده نمایید.

۵. برای تامین نیاز پروتئینی خود مقادیر مناسبی مواد پروتئینی متناسب با نیازتان مثل انواع گوشت های سفید و قرمز، تخم مرغ، شیر و فرآورده های لبنی، حبوبات و مغزها استفاده کنید و از مصرف بیش از حد مواد پروتئینی پرهیز کنید.

۶. اگر مواد پروتئینی به گونه مطلوب و همراه با غذاهای کربوهیدراتی مصرف شود، بهتر است. مثلاً استفاده خوراک عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان، ماکارونی با گوشت و یا پنیر. پروتئین های گیاهی مثل غلات و حبوبات را با هم مصرف کنید مثل عدس پلو یا لوبیا پلو

۷. کلسیم مورد نیاز به راحتی با مصرف روزانه حداقل ۲-۳ لیوان شیر یا ماست و فرآورده های لبنی تامین می گردد، و در شرایط طبیعی نیازی به دریافت مکمل نمی باشد.

۸. ورزشکاران جوان نسبت به بقیه افراد احتیاج به کلسیم بیشتری برای تامین نیاز کلسیم دوران رشد خود دارند که با



# اصول تغذیه در فعالیت بدنی



دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راحتی می توانند با مصرف مواد لبنی آن را تامین نمایند.

۹. بسیاری از افرادی که فعالیت ورزشی دارند به بهانه تامین انرژی مقادیر زیادی چربی مصرف می نمایند. لذا چربی در بدن آن ها به سرعت افزایش می یابد و باعث خستگی در هنگام تمرین و افزایش خطر آسیب دیدگی می شود. توصیه می شود برای تامین چربی مورد نیاز از ماهی و روغن های مختلف گیاهی، انواع مغزها و دانه ها در حد متعادل استفاده نمایید و در تهیه غذاها از مصرف زیاد روغن و چربی و غذاهای سرخ شده و انواع سس ها و شیرینی های خامه ای در مقادیر زیاد اجتناب کنید.

۱۰. اگر هدف شما از انجام فعالیت بدنی کاهش وزن است، حداکثر کاهش وزن در هفته باید بین ۰/۵ کیلو تا یک کیلوگرم باشد و کاهش وزن بیش از این مقدار به شما آسیب خواهد زد.

## چند نکته در مصرف مایعات

- دو ساعت قبل از ورزش یک یا دو لیوان مایعات بیاشامید و ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید.
- در طی ورزش نیز به منظور جایگزینی مایعات از دست رفته، دفع گرما و سموم از بدن و کاهش خستگی هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، نصف لیوان تا یک لیوان آب بنوشید.
- برای تامین کامل نیاز مایعات بدن می توانید روزانه مقادیری نوشیدنی های سالم مثل آب، دوغ، آب میوه بدون قند افزوده و غذاهایی که آب زیادی دارند مثل انواع میوه (هندوانه، خربزه، طالبی، گرمک، هلو، مرکبات و ...)، سبزی ها (کاهو، خیار، گوجه فرنگی و ...) سوپ و آش استفاده کنید.
- به منظور جبران مایعات اتلاف شده بدن، از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید، چرا که این مواد باعث دفع بیشتر آب از بدن می شوند.



# دیابت را بشناسیم و مهارش کنیم

## تغذیه و ورزش

ورزش و تحرک بدنی همراه با رعایت اصول صحیح تغذیه نقش مهمی در بهبود شیوه زندگی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها دارد.



## نکات کلیدی تغذیه هنگام انجام فعالیت بدنی

۱. روزانه مقادیر مناسبی از تمام گروه های غذایی (نان و غلات، شیر و مواد لبنی مثل ماست و پنیر، گوشت، حبوبات و تخم مرغ، میوه و سبزی) استفاده کنید.

۲. باید توجه کنیم کالری دریافتی متناسب با فعالیت های روزانه باشد و از مصرف بیش از حد و محدودیت بیش از حد مواد غذایی پرهیز کنیم.

۳. با انجام فعالیت ورزشی، اشتهاى اكثر افراد افزایش پیدا می کند، لذا به منظور پیشگیری از چاقی و اضافه وزن، از تمام گروه های غذایی به مقدار متناسب استفاده کنید.

برای تامین سوخت کافی برای انجام فعالیت ورزشی، کربوهیدرات ها (شامل نان، برنج، انواع غلات، میوه، سبزی ها) مهمترین مواد غذایی به شمار می روند. غذاهای اصلی و میان وعده ها باید حاوی منابع غنی از کربوهیدرات به شرح زیر باشند:

- برنج، ماکارونی، رشته ها و سایر فرآورده های مشابه
- نان های سبوس دار
- میوه های تازه، آب میوه ها، انواع برکه ها و میوه های خشک شده



- سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی، ذرت و ...

- حبوبات شامل لپه،

نخود، لوبیا، عدس و فرآورده های تهیه شده از سویا

- فرآورده های لبنی مثل ماست، شیر، پنیر و کشک

۴. برای تامین انرژی ورزش روزانه علاوه بر وعده های اصلی از میان وعده های سالم مثل (شیر، مغزها، انواع میوه ها و سبزی ها) استفاده نمایید.

۵. برای تامین نیاز پروتئینی خود مقادیر مناسبی مواد پروتئینی متناسب با نیازتان مثل انواع گوشت های سفید و قرمز، تخم مرغ، شیر و فرآورده های لبنی، حبوبات و مغزها استفاده کنید و از مصرف بیش از حد مواد پروتئینی پرهیز کنید.

۶. اگر مواد پروتئینی به گونه مطلوب و همراه با غذاهای کربوهیدراتی مصرف شود، بهتر است. مثلاً استفاده خوراک عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان، ماکارونی با گوشت و یا پنیر. پروتئین های گیاهی مثل غلات و حبوبات را با هم مصرف کنید مثل عدس پلو یا لوبیا پلو

۷. کلسیم مورد نیاز به راحتی با مصرف روزانه حداقل ۲-۳ لیوان شیر یا ماست و فرآورده های لبنی تامین می گردد، و در شرایط طبیعی نیازی به دریافت مکمل نمی باشد.

۸. ورزشکاران جوان نسبت به بقیه افراد احتیاج به کلسیم بیشتری برای تامین نیاز کلسیم دوران رشد خود دارند که با



# اصول تغذیه در فعالیت بدنی



دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راحتی می توانند با مصرف مواد لبنی آن را تامین نمایند.  
۹. بسیاری از افرادی که فعالیت ورزشی دارند به بهانه تامین انرژی مقادیر زیادی چربی مصرف می نمایند. لذا چربی در بدن آن ها به سرعت افزایش می یابد و باعث خستگی در هنگام تمرین و افزایش خطر آسیب دیدگی می شود. توصیه می شود برای تامین چربی مورد نیاز از ماهی و روغن های مختلف گیاهی، انواع مغزها و دانه ها در حد متعادل استفاده نمایید و در تهیه غذاها از مصرف زیاد روغن و چربی و غذاهای سرخ شده و انواع سس ها و شیرینی های خامه ای در مقادیر زیاد اجتناب کنید.

۱۰. اگر هدف شما از انجام فعالیت بدنی کاهش وزن است، حداکثر کاهش وزن در هفته باید بین ۰/۵ تا یک کیلوگرم باشد و کاهش وزن بیش از این مقدار به شما آسیب خواهد زد.

## چند نکته در مصرف مایعات

- دو ساعت قبل از ورزش یک یا دو لیوان مایعات بیاشامید و ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید.
- در طی ورزش نیز به منظور جایگزینی مایعات از دست رفته، دفع گرما و سموم از بدن و کاهش خستگی هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، نصف لیوان تا یک لیوان آب بنوشید.
- برای تامین کامل نیاز مایعات بدن می توانید روزانه مقادیری نوشیدنی های سالم مثل آب، دوغ، آب میوه بدون قند افزوده و غذاهایی که آب زیادی دارند مثل انواع میوه (هندوانه، خربزه، طالبی، گرمک، هلو، مرکبات و ...)، سبزی ها (کاهو، خیار، گوجه فرنگی و ...) سوپ و آش استفاده کنید.
- به منظور جبران مایعات اتلاف شده بدن، از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید، چرا که این مواد باعث دفع بیشتر آب از بدن می شوند.



# دیابت را بشناسیم و مهارش کنیم

