

الصحة و اللياقة

تلخيص المحاضرة الثامنة

الوحدة الثانية : الصحة والتغذية

● أهداف الوحدة :

- زيادة الوعي لدى الطلاب على أهمية الصحة وعلاقتها بالتغذية.
- في نهاية الوحدة يجب أن يحدد الطالب مكونات الصحة العامة وأهمية التغذية.

● الهدف المعرفي :

- يتعرف الطالب على مستويات الصحة.
- إلمام الطالب بالحقائق والمعلومات الصحية.

● الهدف الوجداني :

- الالتزام بالممارسات الصحية السليمة.
- الشعور بالرضا بعد التعرف على أهم الأطعمة ومصادرها.

■ التغذية المتوازنة :

- قبل أن نبدأ يجب أن نسال أنفسنا سؤال .. ماهي المادة الغذائية ؟

- **المادة الغذائية :** هي عنصر كيميائي هام والتي تؤدي واحدا أو أكثر من الوظائف التالية:-

- ✓ إمداد الجسم باحتياجاته من الوقود والطاقة.
- ✓ تمده بمواد يحتاج إليها لبناء وحفظ أنسجة الجسم.
- ✓ تمده بعناصر وظيفتها تنظيم عمليات الجسم.

● السعر Calorie

- يحتوى الطعام على سعرات ويعنى ذلك انه إذا احترق فسوف يعطى هذه الكمية المحددة من الطاقة.
- ويجب أن نعلم أن سوء التغذية يؤثر على صحة الرياضي وبالتالي على أدائه.

● الغذاء الكامل هو ::

- ذلك الغذاء الذي يحتوى على كميات مناسبة من المواد البروتينية , الكربوهيدراتية, الدهنية , الفيتامينات , الأملاح المعدنية والماء وقد تؤثر بعض من المواد الغذائية على قدرة الأداء العضلي عن طريق ما يلي :

✓ تجديد مصادر الطاقة.

✓ تسهيل التفاعلات الكيميائية المولدة للطاقة في الجسم.

✓ التغلب على التفاعلات التي تؤدي إلى حدوث الإجهاد العضلي.

تحتاج العضلة إلى الغذاء الغنى بالمواد الكربوهيدراتية أكثر من الغذاء الغنى بالمواد الدهنية وتظهر هذه العلاقة واضحة إلى حد ما في حالة المجهود العضلي.

■ التغذية الصحية ::

- توجد علاقة وطيدة بين صحة الغذاء وتكوين شخصية الإنسان.
- إهمال وجبة الإفطار يؤدي إلى نقص مستوى سكر الدم مما يؤدي إلى الإصابة بالصداع والاضطرابات المعوية والهزال الواضح.
- للغذاء تأثير واضح على عقلية الطفل وميوله فتوفر الفيتامينات والبروتينات وخاصة فيتامين B يلعب دورا مهما في حفظ الصحة والأعصاب والقدرة على التركيز .

■ مصدر فيتامين B ::

يكثر في الخميرة وبذرة الحبوب كالأرز وفي دقيق القمح بأكمله (ليس الدقيق الأبيض) وتوجد أيضا بكميات متفاوتة في بعض الفواكه والخضر واللحوم , ويحتوي الحليب على كمية قليلة منه.

■ مادة الكافين ::

مادة الكافين هي مادة منبها للجهاز العصبي والدوري في حالة أخذها بصورة مناسبة . أما في حالة زيادتها فإنها تسبب القلق قلة النوم الصداع وحرقان المعدة وتقلصاتها وخفقان بالقلب.

■ معلومة سريعة ::

مشروبات الطاقة بها مواد منبها وأنها لا تزيد الطاقة الحرارية للجسم بل الطاقة المنبها من خلال الكافيين والنورين والجنسنج وغيرها من المنبها وبالتالي يجب أن يتم تناولها باعتدال ودون إسراف وعند الضرورة والأفضل تناول المشروبات الطبيعية التي تفيد الجسم مثل العصائر الطازجة وتناول غذاء متوازن فهو الطريقة الصحية لنشاط الجسم.

■ أهمية الغذاء ::

- ✓ يساعد على بناء عضلات الجسم ويتمثل ذلك في المواد البروتينية.
- ✓ يقوم الغذاء بتعويض ما يتلف من خلايا وأنسجة في المواد البروتينية.
- ✓ الإمداد بالحرارة والطاقة اللازمة للنشاط الحركي, وتتمثل في الدهون والكربوهيدرات.
- ✓ المحافظة على صحة وسلامة الجسم ووقايته من الأمراض وانتظام سير العمليات الحيوية, وتتمثل في الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء.

❖ تقسيم الأغذية ::

- الأغذية التي تبني الأنسجة : هي الأغذية الغنية بالكالسيوم والبروتينات (اللحوم , الدواجن , السمك , البيض , الفول و العدس)
- الأغذية التي تبني العظام : هي الأغذية الغنية بالكالسيوم (اللبن ومنتجاته , الجبن)
- الأغذية التي تحفظ للجسم حيويته و نشاطه : هي الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية(الخضروات والفاكهة)
- الأغذية المولدة لطاقة :: وهي الأغذية الغنية بالكربوهيدرات والدهون (الأطعمة النشوية ك الخبز والأرز , المكرونة , البطاطس, البطاطا , المواد السكرية مثل الحلوى والمربى والدهون بأنواعها)

● التخطيط للوجبات الغذائية ::

- مراعاة توافر البروتين الحيواني في الوجبات الغذائية.
- التخطيط للوجبات الغذائية في ضوء العمل أو النشاط أو الجنس أو السن.
- مراعاة تحقيق الاحتياجات الأساسية للجسم من الفيتامينات والمعادن.
- تحقيق التوازن الغذائي في الوجبة الواحدة والوجبات اليومية.
- مراعاة أسس التغذية لدى المرضى في ضوء احتياجاتهم من الغذاء.
- استبدال بعض الأغذية التي تسبب الحساسية لدى بعض الأفراد بأنواع أخرى مماثلة.
- مراعاة التنوع في مصادر الغذاء.

● التغذية المتوازنة للرياضيين .:

- يجب الاهتمام بتغذية الرياضيين حيث أن ذلك يؤثر بشكل كبير على بناء أجسامهم . فيجب تنظيم كميات الغذاء للرياضيين من حيث الكم والكيف وخاصة في الألعاب التي تتأثر بوزن اللاعب.
- تغذية الرياضيين تتميز بسرعات حرارية أعلى من الشخص العادي حيث يوزع معدل الغذاء بأربع وجبات يوميا عادة (الإفطار , الغذاء , وجبة العصر والعشاء) وفى بعض الأنشطة يتطلب الأمر تغذية زيادة (جرى المسافات الطويلة) .
- وتبلغ كمية السرعات الحرارية لطالب غير رياضي 3000 كيلو كالورى في المتوسط .

■ توزيع السرعات الحرارية على الوجبات الطعام كالاتي .:

- ✓ وجبة الإفطار الأولى % 30 من مقدرات السرعات الحرارية اليومية.
 - ✓ وجبة الإفطار الثانية % 10 من مقدرات السرعات الحرارية اليومية.
 - ✓ وجبة الغذاء % 40 من مقدرات السرعات الحرارية اليومية.
 - ✓ وجبة العشاء % 20 من مقدرات السرعات الحرارية اليومية.
- لا يتم تدريب الرياضي عقب تناول الطعام مباشرة . ويجب انتظار ساعتين على الأقل .
 - التنسيق الجيد بين مواعيد تناول الطعام ومواعيد التدريب.
 - تناول الخضروات بنسبة تصل إلى 800 جرام ومن الفواكه 200 جرام.
 - كلما امتدت الفترة الزمنية للأداء وزادت شدته كلما ارتفعت نسبة استهلاك الطاقة.
 - يستمر استهلاك الجسم للطاقة حتى بعد الانتهاء من النشاط الرياضي لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة.