المحاظره السابعه

الماده الغذائيه : هي عنصر كيميائي هام والتى تؤدي واحد او اكثر من الوظائف التاليه :

١/ امداد الجسم باحتياجاته من الوقود والطاقه

٢/ تمده بمواد يحتاج اليها لبناء وحفظ انسجه الجسم

٣/ تمده بعناصر وظيفتها تنظيم عمليات الجسم

***السعر** : انه اذا احترق فسوف يعطي هذه الكميه المحدده من الطاقه

***الغذاء الكامل** : هو الغذاء اللي يحتوي على كميات كبيره من المواد البروتينيه والكربوهيدراتيه والدهنيه والفيتامينات والاملاح المعدنيه والماء

***قد تؤثربعض من المواد الغذائيه على قدره الاداء العضلي عن طريق :**

١/ تجديد مصادر الطاقه

٢/ تسهيل التفاعلات الكيميائيه المولده للطاقه في الجسم

٣/ التغلب ع التفاعلات التي تؤدي الى حوادث الاجهاد العضلي

***(تحتاج العضله الى الغذاء الغني بالمواد الكربوهيدراتيه اكثر من الغذاء الغني بالمواد الدهنيه وتظهر هذه العلاقه واضحه الى حد ما في حاله المجهود العضلي)**

***(توجد علاقه وطيده بين صحهالغذاء وتكوين صحه الانسان)**

***(اهمال وجبه الافطار يؤدي الى مستوى سكر الدم مما يؤدي الى الاصابه بالصداع والاضطرابات المعديه والهزال الواضح)**

***(للغذاء تأثير واضح في عقليه الطفل وميوله فتوفر الفيتامينات والبروتينات وخاصه فيتامين B يلعب دورا مهما في حفظ الصحه والاعصاب والقدره ع التركيز)**

***مصدر فيتامين B :** يكثر في الخميره وبذره الحبوب كألارز وفي دقيق القمح بأكمله (ليس الدقيق الابيض) وتوجد بكميات متفاوته في بعض الفواكه والخضر واللحوم ويحتوي الحليب على كميه قليله منه

*** ماده الكافين :** هي ماده منبهه للجهاز العصبي والدوري في حاله اخذها بصوره مناسب هاما في حاله فانها تسبب القلق و قله النوم والصداع وحرقان المعده وتقلصاتها وخفقان القلب

***(مشروبات الطاقه بها مواد منبهه وانها لا تزيد الطاقه الحراريه للجسم بل الطاقه المنبهه من خلال الكافيين والنورين والجنسنج وغيرها من المنبهات وبالتالي يجب انن يتم تناولها باعتدال ودون اسراف وعند الضرورة)**

***اهميه الغذاء:**

١/ يساعد على بناء الجسم ويتمثل ذلك في المواد البروتينيه

٢/ يقول الغذاء بتعويض ما يتلف من خلايا وانسجه في المواد البروتيننيه

٣/ الامداد بالحراره والطاقه اللازمه للنشاط الحركي وتتمثل بالدهون والكربوهيدرات

٤/ المحافظه على صحه و سلامه الجسم ووقايته من الامراض وانتظام سير العمليات الحيويه وتتمثل في الاملاح المعدنيه والفيتامينات والماء

***تقسيم الاغذيه :**

١/ الاغذيه التي الانسجه : هي الاغذيه الغنيه بالكالسيوم والبروتينات (اللحوم _ الدواجن _ السمك_ البيض _الفول _العدس)

٢/ الاغذيه التي تبني العظام : هي الاغذيه الغنيه بالكالسيوم (اللبن ومنتجاته _ الجبن)

٣/ الاغذيه التي تحفظ للجسم حيويته ونشاطه : هي الاغذيه الغنيه بالفيتامينات والاملاح المعدنيه (الخضروات والفواكه)

٤/ الاغذيه المولده للطاقه :هي الاغذيه الغنيه بالكربوهيدرات والدهون (الاطعمه النشويه كالخبز والارز _ المعكرونه _البطاطس _البطاطا _المواد السكريه مثل الحلوى والمربى والدهون بأنواعها)

***التخطيط للوجبات الغذائيه :**

١/ مراعاه توافرالبروتين الحيواني في الوجبات الغذائيه

٢/ التخطيط للوجبات الغذائيه في ضوء العمل اوالنشاط او الجنس او السن

٣/ مراعاه تحقيق الاحتياجات الاساسيه للجسم من الفيتامينات والمعادن

٤/ تحقيق التوازن الغذائي في الوجبه الواحده والوجبات اليوميه

٥/ مراعاه اسس التغذيه لدى المرضى في ضوء احتياحاتهم من الغذاء

٦/ استبدال بعض الاطعمه اتي تسبب الحساسيه لدى بعض الافراد بأنواع اخرى مماثله

٧/ مراعاه التنوع في مصادر الغذاء

***التغذيه المتوازنه للرياضيين :**

يجب الاهتمام بتغذيه الرياضيين حيث ان ذلك بشكل كبير على بناء اجسامهم فيجب تنظييم كميات الغذاء للرياضيين من حيث الكم والكيف وخاصه في الالعاب التي تتأثر بوزن اللاعب

*تغذيه الرياضيين تتمبز بسعرات حراريه اعلى من الشخص العادي حيث يوزع معدل الغذاء باربع وجبات يوميا عاده (الافطار _الغداء _ وجبه العصر _ العشاء) وفي بعض الانشطه يتطلب الامر تغذيه زياده (جري المسافات الطويله)

*وتبلغ كميه السعرات الحراريه لطالب غير رياضي 3000 كيلو كالوري في المتوسط

***توزيع السعرات الحراريه على وجبات الطعام :**

١/ وجبه الافطار الاولى : 30% من السعرات الحراريه

٢/ وجبه الافطار الثانيه : 10% من السعرات الحراريه

٣/ وجبه الغداء : 40% من السعرات الحراريه

٤/ وجبه العشاء : 20% من السعرات الحراريه

***(لا يتم تدريب الرياضي بعد تناول الطعام مباشره ويجب انتظار ساعتين ع الاقل)**

***(تناول الخضروات بنسبه تصل الى 800جرام ومن الفواكه 200 جرام)**

***(كلما امتدت الفتره الزمنيه للاداء وزادت شدته كلما ارتفعت نسبه استهلاك الطاقه)**

***(يستمر استهلاك الجسم للطاقه حتى بعد الانتهاء من النشاط الرياضي لمده تتراوح بين 20 الى 30 دقيقه)**