

المحاضره السابعه

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

1/ امداد الجسم باحتياجاته من الوقود والطاقة

2/ تمده بمواد يحتاج اليها لبناء وحفظ انسجه الجسم

3/ تمده بعناصر وظيفتها تنظيم عمليات الجسم

***السعر :** انه اذا احترق فسوف يعطي هذه الكميّه المحدده من الطاقة

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

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

1/ تجديد مصادر الطاقة

2/ تسهيل التفاعلات الكيميائيه المولده للطاقة في الجسم

3/ 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)**

*** (الغذاء تأثير واضح في عقلية الطفل وميوله فتوفر الفيتامينات والبروتينات وخاصة فيتامين B يلعب دورا مهما في حفظ الصحة والاعصاب والقدره ع التركيز)**

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

*** ماده الكافين :** هي ماده منبهه للجهاز العصبي والدوري في حاله اخذها بصورة 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:**

- 1/ يساعد على بناء الجسم ويتمثل ذلك في المواد البروتينيه
- 2/ يقول الغذاء بتعويض ما يتلف من خلايا وانسجه في المواد البروتينيه
- 3/ الامداد بالحراره والطاقه اللازمه للنشاط الحركي وتتمثل بالدهون والكربوهيدرات
- 4/ المحافظه على صحه و سلامه الجسم ووقايته من الامراض وانتظام سير العمليات الحيويه وتتمثل في الاملاح المعدنيه والفيتامينات والماء

*تقسيم الاغذيه :

1/ الاغذيه التي الانسجه : هي الاغذيه الغنيه بالكالسيوم والبروتينات (اللحوم _ الدواجن _ السمك _ البيض _ الفول _ العدس)

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

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

4/ 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 :

1/ مراعاة توافر البروتين الحيواني في الوجبات الغذائيه

2/ التخطيط للوجبات الغذائيه في ضوء العمل او النشاط او الجنس او السن

3/ مراعاة تحقيق الاحتياجات الاساسيه للجسم من الفيتامينات والمعادن

4/ تحقيق التوازن الغذائي في الوجبه الواحده والوجبات اليوميه

5/ مراعاة اسس التغذيه لدى المرضى في ضوء احتياجاتهم من الغذاء

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

7/ مراعاة التنوع في مصادر الغذاء

*التغذية المتوازنة للرياضيين :

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

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

*وتبلغ كميته السرعات الحراريه لطالب غير رياضي 3000 كيلو كالوري في المتوسط

*توزيع السرعات الحراريه على وجبات الطعام :

1/ وجبه الافطار الاولى : 30% من السرعات الحراريه

2/ وجبه الافطار الثانيه : 10% من السرعات الحراريه

3/ وجبه الغذاء : 40% من السرعات الحراريه

4/ وجبه العشاء : 20% من السرعات الحراريه

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

* (تناول الخضروات بنسبه تصل الى 800 جرام 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 لمدته تتراوح بين 20 الى 30 دقيقه)