

## مفاهیم و استراتژی های اصول بهداشت و تغذیه ورزشی

مریم فروغی سعید<sup>۱</sup>

اكارشناس امور دانشجويي - دانشگاه تبريز

نویسنده مسئول:

مریم فروغی سعید

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال ششم)  
شماره ۲۲ / زمستان ۱۳۹۹ / ص ۶۸-۶۰

### چکیده

ورزش اصول بهداشتی خاص خود را دارد که رعایت آنها از بروز عواقب خطرناک جلوگیری می کند و مهم است که چگونه باید ورزش کرد تا بتوان برای کارهایی که در آینده باید انجام داده شود، توانایی داشته و آسیب کمتری دید. بهداشت ورزشی برخوردی مهم جهت پیشگیری، درمان و توانبخشی صدمات ورزشی می باشد. با پیچیدگی و رونق ورزش های جدید و کثرت شرکت کنندگان و نیاز مبرم به فعالیت های ورزشی در تمامی سطوح سنی، به بهداشت ورزشی بیشتر اهمیت داده شده است. همچنین هر فردی که فعالیت جسمانی می کند به ازای حرکت و فعالیت خود نیازمند انرژی می باشد. و دریافت انرژی مطلوب با استفاده از مواد غذایی مناسب امکانپذیر می باشد. نیاز انسان به تغذیه یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهم ترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد. احتیاج به خوراک دائمی است و ارگانسیم را مجبور می کند تا برای بدست آوردن خوراک و رفع گرسنگی تلاش کند. تغذیه صحیح یکی از عوامل مهم حیاتی در تأمین سلامت و بهداشت هر شخص، خانواده یا جامعه است. با استفاده از غذای لازم و کافی، جنبش و حیات، کارایی و فعالیت، رضایت خاطر، نشاط زندگی و قدرت مبارزه با مشکلات در انسان تأمین می شود، به علاوه سلامت و بهداشت سن های بعدی نیز تضمین و افزون می گردد. گر چه ظرفیت تفکر و اندیشه صحیح و توانایی و قدرت عضلانی تا حدی امری توارثی است ولی نوع تغذیه بر روی سازندگی و حفظ و پرورش آنها تأثیر غیر قابل تردیدی دارد.

**کلیدواژه ها:** بهداشت، بهداشت ورزشی، تغذیه ورزشی، هرم مواد غذایی

## مقدمه

ورزش فعالیتی برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی است. نباید چنین تصور شود که ورزش امری بی ارزش و تفننی است و صرفاً وسیله ای است که موجب سرگرمی و مشغول شدن افراد می شود بر عکس باید آن را جز مهمی از فعالیت های زندگی به شمار آورد. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی و ورزش دارد. نگاهی به تاریخ نشان می دهد که ملل متمدن جهان همواره به نقش و اهمیت ورزش توجه داشته اند و از آن در پرورش جوانان خود و آماده کردن آن ها برای مشکلات فردی و اجتماعی استفاده می کردند (ذکایی، ۱۳۸۶). ورزش و تمرینات بدنی باعث آزاد شدن آدرنالین که یک هورمون محرک مغز نیز می باشد و اصولاً هوشیاری فرد را نیز می رساند و مشخص شده که ورزش میزان بهره هوش افراد مسن و سالمند را نیز افزایش می دهد.

بهداشت مجموعه ای از علوم مختلف است و بطور کلی منظور از آن، انجام کارهایی برای جلوگیری از ابتلا مردم به بیماری و رسیدن به سلامتی است. تعریف سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> از بهداشت به صورت زیر است: بهداشت علم و هنر پیشگیری از بیماری ها و طولانی کردن عمر و ارتقا سلامتی بوسیله کوشش های متشکل اجتماعی است. هدف اصلی بهداشت، طولانی کردن عمر انسان است. عوامل مختلفی بر طول عمر اثر دارند و از آن جمله رفاه اقتصادی، آرامش فکری، خدمات پزشکی، تغذیه، ورزش، حقوق بشر، آموزش، ارتباط مردم با دوست و با همدیگر، آزادی و روابط دولت و ملت است (Rodriguez, 2009). باید توجه داشت که امروزه اصطلاحات متفاوتی از نظر ظاهر برای بهداشت مطرح است. مثل بهداشت جامعه، بهداشت ورزشی، بهداشت اجتماعی، پزشکی جامعه نگر و ... که در واقع همگی مترادف بهداشت عمومی هستند.

هر فردی که فعالیت جسمانی می کند به ازای حرکت و فعالیت خود نیازمند انرژی می باشد. و کل انرژی روزانه پایه برای هر فرد تحت تاثیر میزان متابولیسم پایه، زمان استراحت، میزان فعالیت بدنی و بعضی عوامل ثابت مثل سن، ارث و جنسیت می باشد (حلم سرشت، ۱۳۸۴). سطح انرژی روزانه پایه هر فرد با تمرینات ورزشی منظم افزایش می یابد. دریافت انرژی مطلوب و مایعات با استفاده از مواد غذایی مناسب به حفظ سلامتی ورزشکار کمک می کند. تغذیه مناسب، پایه و اساس عملکرد جسمانی را تشکیل می دهد زیرا علاوه بر فراهم کردن سوخت برای اعمال زیستی، مواد شیمیایی مورد نیاز برای استخراج و استفاده از انرژی بالقوه موجود در این سوخت را نیز مهیا می کند. غذا همچنین تامین کننده عناصر ضروری برای تشکیل بافت جدید و ترمیم یاخته های موجود است. شاید بعضی چنین پندارند که چون تغذیه مناسب برای تمرین های ورزشی را می توان به آسانی از طریق رعایت رژیم غذایی کاملاً متعادل بدست آورد در مطالعه عملکردهای ورزشی تغذیه مناسب چندان اهمیتی ندارد. با این حال، این موضوع مورد تاکید است که وقتی مطالعه تمرین های ورزشی از بعد ظرفیت های انرژی مورد توجه قرار می گیرد، باید از منابع انرژی غذایی و نقش مواد غذایی در مراحل آزاد سازی انرژی آگاه بود (Melinda, 2000). با این دیدگاه برای علاقمندان به ورزش این امکان وجود دارد که اهمیت تغذیه مناسب را درک نمایند و اعتبار ادعاهای مربوط به مکمل های غذایی و اصطلاحات تغذیه ای ویژه برای کمک به عملکرد های جسمانی را به شکل نقادانه ای ارزیابی کنند.

ترکیب تغذیه خوب و تمرین مناسب می تواند با کاهش عوامل بیماریزا مانند دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی، فشار خون چاقی و ارتزیت در حفظ سلامتی موثر باشند. همچنین تغذیه مناسب موجب عملکرد تمرینی خوب، کاهش زمان برگشت به حالت اولیه، جلوگیری از خستگی و جراحتهای ناشی از خستگی، فراهم کردن مایعات و انرژی مورد نیاز در تمرینات شدید، کمک به حفظ وزن متعادل و آماده سازی فرد می گردد (Carr, 2003).

تغذیه و مواد غذایی در انجام فعالیت های ورزشی نقش و اهمیت بسیار بالایی دارد و اهمیت آن در ورزشکاران بیشتر از سایر افراد است و این مهم در رشته های مختلف ورزشی با توجه به میزان و نوع فعالیت و همچنین فعل و انفعالاتی که در هر رشته ورزشی است، متغیر و خاص خواهد بود. به عبارت دیگر غذا سوخت بدن را تامین می کند و تغذیه صحیح و اصولی نیز در پیشرفت و افزایش کارایی بدن مفید و موثر خواهد بود. بهداشت مواد غذایی شاخه ای از علم بهداشت عمومی است با هدف بهداشت غذایی پیشگیری از آلودگی غذایی، گسترش بیماریها، و جلوگیری از مسمومیت غذایی است. قوانین بهداشتی غذایی راههای امنی را برای آماده کردن و نگهداری مناسب مواد غذایی، و خوردن درست غذا ذکر می کنند. بنابراین، هدف این پژوهش، کشف و دستیابی به درک عمیقی از نقش و استراتژی های اصول بهداشت و تغذیه و تاثیر آن بر انجام انواع فعالیت های ورزشی می باشد.

<sup>۱</sup> - (World Health Organization) یا به اختصار، دابلیو.اچ.و (WHO)؛ یکی از آژانس های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را بر بهداشت جامعه جهانی ایفا می کند. این آژانس در ۶ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو (واقع در سوییس) تأسیس شد و حکم سرپرستی و منابعش را از سازمان بهداشت سابق، که خود آژانسی در جامعه ملل بود برگرفت.

## بهداشت

بهداشت یک حالت کامل سلامت جسمی فردی و اجتماعی است. برای بر خورداری از بهداشت خوب، باید نظافت و بهداشت اعضای بدن، تغذیه، خواب و استراحت، ورزش و تفریح، عدم اعتیاد، مراقبتهای پزشکی رعایت گردد و بهبود شیوه زندگی آموزش داده شود. بهداشت عمومی مترادف "سلامت عمومی" می باشد و سلامت به معنای تأمین رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که معنای آن تنها به نبودن بیماری و نقص عضو، محدود نشده بلکه شامل قطب های جسم، روان و جامعه می باشد (سیستم های...، ۱۳۸۸). لذا هرگونه نقص و آسیبی که به هر یک از این قطب ها وارد شود، تعادل فرد را بر هم زده و منجر به نبود سلامت در فرد و جامعه می شود. چرا که تأثیر و نقش سلامت فرد بر سلامت جامعه و نقش سلامت جامعه بر سلامت فرد محرز می باشد. در بهداشت فردی روش ها و اصول بهداشتی جهت پیشگیری از بروز انواع بیماری ها و پاکیزه نگه داشتن اعضای بدن می باشد و بهداشت فردی پایه اصلی سلامت فرد و در نهایت یک جامعه را تشکیل می دهد. با رعایت چندین نکته ساده و روزمره در زندگی فرد، امنیت بالایی برای فرد حاصل می شود که نتیجه آن پیشگیری بهتر از درمان خواهد بود. مشکلات بهداشتی، ایمنی و محیط زیستی مکان ها و فضاهای شهری با رشد جمعیت افزایش می یابد و به تبع آن سلامت شهروندان تهدید می شود. تمامی بخش های بهداشت در اصل از گروه اصلی بهداشت و سلامت عمومی منشعب می شوند شامل: بهداشت محیط، بهداشت حرفه ای، بهداشت تغذیه، بهداشت ورزشی، بهداشت فردی، بهداشت خانواده، و ... نگاه ابعادی بهداشت عمومی به سلامت فرد و جامعه بهداشت عمومی به فرد در جامعه، نگاه می کند و به صورت ابعادی به سلامت فرد توجه دارد.

بسیاری از پژوهشگران و پزشکان بر این عقیده اند که نقش بهداشت در جامعه به مراتب از مداوا و درمان بهتر است و لذا باید قبل آن مورد توجه قرار گیرد هر چه در یک جامعه به امر بهداشت بیشتر توجه شود عادت های بهداشتی و نظافت خود و خانواده و محیطی که در آن زندگی می کنند توجه کنند و پیوسته نسبت به بهبود و پیشبرد این امر مهم کوشا باشند. عادت های بهداشتی انسان را به رعایت موازین تندرستی وادار می کند این ویژگی ها بر اثر شناخت تمرین و ممارست در نهاد آدمی شکل می گیرد.

## - بهداشت ورزشی

بهداشت ورزشی را می توان به شناخت و استراتژیک مجموعه های از علوم و ورزش های تضمین کننده سلامت جسمی افراد در فعالیت های ورزشی اطلاق کرد که موجب پیشگیری از بروز و اشاعه بیماری ها و جلوگیری از صدمات جسمانی در محیط ورزش می گردد (Health, 2013). بنابراین اگر بهداشت ورزشی را بخواهیم تعریف کنیم باید گفت: فراهم آوردن شرایط و عواملی که در نتیجه آن ورزشکار بدون هیچ نوع آسیب و یا خطری به ورزش پرداخته و در حین و بعد از تمرین بدنی هیچگونه احساس ناراحتی نکند و برعکس احساس سرور و نشاط پیدا کند. رعایت نکات بهداشتی یکی از نیازهای ضروری ورزشکاران محسوب می شود، افرادی که ورزش می کنند به صورت مستمر و منظم حتماً بایستی الزاماً به نکات بهداشتی ذیل توجه و نگاه دقیق و کافی داشته باشند تا بتوانند بدنی سالم، نیرومند، قوی، ورزیده و پرنرژی داشته باشند، و از قابلیت ها و استعداد های ورزشی خود در میادین ورزش قهرمانی کمال بهره برداری را ببرند، لذا رعایت نکات بهداشتی همانند پیشگیری قبل از بیماری است؛ و اثرات مثبت و مفیدی برای تندرستی و سلامتی ورزشکاران دارد. رعایت ایمنی و بهداشت فردی به پیروی از مجموعه ای از دستورالعمل ها و عادت های بهداشتی و اجتناب از رفتارها عادات ناسالم گفته می شود که در مجموع افراد در معرض عوامل بیماری زا، صدمه و جراحت قرار نمی گیرند. لباس ورزشی، کفش ورزشی، عفونت در بدن ورزشکار، بهداشت محیط ورزشی و بهداشت بدن ورزشکار از اصول ایمنی و بهداشت فردی در ورزش محسوب می شود. بدین ترتیب اهم اصول بهداشتی که در فعالیت های ورزشی باید رعایت گردند عبارتند از:

۱. سعی شود ورزش در هوای آزاد و بدون آلودگی باشد. در صورتی که تمرینات ورزشی در مکان های سرپوشیده انجام می گیرد، تهویه هوای داخلی این گونه اماکن الزامی است.
۲. هنگام ورزش از لباس های مناسب همان رشته ورزشی استفاده شود. هرگز با لباس های معمولی و روزانه خود به ورزش نپردازید.
۳. در خرید کفش ورزشی توجه بیشتری نشان دهید و سعی کنید اندازه کفش را مناسب انتخاب نمایید تا پا در آن به راحتی قرار گیرد. کفش های بزرگتر یا کوچکتر از اندازه پا به هیچ عنوان توصیه نمی گردد.
۴. سعی کنید هنگام ورزش از جوراب های نایلونی کمتر استفاده نمایید. استفاده از جوراب های نخی یا الیاف طبیعی مناسب تر است.
۵. در هنگام ورزش کردن در زمین یا سالن ها دقیقاً به موانع و خطراتی که امکان دارد پیش بیاید توجه کنید و از برجستگی ها و یا فرورفتگی های محیط بازی اطلاع داشته باشید.

۶. هنگام استفاده از ابزار و وسایل ورزشی هوشیار باشید و چگونگی استفاده آن را بدانید تا از ورزش خود لذت ببرید.
۷. سعی کنید ورزش و تمرینات را با توجه به فصل انجام دهید. اگر در فصل گرما هستید، ورزش ها و حرکات را سبک، ملایم و با فاصله انجام دهید و اگر در فصل سرما هستید، حرکات و تمرینات را پی در پی و به تندی انجام دهید.
۸. از نوشیدن آب زیاد یا آشامیدنی های بسیار سرد در خلال ورزش بپرهیزید.
۹. در فصل تابستان جهت استفاده از استخر و شنا، حتماً قبل از داخل آب شدن، دوش بگیرید تا بدن نسبت به آب سرد عادت نماید.
۱۰. پس از فعالیت های ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید زیرا احتمال ابتلا به امراض مختلف منجمله بیماری های کلیوی همواره وجود دارد.
۱۱. پس از ورزش، جهت نظافت بدن، دوش با آب گرم را فراموش ننمایید. ضمناً از حوله مخصوص به خود استفاده کنید.
۱۲. سعی کنید پس از تمرین و بازی، لباس های ورزشی خود را شسته و در زیر نور آفتاب خشک کنید. زیرا لباس های ورزشی آغشته به عرق بدن، محیط مناسبی برای رشد قارچ های بیماری زا می باشد که در صورت استفاده مجدد از آن ها می توانند انسان را مبتلا نمایند.
۱۳. بهتر است فاصله مصرف غذا تا شروع تمرینات ورزشی، کمتر از ۳ ساعت نباشد تا هضم و جذب مواد غذایی انجام گرفته و خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه ها باشد. ضمناً از نیمساعت مانده به تمرین تا یک ربع بعد از تمرین، از صرف نوشیدنی خیلی سرد باید خودداری شود.
۱۴. احساس خستگی و کوفتگی در پایان تمرین مخصوصاً در مسابقات ورزشی دست می دهد. در این حالت بدن کاملاً به حالت عادی برنگشته و آمادگی هضم معمولی غذا را ندارد و مدتی طول می کشد تا پس از فعالیت شدید، اشتها به وجود آید. بنابراین بعد از تمرینات و مسابقات، تنها مواد غذایی مناسب، نوشیدنی، مخصوصاً آب میوه است.
۱۵. پیوسته اصول انسانی و احترام به دیگران را مد نظر داشته و همانند یک ورزشکار واقعی رفتار نمایید.

## تغذیه

بدن انسان برای بقا و رشد کردن و همچنین ترمیم بافت های خودش به موادی نیاز دارد که این مواد از طریق دهان و دستگاه گوارش به آن می رسد. این عمل را در اصطلاح آکادمیک، تغذیه می نامند. عمل تغذیه چهار نقش اساسی در بدن ایفا می کند که عبارتند از: الف) فراهم کردن نیاز بافت ها را برای رشد، ب) تامین مواد لازم برای ترمیم و جایگزین کردن بافت تازه به جای بافت های فرسوده، ج) فراهم کردن نیروی لازم برای فعالیت های ذهنی و جسمی، د) ایجاد تعادل فیزیولوژی دستگاه های مختلف بدن را تامین می کند. از لحاظ تعریف برنامه غذایی بهینه برنامه ای است که بدون دریافت انرژی اضافی مواد غذایی لازم برای حفظ ترمیم و رشد بافت ها در سنین مختلف را تامین نماید (Ruel, 2003). موادی که تغذیه روزانه ما را تشکیل می دهند به چند گروه تقسیم شده و هر گروه اعمال حیاتی در جهت حفظ حیات و توسعه سیستم بدنی بعهده دارند که نشانگر ضرورت مصرف هر گروه از این مواد در رژیم غذایی روزانه بوده و از طرفی کاهش مصرف یا حذف بعضی از این گروهها برای بدن خطرناک می باشد. شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

## - هرم مواد غذایی<sup>۲</sup>

یکی از اصول اصلی سلامت و تناسب اندام ایجاد تعادل در انرژی دریافتی و انرژی مصرفی است. یکی از مهمترین اصول تغذیه مفهوم "هرم غذایی" است. از سال ۱۹۱۶ سازمان غذا و داروی آمریکا<sup>۳</sup> ایده گروه بندی خوراکی ها را مطرح کرد. در گذر زمان و با دانش جدید و به منظور

<sup>۲</sup> Food pyramid

<sup>۳</sup> Food and Drug Administration: مشهور به اف دی ای (FDA) مسئول حفظ و ارتقای سطح سلامت جامعه از طریق تنظیم و نظارت بر ایمنی مواد غذایی، محصولات تنباکویی، مکمل های غذایی، واکسن، تزریق خون، دستگاه های پزشکی، دستگاه های ساطع اشعه الکترومغناطیس (ERED)، محصولات دامپزشکی و لوازم آرایشی است. مدرک FDA یک گواهینامه بین المللی است که از طریق سازمان دارو و غذای آمریکا جهت تولیدکنندگان محصولات غذایی، دارویی و پزشکی سر تا سر جهان صادر می شود. این مدرک به منزله به رسمیت شناختن شرکت تولیدکننده توسط FDA، در خصوص بهداشتی بودن و سلامت عمومی محصولات آن شرکت بوده و حکم مجوز ورود محصولات آن شرکت را به آمریکا دارا است.

ساده کردن درک آن برای همه، مباحثی مانند هرم غذایی شکل گرفت و اخیرا جای خود را به "بشقاب من"<sup>۴</sup> داده است؛ ولی مفهوم کلی همیشه یکی بوده است؛ قرار دادن خوراکی‌های مشابه در یک گروه و تعیین میزان مناسبی که یک فرد باید در روز یا هفته از هر کدام مصرف کند (Nazni, 2010). هرم مواد غذایی پایه‌ای برای الگوهای تغذیه‌ای می‌باشد. در این هرم الگوی تغذیه‌ای شامل چهار گروه می‌باشد: الف) گروه نان و غلات، ب) گروه میوه‌ها و سبزیجات، ج) گروه لبنیات و پروتئین‌ها، د) گروه چربیها و شیرینی. مصرف روزانه این مواد به میزان مشخص و برحسب نیازهای پایه انرژی هر فرد توصیه می‌گردد. همچنین میزان و تعداد دفعات مصرف این مواد غذایی به فعالیت بدنی، سن، جنسیت، سبزی و اندازه بدنی بستگی دارد. در این هرم حداقل میزان مصرف و دفعات تکرار آن برحسب نیاز انرژی روزانه ۱۶۰۰ و حداکثر ۲۸۰۰ کیلو کالری بوده و تامین کالری‌های بالاتر مربوط به ورزشکاران فعال با تمرینات منظم و هدفدار می‌باشد (مهربانی، ۱۳۹۵). تغذیه هر فرد ارتباط تنگاتنگی با وضعیت سلامت جسمی و ترکیب بدنی مناسب دارد و مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی سبب حفظ سلامت فرد و افزایش کارایی خواهد شد.

شواهد بسیاری نشان دهنده رابطه بین تغذیه و فعالیت ورزش‌ها هستند. همچنین یک رژیم غذایی بد، به طور یقین اثر منفی بر انجام حرکات ورزشی، حتی اگر به صورت غیر حرفه‌ای باشند، دارد. یک رژیم غذایی که شامل مقدار کافی از کالری، ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین باشد، انرژی لازم برای انجام یک مسابقه و یا یک ورزش تفریحی را تامین می‌کند. گروه‌های غذایی به شش دسته تقسیم می‌شوند. کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، املاح معدنی و آب این شش گروه را تشکیل می‌دهند و بدن انسان برای بقای حیات و رشد و ترمیم بافت‌های خود از موادی استفاده می‌کند که معمولا از طریق دهان و دستگاه گوارش به آن می‌رسد. عمل تغذیه چندین کار اساسی انجام می‌دهد:

۱. نیازهای بافت‌ها را برای رشد برآورده می‌کند.
  ۲. مواد لازم برای ترمیم و جایگزین کردن بافت‌های فرسوده را تامین می‌کند.
  ۳. نیروی لازم برای فعالیت‌های جسمی و فکری را فراهم می‌کند.
  ۴. تعادل فیزیولوژیکی دستگاه‌های مختلف بدن را تامین می‌کند (مشرّف جوادی، ۱۳۹۶).
- غذای مصرف شده به وسیله بافت‌های بدن تجزیه می‌شود، تجزیه مواد غذایی در بدن تولید حرارت می‌کند و گرمای آن حفظ می‌شود (Azizi, 2012). نیروی لازم برای فعالیت‌های بدن نیز از تجزیه این مواد تامین می‌گردد در حدود دو سوم از وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد. روزانه به طور تقریبی دو نیم لیتر آب از طریق پوست عرق از بدن دفع می‌شود. بدین ترتیب می‌توان گفت که غذا، انرژی بدن را تامین می‌کند و هرچه فعالیت بدن بیشتر باشد به انرژی بیشتری نیاز دارد. انرژی از کالری موجود در منابع غذایی تامین می‌شود و ورزشکاران جدی و فعال نسبت به آنهایی که گاهی سرسری ورزش می‌کنند، به کالری و مایعات بیشتری نیاز دارند.



نمودار ۱. هرم مواد غذایی

هرم غذایی نمودار ۱. نشان دهنده دسته های غذایی و موادی است که در هر دسته جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها) هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد. شناسایی گروه های غذایی به عنوان راهنمایی برای تعذیه کلیه گروه های سنی در جامعه ضروری است و پایه و اساس برنامه ریزی غذایی همه افراد می باشد که البته در گروه های سنی مختلف قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه بوده است.

تعذیه بر پایه هرم غذایی به معنی انتخاب مواد غذایی با کیفیت از همه گروه های غذایی به اندازه نیاز روزانه برای سلامتی و تناسب اندام است که بر خلاف رژیم های غذایی کنونی که به منبع دریافت کالری فرد توجه کرده و میزان کالری دریافتی فرد درجه اهمیت کمتری دارد. در رژیم های امروزی کاهش وزن را با محدود کردن برخی غذاها و مواد مغذی امکان پذیر می دانند و با اینکه روند این رژیم های غذایی در طی زمان تغییر کرده است. ولی هدف اصلی شان ارائه روشی سریع و بدون هیچ تلاشی برای کاهش وزن است. بسیاری از افرادی که فعالیت ورزشی دارند به بهانه تامین انرژی مقادیر زیادی چربی مصرف می نمایند. لذا چربی در بدن آنها به سرعت افزایش میابد 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 شود 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 شود.

### - تغذیه ورزشی

تغذیه ورزشی، مطالعه در تغذیه و رژیم غذایی جهت بهبود عملکرد ورزشکار است. تغذیه بخش مهمی از رژیم های ورزشی است که در ورزش های قدرتی (مانند وزنه برداری و بدنسازی) و ورزش های استقامتی (مانند دوچرخه سواری، شنا، قایقرانی) مورد توجه هستند. در تغذیه ورزشی تمرکز مطالعاتی بر روی نوع و مقدار مایعات و مواد غذایی گرفته شده توسط یک ورزشکار به هنگام تغذیه است، همچنین مصرف مواد مغذی همچون ویتامین ها، مواد معدنی، مکمل ها و مواد ارگانیک (شامل کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها) را مورد بررسی قرار می دهد (Neenan, 2009). تغذیه یکی از مهمترین عوامل تعیین کننده سلامتی، آمادگی و عملکرد ورزشی ورزشکاران است. رژیم غذایی متعادل نیازهای انرژی و مایعات کافی برای ورزشکاران فراهم می کند اما رعایت پیشنهادات زیر برای رژیم غذایی ورزشکاران مفید به نظر می رسد:

- کنترل قد و وزن ورزشکاران و تهیه منحنی برای هر فرد تعادل بین غذای مصرفی و فعالیت بدنی برای حفظ وزن متعادل.
- مصرف آب و مایعات بصورت مداوم قبل حین و بعد از تمرینات بدنی

- صرف صبحانه به دوباره سازی منابع گلیکوژنی ازدست رفته درطول شب کمک نموده و موجب ذخیره سازی انرژی برای تمرین بعد ازظهر می شود.
  - استفاده از موادغذایی مختلف غذاهای سبک با حجم کم و کالری بالا همچنین پیشنهاد می گردد که مصرف غذا را در دوره های منظم درطول روز پخش نمایند زیرا باعث سهولت در دسترسی منابع انرژی در فعالیت بدنی می شود.
  - غذاهایی بر پایه چربی باید محدود شود بخصوص هنگام تمرینات و قبل از مسابقات. همچنین توصیه می گردد از چربیهای غیراشباع گیاهی استفاده شود. البته چربیهای موجود در مواد غذایی برای برآورده کردن نیازهای انرژی از این ماده غذایی کافی می باشد (راهنمای ارزیابی...، ۱۳۹۱).
  - هرچه مصرف کربوهیدرات و پروتئین بالاتر باشد میزان اکسیداسیون آنها بیشتر می شود. اما اکسیداسیون چربی کمتر تحت تاثیر تغذیه قرار می گیرد و یک رژیم با چربی بالا موجب افزایش بافت چربی می گردد.
  - مواد غذایی با شکر و نمک متوسط مصرف شوند.
- چون مواد غذایی مختلف عامل ایجاد انرژی تنظیم مراحل فیزیولوژیک مربوط به تمرین های ورزشی هستند بنابراین می توان اصطلاحات رژیم غذایی را با بهبود عملکرد ورزشی مرتبط دانست. اغلب افراد وقت و انرژی چشمگیری را صرف دستیابی به عملکرد ورزشی بهینه می کنند و تنها به دلیل پیروی از یک برنامه تغذیه ای ناکافی، مغایر و گاه مضر با شکست روبرو می شوند (یغفوری، ۱۳۹۲). سرانجام اینکه اکنون مشخص شده است که روش های گوناگون تغذیه صحیح می تواند با امراض مختلف مقابله کند و تمرین های ورزشی منظم در این امر سهم مهم و مثبتی دارد. پیاده روی بهترین ورزش برای همه سنین است پیاده روی در سرازیری باعث سوختن قند بدن می شود برای افرادی که مبتلا به مرض قند هستند پیاده روی در سرازیری مفید است. همچنین پیاده روی در سر بالایی باعث سوختن چربی بدن می شود پس برای افراد چاق پیاده روی در سر بالایی مناسب است. هر چه مدت و شدت فعالیت بدنی بیشتر باشد. به انرژی بیشتری احتیاج هست و این احتیاج باید در کالری غذای روزانه در نظر گرفته شود. کسانی که در ورزش های استقامتی مثل دوهای استقامت، ماراتن، فوتبال فعالیت می کنند روزانه تا بیش از شش هزار کالری احتیاج دارند و باید با تغذیه مناسب جایگزین گردد (Clerk, 2010). ترکیب تغذیه خوب و تمرین مناسب می تواند با کاهش عوامل بیماریزا مانند دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی، فشار خون چاقی در حفظ سلامتی موثر باشند. همچنین تغذیه مناسب موجب عملکرد تمرینی خوب، کاهش زمان برگشت به حالت اولیه، جلوگیری از خستگی و جراحتهای ناشی از خستگی، فراهم کردن مایعات و انرژی مورد نیاز در تمرینات شدید، کمک به حفظ وزن متعادل و آماده سازی فرد می گردد.

## نتیجه گیری

ورزش و تحرک بدنی همراه با رعایت اصول صحیح تغذیه و بهداشت نقش مهمی در بهبود شیوه زندگی و کاهش خطر ابتلا به بیماریهای غیرواگیر از جمله دیابت، بیماریهای قلبی عروقی و انواع سرطان ها دارد. بهداشت یعنی علم پیشگیری از بیماریها، حفظ سلامتی، افزایش نیرو و طولانی کردن عمر که از راه کوشش های گروهی بوجود می آید و تامین و کسب سلامت جسمانی و روحی و شادابی بدن در ورزش را بهداشت ورزشی می گویند. با رعایت اصول بهداشت ورزشی، آسیبها کاهش می یابد و در نتیجه، هم در وقت و هزینه ای که صرف درمان ورزشکار آسیب دیده می شود صرفه جوئی خواهد شد و هم کارائی ورزشکار دچار تغییر نمی شود.

اصولا بدن جهت انجام فعالیت و تحرک احتیاج به مواد غذایی مناسب دارد. این مواد غذایی باید به مقدار لازم و کیفیت مناسب به بدن برسد. هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. شکل هرم طوری طراحی شده که قاعده آن (پایین هرم) شامل نان و غلات و سیب زمینی و حبوبات (مواد نشاسته ای) است و توصیه می شود که غذاهای این گروه بیش از غذاهای دیگر مصرف شوند. گروه بعدی سبزی ها و میوه ها هستند. گروه گوشت ها و لبنیات منابع بسیار مهمی از پروتئین ها، ویتامین ها و مواد مغذی می باشند ولی باید مقدار مصرف آنها محدود شود زیرا این غذاها دارای چربی و کالری زیادی می باشند.



## منابع و مأخذ

- حلم‌سرشت، پرپوش؛ دل‌پیشه، اسماعیل (۱۳۸۴) اصول بهداشت فردی، انتشارات چهر.
- ذکایی، محمود؛ نبوی، محمد (۱۳۸۶) کلیات تربیت بدنی در مدارس، انتشارات سمت.
- راهنمای ارزیابی و مدیریت ریسک سامانه مدیریت بهداشت، ایمنی و محیط زیست (۱۳۹۱)، شهرداری تهران.
- سیستم‌های مدیریت کیفیت، سازمان استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران، اسفند ۱۳۸۸.
- مشرف جوادی، بتول (۱۳۹۶) تربیت بدنی و ورزش در مدارس، انتشارات مرکز نشر دانشگاهی.
- مهربانی، فهیمه؛ مهربانی، جواد (۱۳۹۵) ارزیابی سطح فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی در دانشجویان. مجله طب پیشگیری طببری. ۲(۳).
- یغفوری، حسین؛ رازدشت، عبدالله (۱۳۹۲)، فضاهای عمومی عاملی در جهت افزایش همبستگی اجتماعی در شهر سالم، دومین همایش ملی شهر سبزوار.
- Azizi M, Donya Mali A, Tabari E.(2012) Study of Prevalence of Supplement Use and Knowledge of Men National Team Rowers about Doping and Side Effects. World Applied Sciences Journal 17 (6): 724-728.
- Carr, Alan. (2003). Positive Psychology. Handbook of psychology New York.
- Clerk Maxwell, A (2010) Treatise on Electricity and Magnetism, 3rd ed., vol. 2. Oxford: Clarendon, pp.68-73.
- Health, Safety and Environment Management in Urban Parks, (2013) Journal of Environmental Studies. 2(9).
- Melinda, Manor, and Janice, Thompson. (2000) Sport Nutrition for Health and Performance. Human Kinetics.
- Nazni, P. and S. Vimala, et al. (2010) Nutrition knowledge, attitude and practice of college sportsmen. Asian journal of sports medicine., 1(2): p. 93
- Neenan, Micheal (2009) Developing resilience: a cognitive-behavioural approach.
- Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. (2009) American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. Mar; 41(3): 709-31.
- Ruel MT. Is dietary diversity an indicator or food security of dietary quality, A review of measurement issues and research needs. Food Nutr Bull 2003 Jun; 24(2): 231-2.