

الفصل العاشر

الغذاء واللياقة البدنية



ما أنواع التمارين الرياضية التي تحرق السعرات الحرارية وتخفف من الوزن؟

لكي تفقد رطلاً من وزنك، فإنك تحتاج لحرق ٣,٥٠٠ سعرات حرارية ليس في دفعة واحدة ولكن في عدة أيام. وإن معظم الناس يفقدون الوزن تدريجياً بالتمارين اليومية المستمرة وينقصون من طعامهم اليومي حوالي ٥٠٠ سعراً حراري في الوقت نفسه.



وكلما انتظمت أكثر وقويت من التمارين الرياضية، أحرقت سعرات حرارية أكثر، والتمارين قد تشمل الأنشطة اليومية مثل أعمال المنزل، أو مجرد المشي السريع في أحسن الأحوال.

وإذا كنت معتدلاً النشاط يومياً فإنك سوف تحرق حوالي ١٥٠ سعراً يومياً أو تصل إلى حوالي ألف من السعرات الحرارية أسبوعياً، وذلك بالتمارين فقط لفترة طويلة.

وبدون تغيير في الرجيم المتبع في طعامك، يمكنك أن تفقد حوالي نصف الكيلو خلال ٣-٤ أسابيع إذا ما تم إنقاص عدد من السعرات الحرارية كل يوم.

أما دمج التمارين الرياضية مع اتباع الحمية الغذائية فإن ذلك يكون له الأثر الأكبر في فقد الوزن الزائد.

وإليك جدولاً متنوعاً من التمارين الرياضية، وأثر كل منها في إنقاص الوزن (فاقد السعرات الحرارية).

وزن الجسم		النشاط لمدة (٣٠ دقيقة)
٥٣ كجم/س.ع	٧٥ كجم/س.ع	
١٦	٢٣٠	الرقص الهوائي أو Aerobic
١١٠	١٥٥	ركوب الدراجة الهوائية
٨٥	١١٥	البولنغ
١٤٠	١٩٥	الفلاحة
١٢٥	١٧٥	الغولف (المشي)
١٦٥	٢٣٠	التنزه
٧٠	٩٥	العمل المنزلي
١٥٠	٢١٥	جز العشب
١٦٥	٢٣٠	السياسة
١٩٥	٢٧٠	التنس
١١٠	١٥٥	المشي السريع

هل أحتاج إلى تناول بعض الطعام الخفيف عند ممارسة التمارين الرياضية؟

هذا يعتمد على مستوى الجلوكوز في الدم لديك، وإذا كنت تتعاطى الأنسولين أو أيّاً من الأدوية المضادة للسكر بالفم. لذا يجب فحص مستوى السكر في الدم قبل وبعد التمارين الرياضية، وأثناء التمارين العنيفة.

فإذا كان مستوى الجلوكوز في الدم لديك أكثر من ٢٥٠ مليجرام لكل ديسلتر فلا تؤد التمارين الرياضية ما لم تتحكم فيه أولاً، مع بيان الآتي:

٣٠ دقيقة من التمارين المتوسطة الشدة: إذا كان الجلوكوز في الدم لديك أقل من ١٠٠مليجرام لكل ديسلتر قبل التمارين، فلك أن تأكل وجبة خفيفة بها ١٥ جراماً من النشويات.

٢٠-٦٠ دقيقة من التمارين المعتدلة: مثل التنس، السباحة، الجري، إذ كانت نسبة الجلوكوز في الدم لديك أقل من ١٠٠مليجرام لكل ديسلتر قبل التمارين، يمكنك تناول وجبة خفيفة بها من ٢٥-٥٠ جراماً من النشويات، أما إذا كانت نسبة الجلوكوز في الدم لديك تتراوح ما بين ١٠٠-١٨٠مليجرام لكل ديسلتر تناول فقط من ١٠-١٥ جراماً من النشويات.



أما الرياضة من ساعة إلى ساعتين من التمارين العنيفة: مثل لعب كرة السلة، التزلج، وقيادة الدرجات لمسافات طويلة، فإذا كان مستوى الجلوكوز في الدم لديك أقل من ١٠٠مليجرام لكل ديسلتر قبل التمارين أضف وجبة بها حوالي ٥٠ جراماً من النشويات.

وإذا كان مستوى الجلوكوز في الدم ما بين ١٠٠ إلى ١٨٠مليجرام لكل ديسلتر، أضف وجبة خفيفة بها ٢٥ - ٥٠ جراماً من النشويات، وإذا كان مستوى الجلوكوز

لديك ما بين ١٨٠ إلى ٢٥٠ ميليجرام لكل ديسلتر تناول وجبة بها ١٠-١٥ جراماً من النشويات.

وفي هذا المستوى القوي من التمارين الرياضية، عليك بمراقبة مستوى الجلوكوز في الدم لديك على الدوام.

ما الأطعمة أو المشروبات Beverages

التي يمكن تناولها مع التمارين الرياضية؟

إذا كنت تتعاطى الأنسولين أو دواء للسكري عن طريق الفم، فربما تحتاج إلى وجبة خفيفة قبل أو أثناء أو بعد التمارين. ولأن العضلات تواصل حرق الجلوكوز حتى بعد أن تتوقف عن التمارين، فربما يستغرق الجسم ٢٤ ساعة ليعوض مخزون الجلوكوز الذي تم استهلاكه أثناء التمارين. وبعد التمارين الشاقة ربما تحتاج إلى مراقبة الجلوكوز في دمك في ساعة أو ساعتين.



وعندما تتمرن لا تنتظر حتى تعطش لتشرب كمية كبيرة من السوائل لأن تجفيف الجسم من الماء يمكن أن يعرقل قوتك وقدرتك على تحمل التمارين. واعلم أن الماء البارد يمتص أسرع من الماء الدافئ، وأن عصير الفواكه المخفف أو المشروبات الرياضية تمد الجسم بالنشويات والسوائل اللازمة للتمارين التي تستغرق أكثر من ساعة.

أطعمة خفيفة للتمارين:

(٥ جراماً من النشويات) وهي تتمثل في أحد الاختيارات الآتية:

● ١ قطعة صغيرة من الفواكه الطازجة.

● ملعقة زبيب.

● قطع بسكويت ناشف (رشرش) .

● ٢ / ١ فطيرة إنجليزية أو الكعكة الدنمركية.

● ١ فطيرة صغيرة.

● ٦-٨ أوقيات من الشراب الرياضي.

● ١ كوب من الزبادي.

● ٤-٥ بسكويت crackers .

● ٤ / ١ كأس من الفواكه المجففة.

● ٢ / ١ كوب عصير فواكه (يمكن أن يكون مخففاً بالماء).



هل يمكن تناول ما يطلق عليه (مشروبات رياضية) عند التمرين؟



إذا كانت التمارين لأقل من ساعة فإن الماء هو المشروب الأفضل. وأن كل إنسان يحتاج إلى النشويات أثناء مزاوله التمارين المتوسطة الجهد التي تستغرق أكثر من ساعة (مثل السباحة أو الجري، أو لعب كرة القدم، أو ركوب الدراجات).

وعندما تستهلك العضلات المخزون فيها من الوقود، فإن الجسم يلجأ إلى الجلوكوز المخزن في الدم لكي يستمد منه الطاقة اللازمة لعمل الجسم بكفاءة.

والمشروبات الرياضية تمد الجسم

بالموائل وهي سهلة التناول وأسهل هضما من الطعام أثناء التمارين المطولة.

وبعض المشروبات المفضلة عند أداء التمارين الرياضية بعضها أفضل من الأخرى. فالمشروبات المركزة بالكربوهيدرات أو السكر التي يكون السكر ١٠٪ من وزنها مثل: عصير الفاكهة، أو الصودا المتوازنة، ربما لا تمتص جيدا، أو تسبب تقلصاً في العضلات أو حدوث المغص، وبعض حالات من الإسهال، والغثيان أو الانتفاخ في البطن.

وعصير الفاكهة المخفف حوالي ٢/١ ماء + ٢/١ عصير يمكن أن يؤدي عملاً أفضل من العصائر المركزة.

تركيز النشويات (%)	النشويات	السرعات بالجرامات	العبوة	نوع المشروب
٨	٢٠	٧٠	٢٤٠مل	كل مسقيات الجسم من الشراب الرياضي
٧	١٧	٧٠	٢٤٠مل	شراب البيرة
٦	١٤	٥٠	٢٤٠مل	مروبات للعتش
٨	١٩	٧٠	٢٤٠مل	شراب الطاقة مروي للعطش

متى أتناول طعام الإفطار، وأتناول الأنسولين،

إذا كنت أخرج لممارسة الرياضة في الصباح الباكر؟

لعمل التمارين الرياضية قبل الإفطار.. فإنه يجب عليك ما يأتي: أولاً: افحص مستوى الجلوكوز في الدم لديك. فإذا كان ١٠٠ مليجرام لكل ديسلتر أو أعلى من ذلك، فيمكنك تناول بعض الطعام أو الشراب في حدود من ١٠ - ١٥ جراماً من النشويات ثم القيام بالتمارين.

وإذا كان مستوى الجلوكوز في الدم لديك أقل من ١٠٠ مليجرام لكل ديسلتر فعليك أن تضيف من ١٠ - ١٥ جراماً أخرى من النشويات، لكي يصبح الإجمالي من الطعام من ٢٠ - ٣٠ جراماً، وانتظر من ١٠ - ١٥ دقيقة.

افحص للمرة الثانية، فإذا كان أعلى من ١٠٠ مليجرام لكل ديسلتر اذهب وتمرن.

وربما تحتاج إلى النشويات أكثر أثناء التمارين، ولكن هذا يتوقف على نوع التمارين، افحص مستوى الجلوكوز في الدم مرة أخرى بعد التمارين.



تناول الأنسولين ثم تناول طعام الإفطار كالمعتاد، وربما تحتاج أن تنقص من جرعتك الصباحية من الأنسولين وهذا يعتمد على شدة التمارين التي تقوم بها.

التمارين بعد الإفطار: إذا كنت تمارس التمارين الرياضية مدة ساعة أو ساعتين في الخارج، فعليك تناول إفطارك المعتاد. وربما تحتاج إلى تناول المزيد من النشويات لكي تنظم عمل الأنسولين.

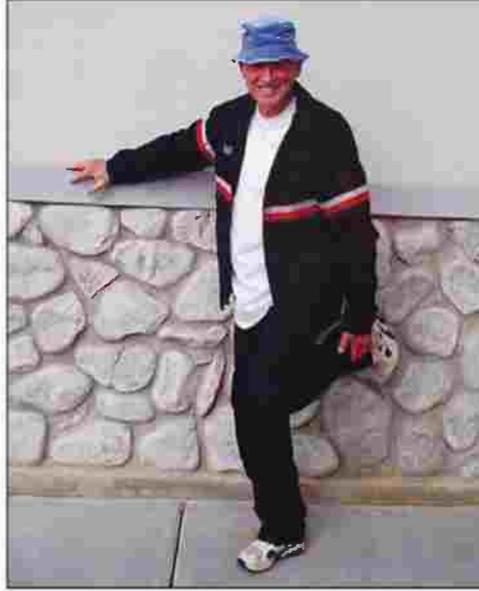
ويجب أن تحتفظ بسجلات لمستويات الجلوكوز في الدم قبل وأثناء وبعد التمارين لكي تتعرف على مدى استجابتك للتمارين في وقت محدد من أوقات اليوم، وهذا يساعدك لتقرر إذا كنت تحتاج لتنظيم الطعام أم جرعة الأنسولين.

عمري ٦٥ عاماً، فهل يمكنني أن أبدأ برنامج تمرين لتخفيف الوزن الآن؟

وهل أحتاج إلى أحماض أمينية كمكمل غذائي مع وجبات الطعام؟

أي تناول بروتين إضافي؟

التمارين الرياضية التي يمكنك أن تمارسها لمقاومة زيادة الوزن لديك، تعطي قوة تحمل، وقوة أكثر لأنشطتك اليومية وتساعدك في منع مرض هشاشة العظام Osteoporosis ولبناء العضلات، وهذه النصيحة ليست للشباب فقط، ولكنها لكبار السن أيضاً.



وكلما تقدمت في العمر فإن جسمك يفقد الكثير من العضلات والنشاط إن لم تفعل شيئاً تجاه ذلك. وأنت في حاجة لكتلة من العضلات الحمراء المخططة، لأن تلك العضلات تحرق السعرات الحرارية الزائدة حتى وإن لم تقم بأي عمل. لذلك فإن الفوائد التي قد تحصل عليها من تمارين حمل الأثقال قد تظهر على عضلاتك التي تراها دائماً من خلال المرآة بما يفوق الخيال.

وإذا كنت جادا في تمارين حمل الأثقال بغرض تخفيف الوزن، فإن احتياجاتك من البروتين ترتفع قليلا - حوالي ٦٠ إلى ١٢٠ جراماً أكثر من اللحم، أو الدجاج، أو السمك يوميا - حيث إن البروتين الزائد قد يكون ضاراً، وقد يسبب جفافاً في الجسم أو يجهد الكلى.

ويمكنك الحصول على الأحماض الأمينية الكافية، وكل المغذيات الأساسية الأخرى ذات الإضافات، ومن غير الطعام الذي تأكله والتي من شأنها أن لا تزيد من وزنك.

وكذلك فإن الطعام يكلف أقل من شراء البروتينات أو الأحماض الأمينية الخارجية، والتي تكون في شكل مسحوق معد للاستعمال، أو في شكل شراب، أو أقراص.



أنواع من البروتينات والأحماض الأمينية المتوفرة في الأسواق