

الفصل الخامس

- الأغذية بحسب حاجة العمل.
- غذاء الرياضيين.

obeikandi.com

أولاً: الأغذية بحسب حاجة العمل

كلنا يعلم أن حاجة الجسم للغذاء تختلف باختلاف طبيعة الشخص وعمله وسنه والمناخ المتواجد فيه، وحتى النوع (ذكر أو أنثى) يختلف معه النظام الغذائي، فنجد أن غذاء رجل الأعمال يختلف عن غذاء الطيب أو العامل أو المدرس أو الرياضي... إلخ.

وعليه ستختلف السرعات الحرارية من شخص لآخر وهذا ما سنوضحه في هذا الصدد.

■ بالنسبة لغذاء رجال الأعمال:

← رجال الأعمال الذين نقصدهم هنا، هم من تضطربهم ظروف العمل إلى تناول طعام الغداء خارج المنزل، والذين لا يجب أن تزيد سرعاتهم الحرارية على ٢٥٠٠ سعر حرارى .

• وعلى هؤلاء الأشخاص أن يتناولوا إفطاراً جيداً (لبن، خبز، زبد، جبن، بيضة أو بيضتان، فاكهة).

• وفي الغداء يمكن أن يتناولوا وجبة متوسطة تعتمد في أكثرها على الخضروات والفاكهة وقليل من اللحم.

• أما إذا كانت ظروف العمل تضطر البعض منهم إلى حضور كثير من الولائم، فيجب عليهم ألا يكثرُوا من الطعام في البيت،

لأن ما يحتاجه الجسم من سرعات حرارية سيتوافر لديهم من خلال تلك الولايم.

• وعليهم أن يكثرُوا من تناول السلطات الخضراء، والمشويات والفاكهة، مع مراعاة أن يكون العشاء خفيفا (حساء، ولبن زبادى وفاكهة)، ويحسن تناول بعض المياه المعدنية فى الصباح.

• وإذا كان لدى البعض ميل للسمنة، فعليهم أن يتناولوا الخبز الجاف وبكميات قليلة جدا، مع ملاحظة الإقلال من شرب الماء أثناء الطعام، وعدم الإقبال على تناول الفطائر أو الجاتوهات.

• وحتى يستفيدوا من الطعام الصحى لابد من تنظيم مواعيد الطعام.

▪ أما بالنسبة لأصحاب الأعمال الأخرى فحاجتها من السرعات الحرارية كما يلى:
أولا: أعمال المكاتب (الأعمال العقلية).

حاجة الجسم ٢٢٠٠ - ٢٤٠٠ سعر حرارى.

ثانيا: الأعمال التى تتطلب جهدا عضليا بسيطا مثل: التدريس، أعمال الكهرباء، التجار، عمال الحياكة.. إلخ.

حاجة الجسم ٢٦٠٠ - ٢٨٠٠ سعر حرارى.

ثالثا: الأعمال التى تتطلب جهدا عضليا معتدلا مثل: الأطباء، عمال المصانع الآلية.

حاجة الجسم حوالى ٣٠٠٠ سعر حرارى.

رابعاً: الأعمال التى تتطلب جهداً عضلياً كبيراً مثل: عمال التعدين، النجارين، عمال النسيج.

حاجة الجسم ٣٤٠٠ - ٣٦٠٠ سعر حرارى.

خامساً: الأعمال التى تتطلب جهداً عضلياً ضخماً مثل: البنائين، عمال الزراعة، الرياضيين، الحدادين.. إلخ.

حاجة الجسم ٤٠٠٠ سعر حرارى فأكثر وفقاً للجهد المبذول.

وعموماً.. فى المتوسط، نجد أن الرجل العادى يحتاج إلى

٢٥٠٠ سعر حرارى، بينما تحتاج المرأة نحو ٢٠٠٠ سعر حرارى.

وطبيعياً أن الأغذية تتنوع من حيث سعراتها الحرارية..

وسنمدكم بجداول تبين السعر الحرارى فى الأغذية الرئيسية،

قياساً إلى كل ١٠٠ جم.

وبهذه الطريقة يمكنك - عزيزى القارئ - أن تنظم غذاءك

بنفسك، باختيارك للمأكولات التى ترغب فى تناولها على أساس

السعرات الحرارية التى تناسب احتياجاتك بحسب سنك وعملك

ونوعك وحالتك الصحية وتقسماً على وجباتك اليومية .

جدول يوضح الأسعار الحرارية في بعض الأغذية المتنوعة

| السعر الحرارى | أنواع الطعام |
|---------------|--------------------------------|
| | النشويات: |
| ٢٦٠ | الخبز الأبيض |
| ٥٦٠ | رغيف خبز فينو |
| ٤٠٠ | رغيف خبز أسمر |
| ٢٠٠ | ٤ ملاعق أرز كبيرة |
| ٣٥٠ | ٤ ملاعق مكرونة كبيرة |
| ٢٥٠ | ٥٠ جم الكعك |
| | الحساء: |
| ٣٧٥ | حساء العدس (ملء كوب). |
| ١١٠ | حساء الطماطم (ملء كوب). |
| ٣٠ | حساء الخضار (ملء كوب). |
| ١٨٠ | طبق شوربة خضار |
| | البيض: |
| ٥٥ | صفار البيضة |
| ٢٠ | بياض البيضة |
| ١٥٠ | بيضتان مسلوقتان |
| ٥٠٠ | عجة من بيضتين مع قليل من الزبد |

| اللحوم: | |
|---------|------------------------------------|
| ٢٠٠ | ١٠٠ جم قطعة لحم بقرى أو كندوز |
| ١٦٠ | ١٠٠ جم قطعة لحم بتلو (حجم البفتيك) |
| ٣٠٠ | ١٠٠ جم قطعة لحم ضأن (حجم البفتيك) |
| ٢٥٠ | ١٠٠ جم دجاج أو أرانب |
| ٣٠٠ | ١٠٠ جم لحوم بط |
| ٢٨٠ | ١٠٠ جم رومي |
| ١٠٥ | ١٠٠ جم هام مشوى |
| ١٣٠ | ١٠٠ جم فراخ مشوية |
| ٢٠٠ | ١٠٠ جم كبدة مشوية |
| ١٤٠ | ١٠٠ جم كلاوى بقرى |
| ٢٨٦ | ١٠٠ جم همبورجر |
| ٢٩٤ | ١٠٠ جم لانشون معلب |
| ٥٩٢ | ١٠٠ جم سجق |
| ٢٨٠ | ١٠٠ جم سمك تونة أو سردين معلب |
| ٣٧٠ | $\frac{1}{2}$ ك سمك مشوى |
| ٢٤١ | ١٠٠ جم سمك موسى مقلى |
| ١٤٠ | ١٠٠ جم سمك أنشوجة |
| ٩٤ | ١٠٠ جم كابوريا أو جمبرى |
| ١٣٦ | ١٠٠ جم سمك ماكربيل مشوى |
| ١٨٩ | ١٠٠ جم رنجة مدخنة |
| ٦١ | ١٠٠ جم سمك سيط |

| | |
|-----|--|
| ٢٦٠ | ١٠٠ جم بطارخ |
| | الخضروات: |
| | يتراوح مقدار ما بها من سعر حرارى بين ٥٠، ٨٠، ١٠٠ جرام. |
| ١٠٥ | $\frac{1}{3}$ ك سلاطة خضراء |
| ١١٥ | ٣٠٠ جم فاصوليا خضراء |
| | الخضر الجافة (البقول): |
| ٣٣٠ | ١٠٠ جم من الفول |
| ٣٣٦ | ١٠٠ جم من الفاصوليا |
| ٣٣٧ | ١٠٠ جم من العدس |
| ٢٤٠ | ٤ ملاعق فول |
| | الألبان ومشتقاتها: |
| ٣٦٠ | ١٠٠ جم من الروكفور |
| ٤٠٠ | ١٠٠ جم من الشستر |
| ٣٩٨ | ١٠٠ جم جبنة شيدر |
| ٨١٠ | ١٠٠ جم جبنة كبرى |
| ٣٨٠ | ١٠٠ جم جبنة ثلاثية |
| ٣١٣ | ١٠٠ جم جبنة رومى |
| ٣٧٠ | ١٠٠ جم جبنة فلمنك |
| ١٥٠ | ١٠٠ جم من الأبيض |
| ٦٠ | ١٠٠ جم من اللبن الزبادى |

| | |
|-----|----------------------------|
| ٥٠ | ٥٠ جم جبن قريش |
| ١٢٠ | ٥٠ جم جبن اسطامبولي |
| ١٦٦ | ربع لتر لبن (بالقشدة) |
| ٩٤ | ربع لتر لبن (متزوع القشدة) |
| ٢٠٠ | كوب لبن حليب |
| ٥٠ | كوب شاي باللبن |
| | هـ-ون: |
| ٧٩٥ | ١٠٠ جم سمن نباتي |
| ٩٠٠ | ١٠٠ جم سمن بلدي |
| ٤٨٠ | ١٠٠ جم زيت ذرة |
| | الفاكهة الطازجة: |
| ٦٠ | ١٥٠ جم مشمش أو خوخ |
| ١٠٠ | ١٠٠ جم موز أو جوافة |
| ١٦٠ | ١٠٠ جم بلح أو تين |
| ٤٤ | ١٠٠ جم الفراولة |
| ٧٠ | ٢٥٠ جم بطيخ أو شمام |
| ١٠٠ | ٢٠٠ جم برتقال أو يوسفى |
| ٩٠ | كوب عصير برتقال |

| | |
|---|-------------------------|
| ٥٨ | ١٠٠ جم تفاح |
| الفاكهة الجافة: | |
| وهي بصفة عامة تحمل درجات حرارة أكثر مما تحملها الفاكهة الطازجة ويتراوح السعر فيها بين ٢٠٠، ٤٠٠، سعر حرارى، وفقا لنوع الفاكهة. | |
| الحلويات: | |
| ٤٨٠ | ١٠٠ جم بسبوسة سادة |
| ٦٢٠ | ١٠٠ جم بسبوسة بالمكسرات |
| ٤٢٠ | ١٠٠ جم كنافه سادة |
| ٧٨٠ | ١٠٠ جم كنافه محشية |
| ٣٥٠ | ١٠٠ جم قطعة جاتوه صغيرة |
| ٣٥٤ | ١٠٠ جم تورتة الكاسترد |
| ٤٩٦ | ١٠٠ جم تورتة الشيكولاتة |
| ٣٩٤ | ١٠٠ جم تورتة إسفنجية |
| ٥٨٤ | ١٠٠ جم تورتة آيس كريم |
| ٣٨٠ | ١٠٠ جم بلح الشام |
| ٣٩٠ | ١٠٠ جم بقلالوة سادة |
| ٣١٢ | ١٠٠ جم أم على سائلة |
| ١٤٤ | ١٠٠ جم أرز بالبن |
| ٣٨٧ | ١٠٠ جم كريمة |

| | |
|-----|--------------------------|
| ٣٦٧ | ١٠٠ جم كورن فليكس |
| ٥٩ | ١٠٠ جم جيلي |
| ٤٣٥ | ١٠٠ جم توفى |
| ٤٢٠ | ١٠٠ جم نوجة |
| ٥٢١ | ١٠٠ جم غريبة |
| ٤٧٧ | ١٠٠ جم شيكولاتة |
| ٣٢٧ | ١٠٠ جم كراميل |
| ٢٣٢ | ١٠٠ جم عسل أسود |
| ٣٢٠ | ١٠٠ جم عسل أبيض (نحل) |
| ٣١٧ | ١٠٠ جم عسل تمر |
| ٤٥٥ | ١٠٠ جم أم على صلبة |
| ١٢٩ | ١٠٠ جم مهلبية |
| | مسليات ومكسرات: |
| ٧٣٠ | ١٠٠ جرام بندق |
| ٦٠٠ | ١٠٠ جرام فول سودانى |
| ٣٥٠ | ١٠٠ جرام بلح أو تين مجفف |
| ٦٥٠ | ١٠٠ جرام لب أو سمسم |
| ٥٩٨ | ١٠٠ جم لوز |
| ٣٥٩ | ١٠٠ جم حمص الشام |
| ٣٧٢ | ١٠٠ جم ترمس |
| ٣٨٦ | ١٠٠ جم فيشار |

| | عصائر ومثلجات ومشروبات غازية: |
|-----|-------------------------------|
| ٢١٠ | ١٠٠ جم آيس كريم |
| ٢٨٢ | ١٠٠ جم آيس كريم بالشيكولاتة |
| ٤٥٢ | ١٠٠ جم كاكاو |
| ٤٤ | ١٠٠ جم عصير رمان |
| ٧٠ | ١٠٠ جم عصير أناناس |
| ٥٣ | ١٠٠ جم عصير مشمش |
| ٢٢ | ١٠٠ جم عصير ليمون |
| ٤٤ | ١٠٠ جم عصير يوسفى |
| ٨٠ | ٢٠٠ سم من البيبسى |

ثانياً: غذاء الرياضيين

- يتطلب الرياضيون نظاماً غذائياً خاصاً للمحافظة على صحتهم وأيضاً يعطيهم الطاقة اللازمة أثناء التدريبات بكفاءة عالية وليحققوا تلك المعادلة الصعبة عليهم أن يأكلوا غذاء صحياً ويحافظوا على أوزانهم في نفس الوقت.
- ولذا عليهم أن يتناولوا كميات محددة من العناصر الغذائية المختلفة التي لا تحدث لهم أية زيادة في الوزن ولا تؤثر على لياقتهم البدنية.
- ويؤكد خبراء التغذية على أهمية إمدادهم بالطاقة اللازمة لعمل العضلات في هيئة مواد كربوهيدراتية والتي تعد مصدراً جيداً "للجليكوجين".
- كما يجب إعطاؤهم حاجتهم من ملح الطعام مع الأطعمة وخاصة الشورية للمحافظة على التوازن المائي وتوازن الأملاح ويفضل تناول شوربة اللحم قبل التمرين بثلاث ساعات على الأقل.
- وإذا شعر الرياضي بعطش يمكن إعطاؤه الماء قبل المباراة بحوالى ساعة ونصف الساعة حتى يعود الجسم للتوازن المائي ولا يتعرض للجفاف والتعب وفقد الأملاح.
- ويجب ألا يتناول الرياضي الفاكهة أو العصير قبل ممارسة

أية تمارينات رياضية بساعتين على الأقل، ومن الممكن أن يتناول عسل النحل أو غذاء الملكات.

• وذلك لأن الفاكهة غنية بالألياف وهذا يسبب مشاكل للجهاز الهضمي كما يقلل من مستوى الطاقة في الجسم مما يشعره بالإرهاق.

• وتجنب تناول عصائر الفواكه الحمضية لتفادي الإصابة بالحموضة قبل التمرين مباشرة، وقد تتسبب في الإسهال أيضا.

• كما أنه لا يجب أن تمارس الرياضة على معدة خاوية أو وجبة كاملة، بل يجب الامتناع عن الطعام قبل التمرين بساعتين على الأقل.

• عدم تناول الرياضيين للمنبهات مثل الشاي والقهوة قبل المباراة بوقت قصير، مع أهمية تناول فيتامين (B) المركب لأنه يفيد في الحفاظ على طاقة الجسم مع المجهود الشاق.

• ويحذر خبراء التغذية من تناول الطعام بعد التمارينات مباشرة لأن الجسم لا يكون مهيا للأكل ويحتاج للسكريات فيأخذ احتياجاته منها بزيادة مما يؤدي للسمنة وسوء الهضم.

• لكنهم ينصحون بتناول معظم سعرات الطاقة وقت الصباح ومنتصف النهار لمد الجسم بالوقود الغذائي مما يجنبهم استنفاد الطاقة من بعد منتصف النهار، وكذلك الإقلال من تناول الأغذية الدسمة والإكثار من تناول النشويات في الإفطار.

وتعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات لأنها سريعة الاحتراق وتوجد في الفاكهة والعسل والحبوب والبطاطس والأرز والخبز الأسمر وينبغي تناولها قبل ساعتين من بدء التمرين.

أما الدهون فتشكل بالنسبة للرياضيين عقبة لبناء العضلات، لذا يجب على الرياضي تجنب تناول البطاطس المقلية، والحلوى والمعجنات والشيكولاتة، وعندما تشتد الرغبة في تناول أغذية دسمة مثل الوجبات السريعة يستحسن تناولها في وقت مبكر من ساعات النهار.

ويجب عند انتهاء التمرين الرياضي تناول عصائر الفاكهة الطازجة والبسكويت الغني بالقمح، بالإضافة إلى اللبن خالي الدسم.

وأخيراً: لقد أوصت الأبحاث الحديثة بأن يتناول الرياضي ما يتراوح بين ١,٢ و ١,٥ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزنه، لأن الزيادة منه تتحول لدهون داخل الجسم ولا تؤدي لبناء عضلات للرياضيين، كما أن تفكيك العناصر البروتينية وتحليلها للتخلص منها يرهق الكليتين.