**التوازن الغذائي أ.د موفق اسعد الهيتي**

 إنَّ تطور أداء اللاعب وتحقيق النتائج والانجازات اصبح مرتبطاً بالغذاء المقنن والمتوازن من عناصر الغذاء الاساسية (الكاربوهيدرات والدهون والبروتينيات والاملاح والفيتامينات والماء) والتي تمكن الرياضي من الحصول على الطاقة الكافية لاداء متطلبات النشاط الذي يمارسه. إذ تُعدَّ التغذية من العوامل الأساسية لزيادة قدرة وإمكانية الرياضي في تجاوز مصاعب التدريب الشديد وتحقيق الانجازات الرياضية، وبسبب ذلك اهتم المختصين بعلم التغذية في وضع نظام خاص للتغذية، سواء أكانَ ذلك قبل السباق أم بعده وتحديد كمية ونوعية الوجبات الغذائية حتى يتمكن اللاعب من بذل اكبر جهد وتحقيق الانجاز.

يحتاج كل فرد إلى طاقة لكي يكون قادراً على أداء أعماله وواجباته اليومية وكذلك الرياضي، ويتم الحصول على هذه الطاقة عن طريق الغذاء، فضلاً عن استخدام الغذاء للحصول على الطاقة اللازمة للجسم فهو يساعد في المحافظة على خلايا الجسم عند القيام بالتدريب؛ **لهذا فإنَّ الجسم يحتاج إلى الأوكسجين** حتى تتم عملية احتراق المواد الغذائية والتي عن طريقها يحصل الجسم على السعرات الحرارية، الغذاء أساس الطاقة وبدون الغذاء المتوازن للرياضي يسبب في فقدان الطاقة وبالتالي يؤدي هذا الى ضعف الاداء

**يختلف احتياج الرياضي للسعرات الحرارية بحسب نوع العمل او النشاط الذي يقوم به اللاعب**، إذ إنَّ ما يحتاجه كل كيلو غرام من الجسم في اليوم الواحد بالنسبة للاعب لكرة القدم على سبيل المثال هو من (72-82) سعره حرارية، وخلال اللعب يحتاج إلى (400) سعره حرارية، والملاكم يحتاج من (25-67) سعره حرارية لكل كيلو غرام في الجسم في اليوم الواحد بينما يحتاج في السباق إلى (4500) سعره حرارية، وان حاجة الجسم للطاقة تتوقف على **حجمه** **ووزنه** **ونوع الفعالية** التي يمارسها اللاعب. وحتى يستطيع الفرد التحكم بالسعرات الحرارية التي يأخذها (يتناولها) وتوازنها مع السعرات الحرارية المفقودة، إذ إنَّ " زيادة (1%) في السعرات التي يتناولها تؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن.

 **إنَّ الطاقة المستهلكة تختلف من شخص لآخر وهذا يعتمد على نوع العمل وشدة الجهد والمدة المستغرقة في الأداء واختلاف الجنس والعمر وشكل الجسم ومكوناته وطبيعة الجو (حار او بارد)** . وعلى أساس ذلك فإنَّ الطاقة المستهلكة تقسم الى ثلاثة أقسام هي :

1. الطاقة المستهلكة في أثناء النوم .
2. الطاقة المستهلكة في أثناء العمل اليومي .
3. الطاقة المستهلكة في أثناء أداء النشاط الرياضي .

 فإنَّ لاعب كرة القدم تختلف متطلباته من المواد الغذائية عن متطلبات لاعب الساحة والميدان او الملاكمة والمصارعة والكرة الطائرة ...الخ، ولا بُدَّ من الإشارة إلى أنَّ حجم التدريب يؤثر على كمية المواد الغذائية المطلوبة، يضاف الى هذا يجب أنْ تتنوع هذه المواد في مراحل التدريب الثلاث . **حيث تكون كمية الطعام في المرحلة الأساسية كبيرة** لان اللاعب يبذل فيها مجهودات عالية وهي مرحلة إعداد وبناء وتصل الطاقة المبذولة من لدن اللاعب من (5000 – 6000) سعر حراري .

 للغذاء أهمية كبيرة في **نمو الجسم** **وتجهيزه بالطاقة الحرارية لغرض تأمين عمل أجهزته وتجديد خلاياه التالفة**، وكذا تمكنه من **بناء الجسم لمقاومة الأمراض**، والغذاء الصحي هو الذي يتكون من (الكاربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، الماء)، تعتمد التغذية الجيدة على مساهمة (الكربوهيدرات والدهون والبروتين) في نسب مختلفة لإنتاج الطاقة؛ ولذلك يجب على الرياضي أن يتناول الكربوهيدرات بنسبة (55% -60%) والدهون بنسبة (25% - 30%) والبروتين بنسبة (10% - 15%) والغذاء الذي يحتوي على هذه النسب يحقق فائدة كبيرة للرياضي

 ويتم التأكيد على تناول الغذاء قبل (3 أو 5) ساعات من بدء النشاط الرياضي، **وبعد الأداء يقل الكلوكوز المخزون في الكبد والعضلات**،وحتى يستطيع الجسم من إعادة الكلوكوز مرة أخرى وملء خلايا الكبد والعضلات؛ لذا يجب زيادة تناول الأطعمة المزودة بالكاربوهيدرات لمدة ثلاثة أيام بعد أداء النشاط الرياضي.

 **ان تناول السكريات يوفر طاقة سريعة للرياضي وتقلل من التعب وكذلك تعطي للاعب شعوراً جيداً بعد الانتهاء من الأداء**، ونحصل عليها من تناول الفواكه الغنية بالسكريات حيث إنها تصل للكبد بشكل سريع كونها سكريات بسيطة مثل: عصير التفاح، العنب، الليمون، الحليب، أو تناول البروتينات كالرز والبقوليات.

 **وبعد الأداء يجب تعويض الماء المفقود من الجسم** ويمكن التعويض عن الماء بالعصير أو اخذ الاثنين هذا إذا كان الأداء يستغرق (60) دقيقة ، وفي حالة وصول زمن الأداء (التمرين) الى (120) دقيقة هنا تختلف عملية التعويض للسوائل بحسب الجهد وزمن الأداء وعليه **تعويض الصوديوم والبوتاسيوم والسكر** .وهذا يساعد الكربوهيدرات الموجودة في المشروبات الرياضية على الحفاظ على مستويات الطاقة في الجسم، كما تساعد الأملاحُ على إبقاء الجسم رطباً أو غنياً بالماء.

 يجب على الرياضي تناول الطعام الغني **بالسكر والنشا** وان تكون الوجبات الغذائية غنية **بالأملاح المعدنية والفيتامينات**، كما يفضل تناول المنتجات الحيوانية **كالحليب والبيض والزبد والزيوت النباتية** **والسوائل الشاي وعصير الفواكه**، كلها سهلت الهضم ولا تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي ، والعكس يسبب حالات غير مريحة للرياضي وبخاصة الكبد الذي يقوم بتمثيل الأغذية حيث يخزن الكبد النشا الحيواني والكليكوجين الموجود في العضلات ، كما يجب أن تحتوي الوجبةُ على الكثير من الكربوهيدرات والقليل من الدُّهون

 وعندَ الانتهاء من التدريب، ينبغي تناولُ غذاء أو شراب غني بالكربوهيدرات بعد الانتهاء من التدريب أي في أول (20-30) دقيقة بعد التوقف عن التمرين، ويجب تناول الأغذية التي تحتوي على خليط من البروتينات والكربوهيدارت والتي تساعد في نمو وإعادة النشاط والحيوية للعضلات وتجعلها أكثر ليونة وتحميها من التمزق أثناء التدريب ومن هذه الأغذية (الحليب ومشتقاته ، الفاكهة،الخبز ،والعدس والفاصوليا)، حيث تشكل أهمية كبيرة في إعادة تنشيط العضلات مرة أخرى.

مصادر الطاقة التي يحتاجها اللاعب في حياته اليومية وفي أثناء التدريب بثلاثة مصادر يطلق عليها (المكونات العضوية للغذاء) وهي:

أولا: الكاربوهيدرات Carbohydrate

ثانيا: البروتينات Proteins

ثالثا: الدهون Fast

**المصادر**:

1. *محمد كامل عفيف:* ***الصحة واللياقة البدنية****، ط1، دار جراء للنشر والتوزيع، القاهرة، 1997.*

*2. وجيه محجوب:* ***التغذية والحركة – الغذاء والتدريب وقياسها****، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1990.*

*3. موفق اسعد الهيتي: المرتكزات الاساسية الفسيولوجية للتدريب الرياضي، دار العراب ودار نور،دمشق ، سوريا، 2014.*

4. http://www.sehha.com

5. http://forum.iraqacad.org

6. bafree.net