

الرياضة يومياً.. قد تكون سبباً للإفراط في الطعام



قد يميل بعض الأفراد، الذين ينتظمون في أداء الرياضة، إلى المغالاة في تقدير السرعات الحرارية التي سبق أن تخلّصوا منها خلال التمرين، فيكثرون من استهلاك السرعات الحرارية في الوجبة التالية لأدائه، ما ينعكس زيادة على أوزانهم، فملاً من مواصلة التدريب اليومي بعد حين!

تشمل الدوافع الأساسية لأداء التمرينات الرياضية: فقدان الوزن الزائد وتحسين المظهر الخارجي والصحة العامة وزيادة الكتلة العضلية في الجسم. ولذا إنّ التركيز على الدافع يحقق الإلتزام بالنظام الغذائي الموافق للجهد الرياضي المبدول.

وفي هذا الإطار، تُحذّر إختصاصية التغذية نوال البركاتي من جعل الرياضة سبباً للإفراط في الطعام. وهي تُعدّد، في ما يأتي، النشاط البدني الموازي لبعض الأطعمة التي يحرص على تناولها عدد كبير من ممارسي الرياضة:

الوجبة

السعرات الحرارية

النشاط البدني الموازي لها

شريحة من كعكة الجزر (40 غراماً)

150 سعرة حرارية

30 دقيقة من المشي السريع (الهولة) بسرعة 5 أميال في الساعة

عبوة مشروب غازي (330 ميليليتراً)

140 سعرة حرارية

20 دقيقة من الركض السريع بسرعة 7 أميال في الساعة

(برغر) اللحم والجبن

300 سعرة حرارية

30 دقيقة من لعب كرة المضرب (تنس) أو الـ(أسكواش)

البسكويت بالشوكولاتة نصف المحلى

85 سعرة حرارية

نصف ساعة من المشي المعتدل

شوكولاتة بالمكسرات أو الـ(كراميل)

190 سرعة حرارية

30 دقيقة من ركوب الدراجة بسرعة 10 أميال في الساعة

250 ميلليلتراً من (كوكتيل) الفاكهة

130 سرعة حرارية

30 دقيقة من السباحة الحرّة

عصير البرتقال (130 ميلليلتراً)

80 سرعة حرارية

15 دقيقة من تمارينات الـ(آيوريك) متوسطة الجهد

- خمس إرشادات:

1- من الضروري القيام بتمارين الإحماء قبل التدريب، ما يُساعد في تهيئة الجسم للمجهود البدني، مع ختام التدريب بتمارين التهدئة، التي تُحافظ على سكر الدم متوازناً، وبالتالي تحدّ من الشهية للمواد السكرية أو المشروبات الغازية.

2- يجب شرب الماء قبيل التمرين الرياضي، وهو ما يُنشّط الدورة الدموية خلاله، فيُجنّب الجسم الخفوض الحاد في سكر الدم. كما يرى خبراء اللياقة البدنية أنّ شرب القليل من الماء بعد استهلاك التمرين الرياضي بدقائق يجعلنا نواصله بحيويّة أكبر. وفي المقابل، هو يحدّ من الشهية للأطعمة السكرية، ويقلّل من الشعور بالتعب واللاهات.

3- من الضروري مراقبة معدّل ضربات القلب، أثناء أداء الرياضة، فهو يفيد في التعرّف إلى الحمل

التدريبي الطبيعي للقلب، ويدفع في اتجاه البُعد عن إجهاده. وفي هذا الصدد، يوضح الأطباء أن "المجهود الزائد على القلب جرّاء التمرين الرياضي قد يجعله يخفق بسرعة، ما يشعر بالإعياء. كما قد يتسبب ما تقدّم أيضاً في أيض سكر الدم بشكل سريع، ما يدفع إلى تناول الحلويات بكمٍ كبير لتعويض النقص الحاد للسكّر.

معدّل ضربات القلب المستهدف أثناء التدريب الرياضي = 220 - العمر، للذكور.

معدّل ضربات القلب المستهدف أثناء التدريب الرياضي = 226 - العمر، للإناث.

مثلاً: إن المعدّل الأقصى لنبض قلب امرأة تبلغ 46 سنة هو 180 نبضة في الدقيقة.

4- الإفادة من عطلة نهاية الأسبوع لتغيير الروتين المتّبع في التدريب الرياضي، وذلك بهدف إحراق المزيد من السعرات الحرارية، كالمشي على الشاطئ الرملي لمسافات طويلة. علماً بأنّ المشي على الشاطئ الرملي يحرق قدرًا أكبر من السعرات الحرارية، مقارنة بالمشي المعتاد في مكان عام.

5- يجب أن تتألّف الوجبة الكافية لتمرين مكثّف يستمرّ لساعة، ويؤدّي يوميًا، من: 25% من الدهون، و35% من الكربوهيدرات المعقدة، و40% من البروتين خالي الدهن. وتتوفر الكربوهيدرات المعقدة في الخضراوات المكوّنة للسلسلة العادية والحبوب الكاملة (الشوفان والأرز البني والخبز المصنوع من القمح الكامل). كما يجب أن يكون البروتين خاليًا من الدهون، ويُفضّل أن يتركّز خيار البروتين على السمك والدجاج والديك الرومي.