



پمفلت آموزشی

تغذیه در فوتبال

تنظیم کننده: پریا مولوی
کارشناسی ارشد تغذیه و رژیم درمانی

فوتبالیستای حرفه ای رژیم غذایی خاصی دارند؟

فوتبال یک ورزش پرتحرک هستش که انرژی زیادی برای اون صرف میشه... یعنی حدودا هر ۹۰ دقیقه فرد بین ۲۰۰۰ تا ۳۴۰۰ می سوزونه

حالا نقش تغذیه این وسط چیه؟

کی از نیازهای اساسی بدن تغذیه است یعنی اگر مواد غذایی مناسب و کافی به بدن فرد نرسه ممکنه مشکلاتی مثل لاغری، بی حالی یا کوتاه قدی و بدنبال داشته باشه...

برعکس فردی که تغذیه مناسب داشته باشه می تونه ساعت ها بدون خستگی و ضعف، با حداکثر توان و قدرت به ورزش ادامه بده

اینجاست که می تونیم نقش تغذیه در فوتبال و برنامه غذایی برای نوجوانان فوتبالیست رو درک کنیم



ویتامین های ضروری برای رشد و سلامت بدن کدومان؟

ویتامین A

برای رشد استخوان ها و دندان ها، سیستم ایمنی، سلامت چشم و ترمیم بافت



ویتامین B

برای رشد سیستم عصبی، افزایش سوخت و ساز و تولید انرژی

ویتامین C

برای بافت همبند، استخوان ها، غضروف، پوست، سیستم ایمنی، مبارزه با عفونت ها، کاهش مدت سرماخوردگی

ویتامین D

برای استخوان ها و دندان ها، لازم برای جذب کلسیم و بهبود سلامت قلب و مغز

کلسیم

برای ساخت استخوان ها و دندان های قوی

آهن

برای گلبول های قرمز و تحریک رشد ماهیچه ها

زینک

برای رشد سلولی و سیستم تناسلی سالم، بهبود سیستم ایمنی، متابولیسم کربوهیدرات ها (نقش کمکی در تولید انسولین دارد)

اسیدهای چرب امگا ۳

برای رشد و توسعه غشای سلولی

مایعات در برنامه تغذیه ورزشکار چه نقشی دارد؟



آب اصلی ترین ماده تشکیل دهنده بدن یعنی حدوداً ۶۰-۷۰٪ وزن بدن رو تشکیل میدهد...

برای یک فرد معمولی ۸ لیوان آب کفایت می کنه اما یک ورزشکار بدلیل تعریقش نیاز به مایعات بیشتری داره...

آب آشامیدنی خنک، تامین کننده اصلی مایعات بدنه ولی در رژیم غذایی یک ورزشکار نوشیدنی های ورزشی هم برای افزایش توان و رفع خستگی تجویز میشن...



مزایای برنامه غذایی فوتبالیست ها چیا هستن؟

۱. افزایش سطح انرژی و استقامت

۲. کمک به دستیابی به اهداف وزنی

۳. تقویت سیستم ایمنی

۴. بهبود عملکرد فیزیکی

۵. تأخیر خستگی

۶. افزایش سطح تمرکز

چهارتا چیزی که داخل رژیم بهشون نیاز داری ایناست:

A. کربوهیدرات به عنوان منبع اصلی تامین انرژی

B. پروتئین برای جلوگیری از تحلیل عضلات و کمک به رشد

C. چربی برای تنظیم سیستم عصبی و هورمونات

D. من به عنوان مشاور تغذیه ات تا بتونی بهترین خودت باشی

