

عنوان مقاله:

بررسی وضعیت دریافت ریزمغذی ها در کاراته کاران تیم ملی بانوان

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

فاطمه اله صفت - دانش آموخته کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه ورزشی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران

یاسر کاظم زاده - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران

سعید صداقتی - استادیار گروه مدیریت ورزشی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: تغذیه مناسب به ویژه دریافت انرژی و مواد مغذی ضروری و کافی در بانوان به خصوص ورزشکاران بسیار حائز اهمیت است. تحقیق حاضر به منظور بررسی وضعیت تغذیه ای کاراته کاران تیم ملی انجام شد. روش ها: این مطالعه به صورت توصیفی- تحلیلی بر روی 15 کاراته کار تیم ملی بانوان در رده سنی 14-18 سال انجام گرفت. داده های عمومی با استفاده از پرسش نامه های فرم اطلاعات عمومی و اندازه گیری های تن سنجی جمع آوری شد و فرمهای ثبت غذای دریافتی و ثبت فعالیت هفت روزه نیز تکمیل گردید. داده ها با استفاده از نرم افزارهای Nutrition 4 و Spss نسخه 22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: میانگین سنی کاراته کاران 16 سال، میانگین نمایه توده بدنی (BMI 2- 21) kg/m^2 و میانگین نسبت دور کمر به باسن (WHR) 0/56- 0/82 بود. میانگین کالری دریافتی 540-2368 و انرژی مصرفی روزانه 2446- 354 کیلوکالری در روز بود. میانگین دریافت ویتامین E، D، پیرویدوکسین، فولات، کلسیم و منیزیم به طور معنیداری کمتر و ویتامینهای C، K، A، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، پنتوتنیک اسید، بیوتین، کوبالامین، فسفر، آهن، روی و مس به طور معنی داری بیشتر از مقادیر توصیه شده DRI بود. نتیجه گیری: وضعیت تغذیه ای کاراته کاران در بیشتر ریزمغذی ها با مقادیر استاندارد متفاوت است.

کلمات کلیدی:

ورزش، کاراته، مواد مغذی، زیر مغذی ها، مقادیر استاندارد.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1035327>

