

عنوان مقاله:

نکات و پیشنهادات برنامه غذایی برای استفاده زنان ورزشکار: درشت مغذی ها

محل انتشار:

ششمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

دانیال تارمست - استادیار و مدیر گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد پرند، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر جدید پرند، تهران

خلاصه مقاله:

سطح آمادگی ورزشکاران، برای دستیابی به سلامت و عملکرد بدنی مطلوب، به برنامه غذایی مرتبط می باشد. در همین زمینه، نیازهای انرژی و مایعات بدنی در مطالعات ورزشی در خصوص زنان به ندرت مورد توجه قرار گرفته است. در حالی که مفاهیم کلی در مورد ریزمغذی ها و درشت مغذی ها و زمانبندی غذا و مایعات در علوم ورزشی مورد توجه قرار می گیرد، به ندرت اثرات خاص فیزیولوژی زنان بر نیازهای انرژی و مایعات در تحقیقات یا عمل بالینی مورد توجه قرار می گیرد. بین دو جنسیت زن و مرد اختلافات زیادی وجود دارد. در زنان، نه تنها از نظر اندازه جثه، بلکه در ترکیب بدن و نوع و میزان هورمون های مترشحه، با مردان تفاوت دارند. چرخه های ترشحی هورمونی زنان، با نوسانات ترشح دو هورمون استروژن و پروژسترون، اثرات متفاوتی بر میزان متابولیسم و احتباس مایعات در بدن دارد. این مورد و موارد مشابه به آن، در هر ماه با ماه دیگر، تغییر کرده، و موجب سازگاری بدن با هورمون های دیگر شده، و حتی امکان دارد برای عملکرد بدنی مناسب در ورزش، دستکاری شوند. با این وجود، رابطه آن با تغذیه و عملکرد بدنی در ورزش را باید درک کرد. پروتئین ها، چربی ها، و کربوهیدرات ها در برنامه غذایی در زمره درشت مغذی ها قلمداد شده، که در این مقاله نکات، توصیه ها، و پیشنهادات برنامه غذایی برای استفاده زنان ورزشکار ارائه می شود.

کلمات کلیدی:

زنان ورزشکار، درشت مغذی، پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1391535>

