

عنوان مقاله:

نقش کربوهیدرات ها در تغذیه ورزشی فوتبالیست با در نظر گرفتن وضعیت آب و هوایی شهر اردبیل

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

علی کامرانی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

خلاصه مقاله:

کربوهیدرات ها نقش حیاتی در تامین انرژی مورد نیاز برای فعالیت بدنی، به ویژه در زمینه فوتبال حرفه ای دارند. بازیکنان فوتبال، که اغلب در معرض نیازهای فیزیکی شدید قرار دارند، به یک رژیم غذایی متعادل نیاز دارند که بر کربوهیدرات ها به عنوان منبع اولیه انرژی تاکید دارد. هدف این مقاله بررسی نقش حیاتی کربوهیدرات ها در تغذیه ورزشکاران فوتبال است. بررسی جنبه های مختلف مانند متابولیسم، ذخیره سازی گلیکوژن و بهینه سازی عملکرد، اهمیت کربوهیدراتها را در محدوده تغذیه ورزشی فوتبال نشان میدهد. همچنین فوتبال یکی از محبوبترین و پرفشارترین ورزشهای جهان است که نیازمند فعالیت بدنی شدید، تمرکز و قدرت تصمیمگیری سریع است. عملکرد عالی در فوتبال به عنوان یک بازی تیمی، وابسته به عوامل چندگانه ای است که باید در نظر گرفته شود. یکی از عوامل مهم در بهبود عملکرد فوتبالیستها، تغذیه مناسب و مصرف درست مواد غذایی است. در این مقاله، نقش مصرف کربوهیدراتها در بهبود عملکرد و عملکرد فوتبالیستها نیز بررسی خواهد شد. تغذیه ورزشی در فوتبال یکی از عوامل حیاتی برای بهبود عملکرد و حفظ سلامت ورزشکاران است. در طی تمرینات سخت و مسابقات فوتبال، نیاز بدن به انرژی بیشتر میشود و کربوهیدرات ها به عنوان منبع اصلی انرژی برای عضلات عمل میکنند. با در نظر گرفتن شرایط آب و هوایی شهر اردبیل، تغذیه ورزشی فوتبالیست ها باید مورد توجه قرار گرفته و توسط کارشناسان تغذیه برنامه ریزی شود و موارد زیر مورد بررسی قرار گیرد. انتخاب منابع سالم و متنوع برای کربوهیدرات ها توجه به مواد غذایی دیگر برای تامین نیازهای تغذیه ای هماهنگی با تغییرات آب و هوایی در برنامه غذایی

کلمات کلیدی:

کربوهیدرات، تغذیه ورزشی، فوتبالیست، وضعیت آب و هوایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954652>

