

عنوان مقاله:

تحلیل و بررسی تغذیه صحیح در ورزش کوه نوردی

محل انتشار:

نخستین همایش ملی گسترش علم کوهنوردی در ایران (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

حسن مرادی - دانشجوی کاردانی تربیت بدنی

زینب قدسی - دانشجوی کارشناسی حسابداری

خلاصه مقاله:

میزان سوخت و ساز بدن به توازن و تعادل میان انرژی به دست آمده از طریق غذاها و مصرف آن انرژی در فعالیت های روزانه و فعالیت های سلولی بستگی دارد. پیاده روی همراه با نرمش های سبک و انجام کوه پیمایی باعث می گردد که سوخت و ساز بدن افزایش یابد. در نتیجه چربی های زاید بدن سوزانده شده و به تدریج به عضله تبدیل می شوند. در اثر تبدیل چربی به عضله میزان چربی بدن کاهش می یابد. بنابراین تداوم کوه پیمایی، نرمش، ورزش های سبک و پیاده روی باعث تحلیل رفتن چربی های زاید شده و میزان مصرف انرژی بالا می رود که این خود باعث تناسب اندام و همچنین از بروز چاقی جلوگیری می کند. در کوه پیمایی نیز مانند دیگر فعالیت های ورزشی، تغذیه نقش مهمی در افزایش توازن ورزشی دارد. با توجه به این که ورزش کوه پیمایی جزء ورزش های طولانی مدت است، آب و املاح از دیگر عوامل حیاتی در ورزش کوه پیمایی است. با افزایش سطح فعالیت، میزان متابولیسم مواد مغذی افزایش یافته و دمای بدن بالا می رود. که در این میان آب نقش مهمی در تنظیم دمای بدن دارد. سهم عمده انرژی بدن از چربی ها تامین می گردد. به طور کلی در ورزش های استقامتی میزان عمده ی انرژی از چربی ها تامین می شود. پس فعالیت مناسبی برای متعادل نگه داشتن وزن بدن محسوب می گردد. هدف ما در این مقاله بررسی و معرفی تغذیه صحیح در ورزش کوهنوردی و ورزش های استقامتی می باشد.

کلمات کلیدی:

کوه نوردی، سوخت و ساز، تغذیه ، ورزش ، متابولیسم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/697862>

