

## تغذیه صحیح در ورزش

### توصیه هایی سودمند برای رعایت تغذیه سالم در ورزش

غذاها، از مواد مغذی گوناگونی تشکیل می شوند که از آن جمله می توان به پروتئین ها، کربوهیدرات ها، چربی ها، ویتامین ها و مواد معدنی اشاره کرد. تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن موثری برای سلامتی و مناسب در شکل گیری عادت درست و مناسب غذایی، از اهمیت خاصی برخوردار است. تغذیه سالم در کنار فعالیت ورزشی مطلوب، موجب بهبود میزان سلامت در افراد مختلف می شود. داشتن الگوی غذایی سالم برای نوجوانان و بزرگسالان فعال و ورزشکاران، به منظور دستیابی به عملکرد مطلوب ضروری است و ترکیب تغذیه با فعالیت ورزشی به داشتن الگوی زندگی سالم تر کمک می کند.

تغذیه مناسب و متعادل، از عواملی است که در تقویت، پیشرفت و بهبود برنامه ورزشی، نقش موثری به عهده دارد. همچنین تغذیه صحیح و مناسب در طول اجرای فعالیت های ورزشی، به عنوان یک عامل مهم برای محافظت افرادی که ورزش می کنند در برابر اختلالات دستگاه معده ای و روده ای ناشی از شدت بالای فعالیت ها، مفید واقع می شود. رعایت یک رژیم غذایی سالم و ورزش، اغلب می تواند به کنترل یا به تاخیر انداختن مشکلات سلامت مرتبط با افزایش سن، مانند فشار خون بالا و دیابت کمک کند. [1]

تغذیه مطلوب، قادر به کاهش میزان خستگی در فردی که فعالیت ورزشی انجام می دهد، کمک می کند که امکان فعالیت برای مدت طولانی تر و یا باز یافت سریع در بین جلسات تمرین و برنامه های ورزشی، به منظور آمادگی لازم فراهم می آورد. اگر می خواهید در حین ورزش خستگی را از خود دور کنید و استقامت بدنی تان را بالا ببرید، باید از تغذیه ورزشی مناسب برخوردار باشید.

انتخاب نوع و مواد غذایی در ورزش، تا اندازه زیادی وابستگی به نوع شرایط منطقه، فصل، مدت انجام تمرین ها و فعالیت ورزشی و ذائقه افراد دارد. توجه به تغذیه و برنامه غذایی در ورزش، نقش فوق العاده ای در پیشرفت برنامه های ورزشی دارد.

### توصیه های مهم:

- اهداف کوتاه مدتی را برای دستیابی و حفظ یک رژیم غذایی سالم و برنامه ورزشی تعیین کنید. [1]
- از یک برنامه غذایی مناسب و متعادل پیروی کنید. خوردن یک رژیم غذایی متعادل می تواند به شما کمک کند کالری و مواد مغذی مورد نیاز برای تامین انرژی فعالیت های روزانه خود از جمله ورزش منظم را دریافت کنید. [2] انتخاب مواد غذایی مناسب و متعادل در برنامه غذایی خود، در حفظ سلامتی فردی که به طور منظم و مرتب فعالیت ورزشی انجام می دهند بسیار مهم است؛ بنابراین برنامه غذایی مناسبی را انتخاب کنید که میزان چربی و کلسترول آن کم و دارای مقادیر فراوان میوه (مانند پرتقال و سیب)، سبزی، به ویژه سبزی های تازه، پر برگ و زرد رنگ (اسفناج، کاهو، هویج) و فرآورده های غله ای (برنج، گندم، جو) می باشد.
- هر فرد ورزشکار برای این که در سلامت کامل به سر برد، باید از مواد غذایی زیر در برنامه غذایی خود به اندازه کافی استفاده کند: کربوهیدرات ها (مواد قندی)، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب.
- چنانچه در خوردن غذا مراقبت و دقت کافی داشته باشید در پیشگیری از بروز بیماری ها، تا اندازه قابل توجهی موفق خواهید بود. برای مثال مصرف غذاهای نامناسب خطر بروز بیماری های قلب و عروق را افزایش می دهد. در حالی که با یک برنامه غذایی متعادل، خطر ابتلا به فشار خون بالا و سخت شدن

دیواره رگ ها (تصلب شرائین) را کم می کند و تا اندازه زیادی شما را در برابر بیماری های گوناگون دستگاه قلب و عروق و دیگر اندام های بدن محافظت می نماید.

- پیش از انجام فعالیت ورزشی، غذای سنگین نخورید.
- به جای خوردن غلات سرشار از قند ساخته شده از غلات تصفیه شده، بلغور جو دوسر، سبوس جو دوسر یا سایر غلات سبوس دار که دارای فیبر بالایی هستند را امتحان کنید. از این رو، مقداری پروتئین مانند شیر، ماست یا آجیل خرد شده را داخل آن بریزید. نان سبوس دار (نان سنگک، نان جو)، را انتخاب کنید. سپس آن را با تخم مرغ، کره بادام زمینی یا منبع پروتئین دیگری مصرف نمایید.
- صبحانه مقوی بخورید. صبحانه، مهم ترین وعده غذایی روز است. میان وعده های تمرینی و برنامه های غذایی شروع خوبی داشته باشید. اولین وعده غذایی شما در روز غذای مهمی است. بر اساس مقاله ای که در هاروارد منتشر شده است، خوردن منظم صبحانه با کاهش خطر چاقی، دیابت و بیماری قلبی مرتبط است. [2] شروع روز، با یک وعده غذایی سالم می تواند به جبران قند خون شما کمک کند، که بدن برای تقویت عضلات و مغز به آن نیاز دارد. [2] این یک اشتباه بزرگ و متأسفانه شایع است که صبحانه، برای کاهش وزن بیشتر از برنامه غذایی روزانه حذف می شود. خوردن یک صبحانه سالم، به ویژه در روزهایی که ورزش در دستور کار شما قرار دارد بسیار مهم است. [2]
- کوشش کنید بیشترین مقدار کالری دریافتی خود را در اول روز دریافت کنید. این وضعیت کمک می کند که همه اسیدهای آمینه پیش نیاز و ترکیبات غذایی، در یک زمان مصرف می شود و احتمال آن را که این مواد برای تشکیل بافت یک جا، در دسترس باشد، بیشتر می کند. بنابراین همیشه پیش از انجام ورزش، به خصوص پیاده روی، کوه نوردی و تمرین های صبحگاهی، صبحانه سبک و پر نیرویی بخورید

و برای نیمروز خوراک سبک و مقوی همراه خود ببرید و نیز در مدت روز، توان بدن خود را با خوراک منظم روزانه حفظ کنید.

- نخوردن صبحانه می تواند باعث ایجاد احساس سبکی سر یا بی حالی در حین تمرین شود.[2] به جای خوردن غلات سرشار از قند ساخته شده از غلات تصفیه شده، بلغور جو دوسر، سبوس جو دوسر یا سایر غلات سبوس دار که دارای فیبر بالایی هستند را امتحان کنید. سپس مقداری پروتئین مانند شیر، ماست یا آجیل خرد شده را داخل آن بریزید.[2] اگر نان را ترجیح می دهید، نان سبوس دار (نان سنگک یا نان جو) را انتخاب کنید. سپس آن را با تخم مرغ، گردو، پنیر، کره بادام زمینی یا منبع پروتئین دیگر مصرف کنید.[2]

- آب بنوشید. آب جزو اصلی وزن بدن است و کاهش آب باعث افت اجرای برنامه های ورزشی می شود. آب همچون دیگر گروه های غذایی (کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی) در فرآیند تغذیه ی خوب در ورزش حائز اهمیت است. متأسفانه بسیاری از افرادی که فعالیت ورزشی انجام می دهند این موضوع را جدی نمی گیرند! از آنجا که بدن شما نمی تواند آب را ذخیره یا تولید کند، باید مقدار آبی را که در اثر ادرار و عرق از دست می دهید جایگزین کنید.

- بهترین دمای آب یا نوشیدنی در هنگام انجام ورزش ۱۳-۸ درجه سانتی گراد (آب نسبتاً خنک) می باشد. هرگز نباید پس از انجام یک فعالیت سنگین ورزشی بلافاصله آب بسیار سرد نوشید! زیرا آب سرد به کلیه ها، ریه ها و نیز دستگاه گوارش آسیب می رساند؛ بنابراین آب را پس از استراحت و کاهش دمای بدن مصرف کنید.

- مصرف آب برای اجرای برنامه ی ورزشی، ضروری است. به منظور جلوگیری از کاهش آب بدن در هنگام فعالیت های ورزشی، باید حتی الامکان ذخیره کافی آب در بدن موجود باشد. نوشیدن آب فراوان

در هنگام انجام تمرین های ورزشی موجب تسریع در دفع مواد زاید از بدن می شود. مصرف آب کافی برای جلوگیری از بروز خستگی در حین هنگام انجام فعالیت ورزشی لازم است و اجازه می دهد که اعمال عضلات به نحو مطلوب و مناسب انجام شود.

- برای آب رسانی کافی و جلوگیری از گرمای بیش از حد بدن، مایعات زیادی را قبل، حین و بعد از ورزش بنوشید.[3] هنگام کار یا ورزش به خصوص در هوای گرم، سعی کنید با نوشیدن همان مقدار مایعات، مقدار آب از دست رفته در عرق را جایگزین کنید.

- سعی کنید در طول روز ۸ تا ۱ لیوان آب بنوشید. ورزشکاران حتی نیاز بیشتری به آب دارند. این کار برای فعالیت مناسب بسیاری از اندام های بدن، به ویژه پوست، کلیه ها و قلب مفید است. مصرف این میزان در طول روز در حل چربی های ذخیره شده در بدن بسیار موثر است. تشنگی، معیار مناسبی برای کم آبی بدن نیست و به عبارت دیگر، زمانی تشنگی عارض می گردد که مقدار نسبتا زیادی از آب بدن از دست رفته باشد. لازم است شما عادت کنید پیش از تشنگی، آب بنوشید، زیرا تشنگی یک نشانه تاخیری کمبود آب است.

- چربی های مفید مصرف نمایید. درباره چربی هایی که می خورید آگاه باشید. مصرف فست فودها (غذاهای آماده)، غذاهای سرخ کردنی و سوخاری شده مانند مرغ و قارچ سوخاری را در برنامه غذایی خود محدود کنید. چربی های مفید برای قلب مانند روغن زیتون، روغن کانولا، گردو و بادام را در برنامه غذایی خود قرار داده و هر روز آنها را به میزان لازم مصرف کنید.[4]. مصرف میوه و سبزی های تان را افزایش دهید.

- میوه ها و سبزی ها دارای اهمیت فراوانی می باشند، زیرا فیبر (الیاف غذایی) ویتامین ها، املاح معدنی (مانند پتاسیم، منیزیم و غیره...)، آب بدن را تامین می کند، بدون آن که دارای کلسترول و چربی می

باشند. الیاف غذایی موجود در میوه و سبزی ها، به حرکات طبیعی روده کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری ها، به ویژه سرطان (سرطان روده) را کاهش می دهد. همچنین میوه و سبزی ها به دفع سموم از بدن فرد در حین انجام فعالیت ورزشی کمک می کنند. وزارت کشاورزی ایالات متحده توصیه می کند که در هر وعده غذایی نیمی از بشقاب خود را با میوه ها و سبزی ها پر کنید. [2]

- سعی کنید با انتخاب میوه ها و سبزی های با رنگ های مختلف، "رنگین کمان" را بخورید. این به شما کمک می کند تا از طیف کاملی از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هایی که ارائه می دهند، لذت ببرید. هر بار که به فروشگاه مواد غذایی می روید، میوه یا سبزی جدیدی را برای امتحان کردن انتخاب کنید.

- در هنگام انجام ورزش، میوه ها می توانند ذخایر تخلیه شده کربوهیدرات بدن را دوباره پر کند. از طرفی آبی که از طریق عرق کردن دفع شده است را نیز تا اندازه ای جبران می کند. لازم است حتما در برنامه ی غذایی ورزشی خود، به مقدار مورد نیاز میوه و سبزی مصرف نمایید.

- برای میان وعده ها، میوه های خشک را در کیف ورزشی خود و سبزی های خام را در یخچال نگهداری کنید. [2]

- نوشابه های گازدار شیرین را از برنامه غذایی تان حذف کنید! مصرف بی رویه نوشابه ها، یکی از علت های مبتلا شدن افراد به بیماری های مزمن و همچنین اضافه وزن است. اختلال های روان شناختی و بیماری فشار خون بالا، دومورد از مهم ترین بیماری هایی هستند که از مصرف بی رویه نوشابه ها نشات می گیرند. بنابراین، اگر به سلامتی خودتان و به ویژه تغذیه سالم در ورزش اهمیت می دهید، باید آب ساده را جایگزین نوشابه های گازدار شیرین کنید. [4]

- موز بخورید. موز سرشار از پتاسیم و منیزیم است که مواد مغذی مهمی برای دریافت روزانه هستند. خوردن یک موز می تواند به دریافت این مواد معدنی کمک کند و در عین حال قندهای طبیعی را برای تقویت تمرین های ورزشی شما فراهم کند. برای پروتئین افزوده در برنامه غذایی تان، از موز خود با یک وعده کره بادام زمینی لذت ببرید. [2]
- از مصرف انواع توت ها، انگور و پرتقال غافل نشوید. این میوه ها همگی سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آب هستند. آنها برای سلامت روده تان مفید است، به شما انرژی سریعی می دهند. همچنین به شما کمک می کنند هیدراته بمانید. [2]
- مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم را جدی بگیرید. فعالیت عضلانی، به ویژه پیاده روی، دیدن و کوه نوردی وقتی که سنگین و درگرم انجام گیرد موجب کاهش پتاسیم بدن می گردد که این امر با کم شدن پتاسیم خون مشخص می شود؛ بنابراین پیش از انجام برنامه پیاده روی طولانی باید از میوه های تازه و خشک (کشمش، توت خشک، برگه میوه ها، انجیر خشک، سبزی های تازه، لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر) و جعفری استفاده کرد.
- از مصرف کدو حلوائی غافل نشوید. کدو حلوائی سرشار از پتاسیم است که بدن ورزشکاران نیاز زیادی به آن دارند. زمانی که شما ورزش می کنید و عرق می ریزید پتاسیم نیز از طریق تعریق و حتی عضلات از بین می رود و همین مسئله باعث می شود که در طول ورزش عضلات تان دچار گرفتگی شود.
- به جای خوردن غذاهای چرب، از خوراکی های تهیه شده از غلات (برنج، گندم، جو)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش)، میوه ها و سبزی های تازه مانند سیب، پرتقال، لیمو شیرین، به، گریپ فروت، نارنگی،

انگور، موز، گلابی، زردآلو، هویج، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، کاهو، سیب زمینی، اسفناج، لوبیا سبز، سویا و غیره غافل نباشید. پرتقال برای رفع تشنگی بسیار سودمند می باشد.

- مصرف غذاهای پر چرب را کاهش دهید. ورزش منظم و مرتب، می تواند یک عامل کمک کننده برای کاهش چربی های بدن باشد. کاهش کلسترول پلاسما، به وسیله ی رژیم غذایی و فعالیت ورزشی، می تواند در جلوگیری از بروز سکتته های قلبی و سکتته های مغزی و نیز در بروز مرگ ناگهانی به علت بیماری های قلبی و عروقی موثر باشد. رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع شده (چربی های حیوانی)، با افزایش کلسترول خون (چربی خون) و به دنبال آن خطر بروز تصلب شرایین (سخت شدن دیواره ی رگ ها) و بیماری های قلبی به همراه دارد. به افرادی که به طور منظم و مرتب فعالیت ورزشی انجام می دهند، توصیه می شود که به منظور اطمینان از دریافت کربوهیدرات کافی، مصرف غذاهای چرب را کاهش دهند.

- حتی الا مکان مصرف گوشت و چربی مورد نیاز بدن را با غذای ظهر مصرف کنید تا با انجام فعالیت و

کار روزانه، معده و دیگر اندام های گوارشی بتوانند به آسانی آن را خوب هضم و جذب نمایند. [4]

- با مواد غذایی مفید، دوست شوید! قارچ های خوراکی سرشار از آنتی اکسیدان ها است. چغندر قند منبع پتاسیم و آهن محسوب می شود. بادمجان، کلم پیچ و فلفل تند نیز سرشار از مواد معدنی ، ویتامین ها و آنتی اکسیدان های مورد نیاز بدن ورزشکاران است. برای همین توصیه می شود با این مواد غذایی مفید دوست شوید و آن ها را در برنامه غذایی روزانه تان بگنجانید.

- به اندازه کافی آجیل بخورید. آجیل، منبع خوبی از چربی های سالم برای قلب است و همچنین پروتئین و مواد مغذی ضروری را تامین می کند. آنها می توانند منبع انرژی پایدار برای تمرین های ورزشی تان باشند. برای دریافت مقدار کربوهیدرات سالم، آجیل را با میوه های تازه یا خشک همراه کنید.

- در اجرای برنامه های ورزشی طولانی از مصرف غذاهای پرچرب، خودداری کنید و در عوض از مواد قندی طبیعی غلیظ مانند خرما، کشمش، انجیر خشک شده، عسل و غیره... استفاده کنید. مصرف زیاد غذاهای پر چرب، باعث صرف زمان طولانی برای جذب غذا در بدن می شود. همچنین این امر باعث اختلال در فعالیت دستگاه گوارش می شود و عمل هضم غذا را دچار مشکل می کند.
- سعی کنید هنگامی که تقریباً هفتاد درصد حجم معده تان پر شده است دست از خوردن بکشید، یا لااقل پیش از آنکه احساس کنید سیر شده اید، غذا خوردن را متوقف نمایید.
- از پر خوری پیش از اجرای برنامه ورزشی پرهیز کنید؛ زیرا در این حالت دستگاه گوارش نمی تواند کار خود را به خوبی انجام دهد، در نتیجه ناراحتی هایی مانند درد معده و سوء هاضمه پیش می آید.
- از خوردن غذاهای پر حجم و نوشیدن نوشابه های گاز دار شیرین خودداری کنید؛ به ویژه از زیاده روی در مصرف نوشیدنی های گازدار پس از پایان برنامه، یا در هنگام فعالیت ورزشی اجتناب نمایید.
- از مصرف غذاهای پر نمک بپرهیزید. صرف نظر از این عقیده که ورزشکاران به خاطر عرق ریزی، نمک اضافی را از دست می دهند، باز هم توصیه بر مبنای کاهش مصرف نمک استوار است. برنامه غذایی پر نمک، احتمالاً در بالا رفتن فشار خون دست کم در بعضی افراد تاثیر گذار است. افرادی که در معرض خطر افزایش فشار خون قرار دارند باید از مصرف غذاهای پر نمک پرهیز کنید. لازم است افرادی که به طور منظم و مرتب فعالیت ورزشی انجام می دهند از مصرف غذاهای دارای سدیم بالا، با اضافه کردن نمک زیاد به غذای خود، اجتناب کنند.
- برای ورزشکاران روزانه ۵ تا ۱۵ گرم نمک (۶ تا ۲ گرم سدیم) لازم است. به منظور جلوگیری از بروز آسیب های کاهش سدیم بدن (گرفتگی عضلات، نآرامی، ضعف در اعمال بدن، غش، بی خوابی

وگاهی تب) هنگام فعالیت ورزشی طولانی به مکمل نمک خوراکی به اندازه کافی نیاز است؛ البته مصرف نمک خوراکی متغیر است و کلر خون که مشکلات کاهش سدیم را به همراه دارد، نیز اصلاح می کند.

- خوردن بادام به همراه یک عدد سیب، یکی از بهترین میان وعده های قبل از شروع تمرین های ورزشی محسوب می شود. از این رو، از مصرف آن غافل نشوید.

- از مصرف ترکیبات کلسیم دار غافل نشوید. مصرف غذاهای سرشار از کلسیم، به ویژه برای دختران و بانوانی که تمرین های ورزشی انجام می دهند، مهم می باشد. ورزش سنگین، و از جمله پیاده روی و کوه نوردی طولانی، موجب تعادل منفی (کاهش) کلسیم حتی در افرادی که دارای برنامه غذایی متعادل کلسیم و فسفر هستند، می شود. تعادل منفی، هنگام فعالیت ورزشی، تشدید شده و موجب بروز نارسایی عضلات می شود؛ بنابراین مصرف شیر و فرآورده های آن (پنیر، ماست، دوغ کم چرب) برای ورزشکاران، به ویژه افرادی که به طور منظم و مرتب تمرین های ورزشی انجام می دهند، توصیه می شود.

- از مصرف ماهی غافل نشوید. ماهی ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. ماهی آزاد به خصوص ماهی آزاد آب های شیرین، برای ورزشکاران بسیار مفید است. ماهی تن و ماهی هایی که گوشت سفیدی دارند برای شما بسیار مفید و مغذی اند. از این رو، اگر می خواهید ورزشکار خوبی باشید از مصرف غذاهای دریایی غافل نشوید.

- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید. به ورزشکاران، به ویژه افرادی که به طور منظم و مرتب تمرین های ورزشی انجام می دهند توصیه می شود که عمدتاً غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل یا مرکب، را به جای غذاهای حاوی کربوهیدرات تصفیه شده مانند قند و شکر و یا دارای شکر را مصرف کنند. غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل حاوی فیبر (الیاف غذایی)، مواد معدنی و ویتامین های بیشتر، به

خصوص ویتامین های B کمپلکس و آهن می باشد. بهتر است غذاهای دارای الیاف غذایی، در چند وعده غذایی و میان وعده، مصرف شود تا از بروز اثر ناخواسته احساس سنگینی، کاسته شود.

- مصرف زیاد قند و شکر موجب اسیدی شدن PH دهان شده و پوسیدگی دندان را تسریع می کند. همچنین، دریافت مازاد قند و شکر تصفیه شده، می تواند جایگزین غذاها، یا مواد غذایی دیگری شود که منابع مهم مواد مغذی ضروری بدن هستند. پژوهش ها نشان داده است که مصرف زیاد مواد قندی، خطر ابتلا به بیماری رگ های قلب، یا حتی سکته قلبی و دیگر رگ های محیطی بدن را افزایش می دهد؛ بنابراین لازم است در مصرف مواد قندی مانند شیرینی، آب نبات، کیک، کلوچه و شکلات احتیاط کنید.

- پروتئین کافی دریافت کنید، اما نه بیش از حد! [5] پروتئین به بدن شما امکان می دهد تا بافت های تازه بسازد. پروتئین ها به بدن شما توانایی ساخت بافت ها و مایعات جدید را می دهند. بدن شما نمی تواند پروتئین را ذخیره کند. از این رو، اگر به آن نیاز نداشته باشد آن را می سوزاند یا تبدیل به چربی می کند. میزان نیاز بدن ورزشکار به پروتئین برحسب نوع ورزش، شدت فعالیت های ورزشی و مدت انجام ورزش متفاوت است. کسانی که ورزش می کنند به مقادیر بیشتری پروتئین نیاز دارند. ورزشکارانی که ورزش های استقامتی انجام می دهند، یا افرادی که ورزش های قدرتی انجام می دهند، یا بدن سازی انجام می دهند به پروتئین بیشتری نیاز دارند. پروتئین ها باید حدود ۱۲ تا ۱۵ درصد کالری روزانه شما را تأمین کنند. [3] پروتئین ها در بسیاری از مواد غذایی یافت می شوند، از جمله: گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، گوشت، لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه) و مواد غذایی دیگر وجود دارد. [3]

- بهتر است پیش از شروع برنامه ورزشی، به ویژه کوه نوردی و پیاده روی طولانی (صبح زود)، مواد قندی طبیعی مانند خرما، توت خشک، کشمش و انجیر خشک مصرف شود. در هر استراحت موقتی در

طول مسیر کوه نوردی و پیاده روی، می توانید مقداری مواد قندی طبیعی استفاده کنید؛ البته این مقدار نباید بیش از اندازه لازم مصرف شود، چرا که مصرف زیادی آن موجب بروز تشنگی بی مورد و افزایش قند خون می شود.

#### منابع مورد استفاده:

- تغذیه سالم برای مردان، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (Vahiderfani.ir)
- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، انتشارات آسیم
- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ورزش، جادوی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۱، انتشارات به آفرین
- کوه نوردی، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین.
- کوه نوردی، ورزشی سالم و نشاط آور، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی ص ۲۶، فصلنامه کوه، شماره ۵۱، سال سیزده

- [1] National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services. (2022). **Diet and Exercise: Choices Today for a Healthier Tomorrow.** (<https://www.nia.nih.gov>)

- The President and Fellows of Harvard College. (2018). **Dietary Fat and Disease.** (<https://www.hsph.harvard.edu/>)

- [2] Healthline. (2022). **Eating the Right Foods for Exercise.** (<https://www.healthline.com>)

- [5] WebMD. (2022). **5 Nutrition Tips for Athletes.** (<https://www.webmd.com>)

- [3] The American Academy of Orthopaedic Surgeons. (2021). **Sports Nutrition.** (<https://orthoinfo.aaos.org/>)

=====

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

