

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# زبان تخصصی ۱

- ▶ Reference:
- ▶ **English** for the Students of
- ▶ **Physical Education & Sport Science**
- ▶ Mohammad Ali Mahmoodi
- ▶ Babak Dabir
- ▶ Dr. Khosrow Ebrahim

# تغذیه ورزشکاران

( بخش اول )

■ **Key words:**

- nutrition
- intake
- released energy
- caloric diet
- energy expenditure
- exercise-induced
- ingest
- metabolic process
- membrane
- carbohydrate
- fat
- protein
- fluid
- electrolytes
- minerals
- vitamins
- vegetarian
- shortage of foods

## ■ Pre-event food intake

It is probably best to eat about three hours before competition to allow time for digestion. Generally the athlete can make his food selection in the basis of his past experience.

Tension, anxiety, and excitement are more apt to cause gastric distress than food selection. It is generally accepted that fat intake should be minimal because it digests more slowly; 'gas formers' should probably be avoided, and proteins and high cellulose foods should be kept to a minimum prior to prolonged events to avoid urinary and bowel excretion.

Two or three cups of liquid (avoid caffeine) should be taken to insure adequate hydration. It should be noted that the excitement associated with competition is probably the main reason for having a special diet before participation.

Since many people who exercise regularly do not compete during their exercise, there is little reason to alter their normal diet before their regular exercise. Likewise, there is no need to delay exercise for long periods after the meal if exercise is to be moderate and noncompetitive

## غذای قبل از مسابقه

معمولاً بهتر است صرف غذا ۳ ساعت قبل از مسابقه باشد که این زمان فرصت کافی برای هضم غذا را فراهم می‌کند. بطور کلی ورزشکار می‌تواند غذای خود را بر اساس تجارب قبلی اش انتخاب کند.

عصبانیت، اضطراب و هیجان بیشتر از نوع غذا باعث ناراحتی‌های گوارشی می‌شوند. به طور کلی مواد چربی باید به میزان حداقل مصرف شوند و پروئینها و غذاهای غنی از سلولز قبل از وقایع طولانی مدت به منظور اجتناب از دفع و ادرار باید به میزان حداقل مصرف شود.

دو یا سه فنجان مایع (از نوشیدن قهوه اجتناب کنید) برای حفظ هیدراسیون (آب) کافی باید مصرف شود. خاطر نشان می‌کنیم که هیجان موجود در رقابتها مهمترین دلیل مصرف رژیم خاص قبل از شرکت در رقابتهاست.

با توجه به این که اغلب افرادی که منظم ورزش می‌کنند، در طی ورزش رقابت نمی‌نمایند. دلایل کافی برای تغییر رژیم غذایی معمول قبل از ورزش منظم احساس نمی‌شود و نیز نیازی به تأخیر ورزش به مدت طولانی بعد از مصرف غذا نمی‌باشد بخصوص اگر ورزش حالت غیررقابتی داشته باشد و تمرینات متوسط باشد.