



תזונת ספורט לספורטאים צעירים-סיכום מצגת

גל עומר, דיאטנית ספורט מצוות התזונה במדיקס

הנחיות תזונת הספורט כוללות התייחסות לשלושה שלבים של אכילה ביחס לזמן הפעילות. הקפדה על אכילה בהתאם לשלושת השלבים, תוביל לביצוע אימון איכותי יותר ואף תאפשר למקסם את השפעת האימון על בניית השרירים והתאוששות הגוף לאחר האימון. שלושת השלבים:

שלב 1: אספקת האנרגיה לפעילות

מטרת השלב: למלא את מאגרי הגליקוגן בשרירים לקראת האימון.
הנחיות התזונה: יש להקפיד על אכילה בשני שלבים לפני תחילת האימון.

א. 3-4 שעות לפני הפעילות: שילוב של פחמימה עם ערך גליקמי בינוני+חלבון. מומלץ להמעיט בכמות השומן.

דוגמאות: ארוחה יכולה לכלול פסטה/ אורז/תפוז/א /בטטה /תירס/בורגול/קינואה/קטניות/ לחם/ דגני בוקר/ דייסות שיבולת שועל. מקורת החלבון יכולים להיות עוף/הודו/פסטרמה/דג/ יוגורט/ גבינות/חלב/חלב סויה.

****** במצבים בהם יום הלימודים מסתיים בסמיכות לאימון ואין זמן לאכול 4 שעות לפני, אפשר לאכול כשעתיים לפני האימון סנדוויץ עם חלבון כמו חביתה/ביצה/טונה/פסטרמה. קל יותר לעיכול ואפשר לקחת לביה"ס או לקנות.

ב. 15-30 ד לפני הפעילות (תלוי בזמן עיכול של כל אחד): אכילה של פחמימה עם ערך גליקמי גבוה יותר. המטרה היא לספק מעט פחמימות שנספגות מהר אשר יספקו אנרגיה מיידית לתחילת הפעילות.

דוגמאות: פירות יבשים (2 יחידות), פרי, מיץ פרי/ פרוסת לחם עם גבינה/חטיף אנרגיה עד 2% שומן (לא על בסיס פיצוחים)/חופן בייגלה (ללא שומשום).

שלב 2: תמיכה תזונתית במהלך הפעילות

מטרת השלב: מתן אנרגיה מיידית באימונים ממושכים בהם מאגרי האנרגיה מתרוקנים, החזרת נוזלים ומלחים שהגוף מאבד בזיעה ומניעת התייבשות שעלולה לגרום לעייפות וחולשה/ סחרחורת ולירידה בביצועים
הנחיות התזונה: מים+ תוספת של פחמימה פשוטה.

א. שתייה: הקפידו על שתייה של לפחות חצי ליטר מים עבור כל שעת פעילות. לשתות בשלוקים קטנים בכל פעם בכדי לא ליצור תחושת כבדות על הגוף. במידה שהפעילות מתרחשת בתנאי אקלים חמים או לחים מומלץ להגביר את כמות השתייה לליטר לשעה. לא מוגדרת כמות השתייה המיטבית בגלל הבדלים אינדיבידואליים בכמות הזיעה המופרשת במהלך הפעילות גופנית.

ב. תוספת של פחמימה: רלוונטי רק לאימון שמתבצע בעצימות מעל שעתיים. יש להוסיף פחמימות בעלות ערך גליקמי גבוה הנספגות מהר, בצורה מפורזת לאורך הפעילות באמצעות השתייה (משקאות ספורט/מים בטעמים) או שילוב של מזון יבש עשיר בפחמימות וקל לעיכול. לדוגמא: 1/2 פרי או 1 תמר/תאנה מיובשים או חצי מחטיף אנרגיה (עד 2% שומן). להימנע גם פה משומן כגון אגוזים ושקדים/חטיפי חלווה/ שוקולד.

****** התיגבור במהלך הפעילות צריך להיות מאוד מינימלי, זו היא איננה ארוחה ולא נרצה להכביד על המשך האימון אלא לתת כח חדש להמשך פעילות מאומצת ולמנוע תשישות באמצע האימון. שני ביסים/כמה שלוקים ממים בטעמים או משקה ספורט יספיקו.

שלב 3: הבנייה וההתאוששות

מטרת השלב: לאפשר בנייה והתאוששות של השריר שנהרס במהלך הפעילות, הכנת הגוף לקראת המאמץ הבא, מניעת פציעות ולאפשר לגוף לתת את המקסימום גם באימון הקרוב. בנייה מרבית של השריר לאחר האימון תסייע בפיתוח אחוז השרירים בגוף, הורדת אחוז השומן ושיפור הביצועים. **הנחיות התזונה:** אכילה כמה שיותר בסמיכות לסוף האימון.

א. מיד בסיום האימון (רלוונטי במיוחד במחנות אימונים. במצבים של אימונים צפופים לדוגמא

אימון ערב ואימון בוקר יום למחרת): במידה וייקח לכן מעל שעה/שעה וחצי להגיע לארוחה, לקחת איתכן מראש או לבקש מההורים להביא משהו קטן לאכול על מנת לעודד את הגוף לעבור מתהליכי פירוק (בעקבות האימון) לתהליכי בנייה. המטרה היא לעודד הפרשה של אינסולין, שנחשב להורמון בנייה (אנאבולי) המסייע להגברת תהליכי הבנייה וההתאוששות של השרירים. **דוגמאות:** משקה יוגורט/ סנדוויץ קטן עם גבינה/ מיקס אגוזים שקדים ופירות יבשים/ חופן בייגלה. יש להקפיד כמובן גם על השלמת הנוזלים שאבדו במהלך האימון.

ב. עד כשעתיים מסיום האימון אכילת ארוחה מסודרת : שילוב של פחמימה+חלבון+שומנים בריאים כגון אבוקדו/טחינה/זיתים/שמן זית/אגוזים ושקדים והרבה ירקות (נוגדי חימצון).

צוות התזונה במדיקס מזמין אתכם להגיע ליעוצי תזונה במחירים מיוחדים למשתתפי ההרצאה ! לפרטים נוספים ולקביעת תור: מזכירות מדיקס- 036482333 .

בהצלחה !