

اصول تغذیه شناگران

برای اطمینان یافتن از اینکه شناگران غذاهای مناسب و درست انتخاب می کنند، پیش از هر وعده غذا باید تصمیم مناسب اتخاذ گردد.

بیشتر اوقات غذاهای آماده در رستوران های زنجیره ای شناگران را وسوسه می کند. بیشتر غذاهای این نوع رستوران ها از چربی بالا و کربوهیدرات پائینی برخوردار می باشند و فراموش نکنیم که کربوهیدرات ها جایگزین و انتخاب سالمی برای تامین تغذیه شناگران در وسط دوران آمادگی می باشند.

شناگران باید به خاطر داشته باشند که غذاهای سرشار از کربوهیدرات از قبیل میوه های تازه، سبزی های خرد شده، آب میوه، نان کشمشی و نان شیرینی ساده هستند.

تغذیه پیش از مسابقه و تمرین :

نوع تغذیه شناگران پیش از مسابقه در نحوه ی انجام فعالیت شناگران در آب تاثیر بسزایی دارد. بهترین غذا پیش از مسابقه غذاهای سرشار از کربوهیدرات هستند مانند: اسپاگتی و نان که به راحتی هضم و جذب می شوند، آنچه مهم است این که شما به عنوان یک ورزشکار می توانید مقادیر نسبتاً زیادی کربوهیدرات مصرف کنید.

تغذیه پس از مسابقه و تمرین :

پس از گذشت ۳۰ دقیقه از زمان تمرین می توانید کربوهیدرات مصرف کنید. پس از آن هر ۲ و تا ۴ ساعت ۷۵ تا ۱۰۰ گرم دیگر کربوهیدرات می توانید مصرف کنید. استفاده از کربوهیدرات ها سطح انرژی عضلات (گلوکوژن) را پیش از تمرین بعدی به سطح نخست بر می گرداند.

پیشگیری از بی آبی بدن:

بدن شناگران به ویژه در طول ماههای گرم تابستان در معرض بی آبی قرار می گیرد. بی آبی حتی به میزان ۲% از وزن بدن می تواند به انجام فعالیت های بدنی آسیب برساند.

متأسفانه تشنگی مقدار مایع مورد نیاز بدن شناگران را نشان نمی دهد.

برای جلوگیری از بی آبی شناگران باید پیش از تمرین و همچنین در طول و پس از انجام تمرین مقدار زیادی مایعات بنوشند. تحقیقات نشان می دهد مصرف کربوهیدرات ها همراه با مایعات به هنگام تمرین موثرتر است.

در اين مرحله راهنمايي هايي براي جلوگيري از تشنگي ارايه مي شود:

- يك بطري آشاميدني در دسترس بگذاريد و در حين تمرين از آن بنوشيد.
- هيچ گاه بطري خود را در اختيار هم تيمي هاي تان قرار ندهيد. اين كار بسيار غير بهداشتي بوده و باعث انتقال بيماري به ساير افراد تيم مي شود.
- نوشابه هاي نيروزا (محلولي شامل شکر، آب و مقداري آب مرکبات؛ مثل: آب ليمو، يا پرتقال) که خوشمزه نيز هستند جذب مايعات در بدن را افزايش مي دهند و توازن خوبي را در بدن ايجاد کرده و انرژی کافي را براي عضلات فراهم مي نمايند.

البته بر خلاف آنچه که اين نوشابه ها به آن معروف شده اند، يعني «ورزشي» بودن آن مصرف بيش از حد آن ها به جاي آب به دليل وجود کافئين مي تواند در جذب مايعات بدن اختلال ايجاد کند و بدن را کم آب کند. گاهي اوقات بهتر است اين نوشيدني ها را به نسبت دو قسمت آب و يك قسمت نوشيدني رقيق کنيد.

برخي از شناگران با نوشيدن نوشيدنيهاي غليظ به هنگام تمرين دچار تشنگي بسيار و حالت تهوع و ساير مشکلات مي شوند.

همچنين از نوشيدن نوشيدني هاي گازدار خودداري کنيد زيرا باعث ورم معده شده و شناگر نمي تواند مايعات بيشتر مصرف کند. با اينکه شناگر فکر مي کند با نوشيدن اين نوشيدني ها تشنگي اش رفع مي شود، اما تشنه تر خواهد شد.