

## تغذیه شناگران نوجوان

تغذیه یکی از عوامل بسیار مهمی است که غالباً بخوبی درک نشده ولی می تواند بر روی عملکرد ورزشی از راههای مختلف اثر بگذارد. والدین گرامی می توانند توصیه های تغذیه ای زیر را به تدریج به فرزندانشان آموزش دهند تا بتوانند بخوبی آنها را فرا گیرند:

- ۱- برای اینکه نوجوان صبح با نشاطی را آغاز کند ، نیاز به صبحانه سالم و کامل دارد. برای صبحانه از شیر و غلات و نان سبوس دار استفاده شود.
- ۲- در دوره های تمرین، بدلیل فشار و استرس های وارده بر نوجوان سطح ترشح هورمون آدرنالین در بدن افزایش می یابد. از این رو نیاز به مصرف پروتئین ۲ تا ۳ درصد افزایش می یابد. (هورمون آدرنالین سوخت و ساز پروتئین را افزایش می دهد.)
- ۳- رژیم غذایی حاوی لسیتین اهمیت زیادی در افزایش حافظه به خصوص در سنین نوجوانی دارد.(لسیتین در سویا، جو پرک، سبوس گندم، عسل، کشمش، برگ زرد آلو و خامه وجود دارد.)
- ۴- در طول روز مخصوصاً روزهای تمرین آب کافی بنوشید. (بطری آب و یا آبمیوه را همراه داشته باشید. هنگام غذا خوردن آب ننوشید زیرا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ می شود.)
- ۵- از سوسیس، کالباس و Fast Food (غذاهای آماده) دوری کنید. در خوردن چیپس و پفک زیاده روی نکنید.
- ۶- دختر خانم ها بیشتر مواظب تغذیه شان باشند چون کمبود آهن و کم خونی آنها را بیشتر تهدید می کند.
- ۷- برای تأمین کلسیم بدن در طول روز به اندازه کافی از شیر و لبنیات استفاده کنید.
- ۸- مصرف بیش از اندازه کافئین از جذب املاح معدنی در بدن جلوگیری می کند. کافئین در قهوه، چای، کاکائو و نوشابه وجود دارد.
- ۹- سعی کنید شب ها زودتر بخوابید و صبح زودتر از خواب برخیزید. هرگز نزدیک غروب آفتاب نخوابید (به هم خوردن ساعت شبانه روزی بدن و ریتم ترشح هورمون ها)
- ۱۰- مصرف بیش از اندازه کربوهیدراتهای تصفیه شده مثل شکر، کیک، شیرینی، ژله و نوشابه توصیه نمی شود.
- ۱۱- بدون مشورت با پزشک رژیم نگیرید و میزان غذایان را خود سرانه کم یا زیاد نکنید.
- ۱۲- مصرف سبزیجات تازه، غلات، لبنیات، گوشت، میوه را در دستور کارتان قرار دهید.
- ۱۳- آرامش خود را با یاد و ذکر خدا کامل کنید.