

زمانبندی تغذیه

راهبردهای سوخت‌رسانی برای رسیدن به اوج عملکرد

مترجم:
دکتر علی حسین ناصری
ویراستار ادبی:
نسرین حسینی

لئورن لینک

ویرایش اول ۲۰۲۵

فهرست

بخش اول

مبانی سوخت‌رسانی موثر

۱۰

فصل ۱

۱۱ نه چی؟ اما چه زمانی؟ چرا زمان‌بندی تغذیه مهم است

فصل ۲

۲۴ نیازهای زمان‌بندی خودتان را شناسایی کنید

فصل ۳

۴۲ برای مدت طولانی‌تری با کربوهیدرات‌ها سخت‌تر پیش بروید

فصل ۴

۷۰ ریکاوری (برگشت به حالت اولیه) سریع‌تر با پروتئین

فصل ۵

۸۶ نیازهای انرژی را با چربی برطرف کنید

فصل ۶

۱۰۲ افزایش عملکرد با ویتامین‌ها و مواد معدنی

فصل ۷

۱۳۷ عملکرد بالا را با آبرسانی حفظ کنید

فصل ۸

۱۶۲ با مکمل‌ها مزیت را به دست آورید

بخش دوم

۲۰۵ سوخت‌رسانی خود را برای هر زمان‌بندی دقیق تنظیم کنید

فصل ۹

۲۰۶ راهبردهایی برای تمرین و رقابت

فصل ۱۰

۲۲۵ رقابت و تمرینات استقامتی

فصل ۱۱

۲۴۲ تمرین و رقابت قدرتی، توانی و ورزش تیمی

فصل ۱۲

۲۶۱ ملاحظات خاص

فصل ۱۳

۲۸۲ آماده‌سازی و برنامه‌ریزی قبلی

وقتی داشتم این کتاب را می‌نوشتم، به طور خاص فکر نمی‌کردم که تقدیم کنم. صادقانه بگویم، هیچ کس خاصی وجود نداشت که من را ترغیب نماید یا برای نوشتن آن احساس رغبت خاصی داشته باشم. با این حال، در هفته‌های پایانی فرآیند ویرایش، خانواده کاری من با درگذشت ناگهانی و غیرمنتظره رئیس، مربی من، و دوستم، داگ بورزما، ضربه مهلکی خوردند. در حالی که جلوی کامپیوترم نشسته بودم و با ناامیدی سعی می‌کردم روی ویرایش کتاب تمرکز کنم که در میان این فقدان عمیق بی‌معنی به نظر می‌رسید، به این نتیجه رسیدم که شاید این حرکت کوچک یکی از راه‌های تشکر از او و تجلیل از او باشد.

بنابراین، آقای داگ، این کتاب به شما تقدیم شده است - حتی اگر تصور می‌کنم اگر این را می‌خوانید، به تمسخر می‌افتید و از نام بردن در «کتاب برخی از متخصصان تغذیه» ناراحت می‌شوید (به هر حال متخصصان تغذیه از اینکه متخصص تغذیه نامیده شوند متنفرند).

این کتاب به هر کاری که برای رشته پزشکی ورزشی و تمرینات ورزشی خود انجام دادید اختصاص دارد. به هر کاری که برای رشته تغذیه ورزشی انجام دادید، زیرا به من کمک کردید بخش خود را رشد دهم و از خدمات پزشکی ورزشی جامع حمایت کنید. به هر کاری که برای پرودو انجام دادی. به هر کاری که برای تمام ورزشکارانی که در طول دوران حرفه‌ای خود خدمت کردید انجام دادید. و به هر کاری که شخصا برای من انجام دادی. پر کردن جای خالی که گذاشتید غیرممکن خواهد بود.

برای کسانی از شما که زحمت خواندن این صفحه را به خود داده‌اید، امیدوارم که از کتاب بازی داگ درس بگیرید. به همه، صرف نظر از پیشینه آنها، مهربانی نشان دهید. زمانی را برای توقف و گوش دادن به اطرافیان خود اختصاص دهید و به آنها نشان دهید که به آنها اهمیت می‌دهید. سخت

کار کنید، اما سخت‌تر بازی کنید (و به خانواده خود عشق بورزید). هرگز خودتان را خیلی جدی نگیرید و فروتن باشید، حتی در میان موفقیت‌های اساسی.

امیدوارم کوکاکولا برای‌ت در بهشت ریخته باشند،
داگ. دلتنگ تو و بویلر آپ.



پیشگفتار

خوش آمدی! من هیجان زده هستم که شما اینجا هستید و احتمالاً به دنبال راهی برای ارتقاء عملکرد خود به عنوان یک ورزشکار هستید. همان طور که اغلب با ورزشکارانی که با آنها کار می کنم و به سطح حرفه ای رسیده اند به اشتراک می گذارم، «تبریک! اینجا همه خوبن چطوری میخوای خودتو جدا کنی؟» درست است که با پیشرفت در رتبه های ورزشی خود، رقابت بهتر و بهتر می شود و مرزی که خوب و عالی را از هم جدا می کند کمتر و کمتر می شود. اگرچه بسیاری از چیزها به یافتن خود در انتهای «عالی» این معادله کمک می کنند (استعداد طبیعی، تمرین قدرتی، آمادگی، انعطاف پذیری، توسعه مهارت و موارد دیگر)، یکی از اجزای عملکرد افراد حرفه ای که باید در نظر گرفته شود، تغذیه است – و به طور خاص تر، زمان بندی تغذیه. علاوه بر این واقعیت که شما این جنبه از عملکرد خود را انتخاب کرده اید، من هیجان زده هستم که اطلاعات خود را از یک منبع مناسب دریافت کرده اید. اگر مدت زمان زیادی را در اینترنت یا رسانه های اجتماعی گذرانده اید (یا فقط در این سیاره زندگی می کنید!) احتمالاً احساس کرده اید که توصیه های تغذیه از طرف هر کسی ارائه شده است. به خصوص به عنوان یک ورزشکار، احتمالاً توسط توصیه های مربیان فعلی و سابق، مربیان باشگاه، هم تیمی ها و دوستان و حتی افرادی که هرگز ندیده اید، بمباران می شوید. با این حال، مشکل این است که اکثر مردم چیزهایی را که از یک دوست شنیده اند، آنچه را که آنلاین پیدا کرده اند، یا آنچه برایشان مفید بوده به اشتراک می گذارند – که هیچ کدام از آنها پشتوانه علمی ندارند و بسیاری از آنها کاملاً اشتباه هستند. این باعث سردرگمی مصرف کنندگانی مانند شما می شود و در نهایت منجر به ناامیدی زیادی می گردد. وقتی روی هر جنبه ای

از عملکرد خود کار می‌کنید، مهم است که به افرادی که آن رشته را مطالعه کرده و می‌دانند اعتماد کنید. درست همان‌طور که شما یک لوله‌کش را برای انجام مالیات خود صدا نمی‌زنید و یک کارورز از یک متخصص تغذیه برای کار بر روی فرم پرتاب خود دعوت نمی‌کنید، نباید از یک مربی بدنسازی یا حتی یک پزشک برای کار روی تغذیه خود استفاده کنید.

یک رژیم‌شناس رسمی (RD) - که گاهی اوقات یک متخصص تغذیه رژیم‌شناس رسمی (RDN) نامیده می‌شود - تنها حرفه‌ای است که دارای اعتبار برای ارائه مشاوره تغذیه فردی است. متخصصان تغذیه باید هم مدرک لیسانس در علوم تغذیه و هم مدرک کارشناسی ارشد را کسب کنند، یک دوره نظارت یک ساله را تکمیل کنند، یک امتحان معتبر را پشت سر بگذارند، و هر سال ساعات آموزش مداوم را بگذرانند تا این مدرک را حفظ کنند. علاوه بر این، یک متخصص دارای گواهی هیئت مدیره در رژیم غذایی ورزشی (CSSD) باید ۲۰۰۰ ساعت تمرین تحت نظارت در تغذیه ورزشی جمع‌آوری کند و هر پنج سال یک بار امتحان بدهد. من به عنوان یک RD و CSSD با بیش از ۱۰ سال تجربه کار با ورزشکاران سطح حرفه‌ای، به ورزشکارانم کمک می‌کنم تا بر توصیه‌هایی مبتنی بر علم تکیه کنند، اما علایق و تنفرات منحصربه‌فرد و آنچه که ورزش و موقعیت آن‌ها برای موفق شدن لازم است، را نیز در نظر بگیرند.

من اخیراً شاهد این موضوع با گروهی از ورزشکاران بودم که در تمام مدت خارج از فصل خود با من کار کردند تا جنبه‌های مختلف تغذیه خود را تقویت کنند. هر هفته موضوع متفاوتی بود - خوردن مکرر، از جمله کربوهیدرات کافی، ترکیب پروتئین، افزایش میوه و سبزیجات، بهبود هیدراتاسیون آن‌ها، و حتی مراقبت از خود با تمرکز بر سلامت روان و بهبودی. ورزشکاران به آرامی عادت‌های خود را ایجاد کردند و در پایان

خارج از فصل، گزارش دادند که انرژی بیشتری داشتند، نتایج بهتری را در تست تناسب اندام و در اتاق وزن مشاهده کردند و در کل احساس بهتری نسبت به هر سال دیگری داشتند. همچنین مربی با خوشحالی به من گزارش داد که تیم از نظر تمرینی نمی‌توانست خارج از فصل بهتری داشته باشد. در حالی که البته عوامل دیگری نیز احتمالاً در این موفقیت نقش داشته‌اند، تصور اینکه تغذیه نقش مهمی نداشته باشد، ساده‌لوحانه خواهد بود. من درست هنگام تایپ داستان لبخند می‌زنم!

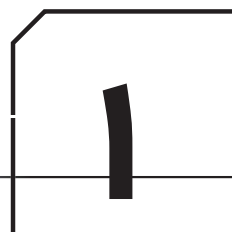
در اینجا جنبه‌های زیادی از تغذیه وجود دارد که می‌تواند بر عملکرد تأثیر مثبت بگذارد، و ورزشکاران اغلب با تمرکز بر تغییر مثبت یک یا دو عادت برای شروع، می‌توانند تفاوت‌های بزرگی را در نحوه احساس و عملکرد خود ببینند. برای برخی، ممکن است اطمینان حاصل شود که وعده‌های غذایی خود را حذف نمی‌کنند، یا میان وعده‌های سالم و متعادل اضافه نمی‌کنند. برای دیگران، ممکن است شامل مقدار کافی درشت‌مغذی یا ریزمغذی یا تنظیم دقیق عادات هیدراتاسیون (آبرسانی) آنها باشد. برای کسانی که روی عادات تغذیه‌ای خود تسلط کافی دارند، ممکن است از مکمل‌های خاصی بهره‌مند شوند. یکی از رضایت‌بخش‌ترین بخش‌های کار من زمانی است که می‌بینم تغییراتی که یک ورزشکار روی آنها کار کرده است به ثمر می‌رسد و تأثیر مستقیمی بر عملکرد آنها دارد. حتی بهتر از آن زمانی است که یک تیم کامل این کار را انجام دهد و شما بتوانید تمام قطعات را با کلیک کردن ببینید!

همه این مسائل و موارد دیگر در فصل‌های آتی پوشش داده خواهد شد، و می‌توانید مطمئن باشید که همه چیز در این کتاب با پشتوانه علمی است و با هدف کاربردی بودن و اجرای آسان در برنامه روزانه شما نوشته شده است تا در نهایت به شما کمک کند تا ورزشکار بهتری باشید. موفق باشید، و از سوخت‌رسانی خوشحال باشید!

مبانی سوخت‌رسانی موثر

۱





نه چی؟ اما چه زمانی؟: چرا زمان بندی تغذیه مهم است



اگر راه خود را در این کتاب پیدا کرده اید، ممکن است لازم نباشد متقاعد شوید که آنچه می خورید مهم است. احتمالاً قبلاً فهمیده اید که یک رژیم غذایی متعادل نه تنها بر ترکیب بدن و وزن (چیزهایی که فرهنگ و رسانه های ما روی آنها تمرکز دارند) بلکه بر سلامت جسمی و روانی و همچنین خطر ابتلا به بیماری های مختلف تأثیر می گذارد. اگر در حال خواندن این کتاب

هستید، برای اینکه قدمی فراتر برداریم، احتمالاً می‌دانید که به عنوان یک فرد ورزشکار، آنچه می‌خورید، می‌تواند به شدت بر عملکرد شما تأثیر بگذارد. اگرچه چیزی که می‌خورید، بسیار مهم است، اما در بسیاری از موارد زمان خوردن مهم‌تر است. علم زمان‌بندی تغذیه، گنجاندن یا حذف غذاها و مواد مغذی خاص از رژیم غذایی در زمان‌های خاص و در مقادیر معین برای تأثیر مثبت بر سلامت و عملکرد است.

زمانی که ورزشکاران هدف خود را تغییر رژیم غذایی برای بهبود سلامت و عملکرد خود تعیین می‌کنند، گاهی اوقات آن می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. بسیاری از ورزشکاران احساس می‌کنند که تعیین چنین هدفی به این معنی است که آنها باید غذای کامل بخورند. این نه تنها منجر به استرس و اضطراب می‌شود، بلکه حتی برای متعهدترین ورزشکار نیز به سادگی قابل دستیابی نیست - در نهایت منجر به احساس شکست می‌شود. از آنجا که یکی از بزرگ‌ترین عوامل در یک برنامه غذایی موفق، پایداری و ثبات است، من به ورزشکارانی که با آنها کار می‌کنم کمک می‌کنم این هدف را مجدداً مشخص کنند: به جای غذا خوردن کامل، هدفمند غذا بخورند. هدفمند غذا خوردن به این معنی است که شما فکر و برنامه‌ریزی کنید که چگونه می‌توانید برنامه تغذیه خود را با برنامه و تمرین خود عملی کنید تا اطمینان حاصل کنید که منابعی را که برای اجرای آن نیاز دارید در دسترس دارید. همچنین این طرز فکر باعث می‌شود که زندگی اتفاق بیفتد - تعطیلات، مهمانی‌ها و نوشیدنی‌های بیرون با دوستان، و همچنین موانعی مانند از دست دادن پرواز، مریض شدن، یا داشتن اوقات پرمشغله در مدرسه یا محل کار. اگر برنامه غذایی شما خیلی سفت و سخت است و اجازه نمی‌دهد زندگی واقعی شما اتفاق بیفتد، احتمالاً پایدار نیست.