

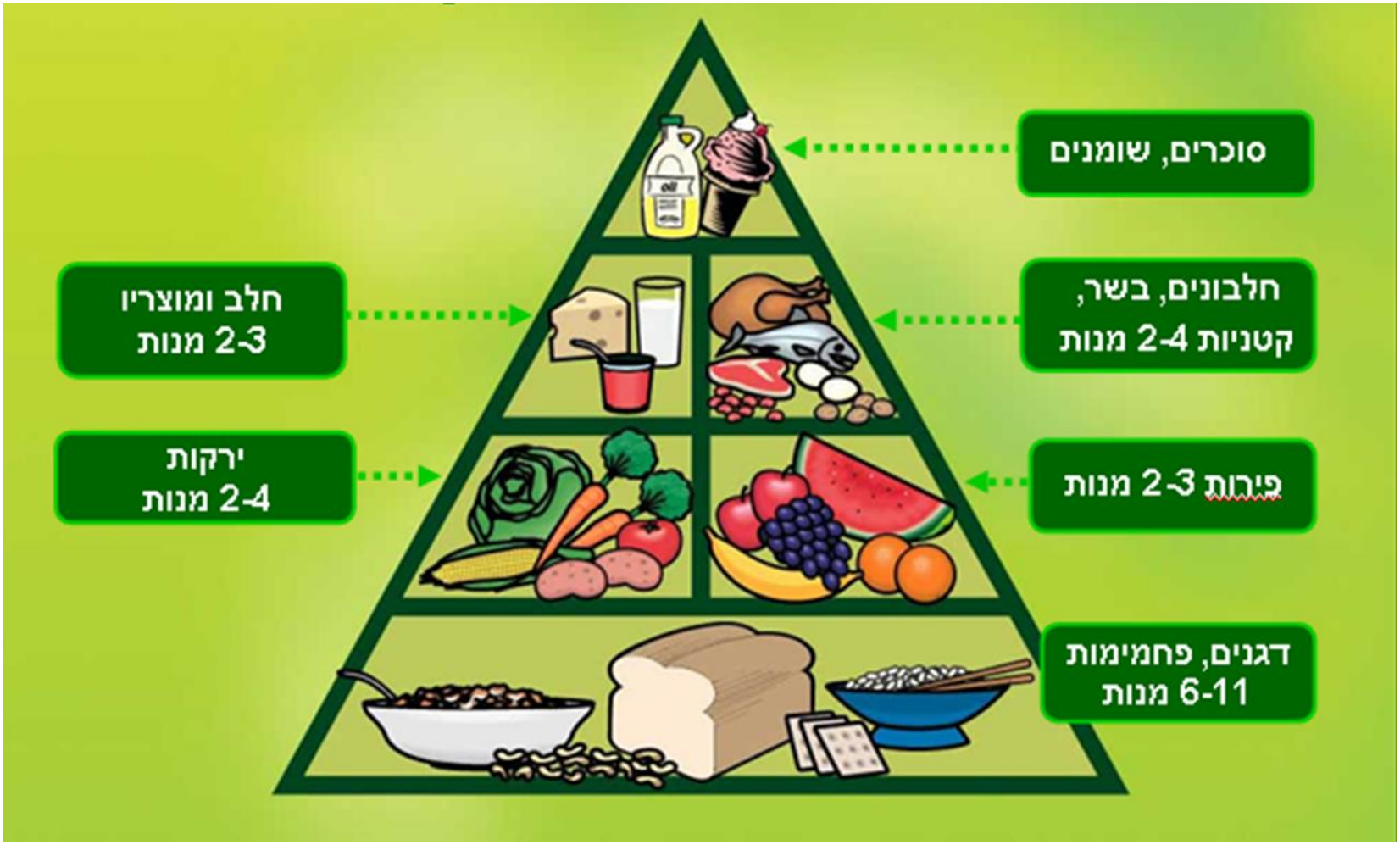
עריכה: ירדן הר לב

תזונה נכונה וספורט

הקשר בין תזונה לפעילות גופנית

- האם קיים קשר בין תזונה נכונה לבין תוצאות בספורט?
- האם שמירה על משקל גוף תקין קשורה אך ורק לספורט או גם לתזונה נכונה ומאוזנת?
- האם קיים קשר בין בריאות האדם לבין תזונה מאוזנת ועיסוק בספורט?

פירמידת המזון



פירמידת המזון

מבטאת את כמות המזון היחסית אשר מומלץ לאכול מכל קבוצות המזון.

הפירמידה בנויה מקבוצות מזון המסודרות בקומות, כשכל קומה מתאימה ברוחבה לחלק היחסי שצריך להיות לכל קבוצה בתזונה יומית נכונה.

אבות המזון

כינוי למספר רכיבי תזונה הנחוצים כדי לשמור על בריאותו של גוף האדם.

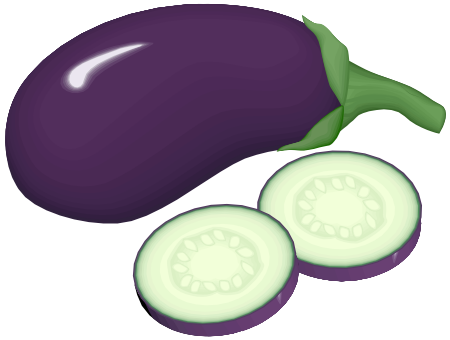
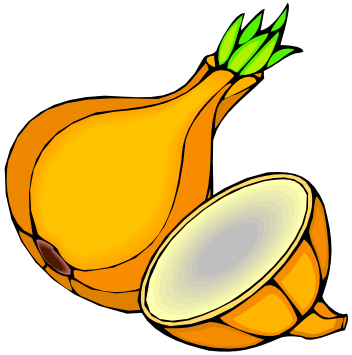
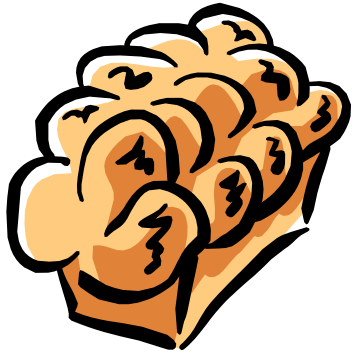
נחלקים לחמישה סוגים ולכל אחד תפקיד שונה:

- פחמימות (סוכרים)
- חלבונים
- שומנים
- ויטמינים
- מינרלים

פחמימות

פחמימות פשוטות: כל אותם מוצרים מקמח לבן, סוכר לבן, ממתקים ומתוקים אחרים.

פחמימות מורכבות: אותם המוצרים, אך מקמח כהה, סוכר חום, דגנים, חיטה מלאה, פירות, פירות יבשים וחלק מן הירקות.


תפקיד הפחמימות

קבוצה המשמשת כמקור אנרגיה ראשוני לגוף, מעלה את רמת הסוכר בגוף ותורמת להתפתחות בריאה.

כל פחמימה לאחר ספיגתה בגוף מתפרקת לסוכר, ולכן חשוב לדעת איזה סוג פחמימה עלינו לצרוך ובאיזו כמות. צריכת הפחמימות לאדם בכלל, ולעוסקים בספורט בפרט חשובה ונחוצה למתן אנרגיה זמינה.

סוכרים

הפחמימות נקראות גם סוכרים אך לא לכולן יש טעם מתוק. הן מתחלקות לחד סוכרים, דו סוכרים ורב סוכרים. החד סוכרים והדו סוכרים הם ברובם בעלי טעם מתוק ואילו הרב סוכרים אינם מתוקים.

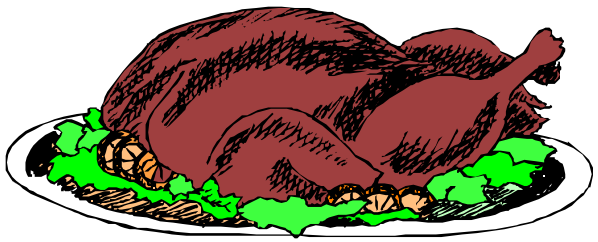
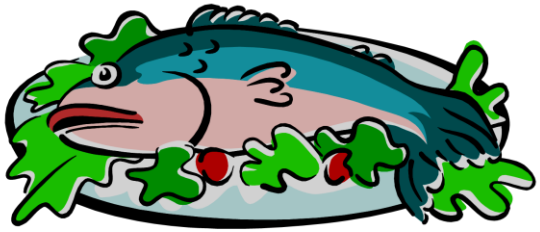
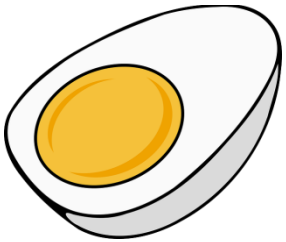
ישנם סוכרים החשובים, בריאים וחיוניים לגוף, וישנם כאלו שרצוי להמעיט בצריכתם כמה שניתן, כגון: מתוקים, משקאות ממותקים (קולה).

חלבונים

רוב החלבונים מיוצרים בגוף, אולם יש כ - 9 קבוצות שעלינו לספק לגוף על ידי המזון.

חלבונים מן החי: בשר ומוצריו, חלב ומוצריו, ביצים ודגים.

חלבונים מן הצומח: גרעינים, קטניות, זרעים ואגוזים.


קטניות

משפחת הקטניות כוללת אפונה, חומוס, סויה, תורמוס, פול, עדשים ושעועית לסוגיה.

הקטניות עשירות בחלבון (בשילוב עם דגנים הן מספקות לגוף חלבון מלא), בברזל, בסידן, באשלגן ובסיבים תזונתיים.

מכילות כמות דלה של שומן ובעלות יתרונות בריאותיים.

תפקיד החלבונים

החלבונים משתתפים בבניית תאים ורקמות, בזירוז ובוויסות פעילויות כימיות, אחראים על בניית השרירים ועל פעילותה התקינה של המערכת החיסונית.

מערכת החיסון נפגעת כאשר העוסקים בספורט אינם מקבלים תזונה מאוזנת של חלבונים ולכן חשוב לצרוך חלבונים בעלי ערך תזונתי גבוה כגון: ביצים, דגים, בשר.

ערך תזונתי של חלבון

חלבון מהחי בעל ערך תזונתי גבוה יותר מאשר חלבון מהצומח מפני שיש בו יותר חומצות אמינו חיוניות.

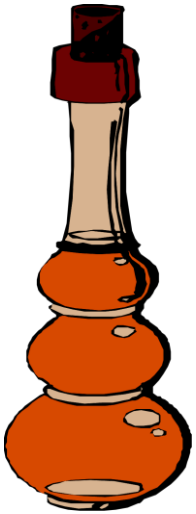
חלבון המכיל את כל חומצות האמינו החיוניות לגוף ייספג בצורה הטובה ביותר ויספק לגוף את מירב האמצעים לבניית השרירים ושאר מערכות הגוף.

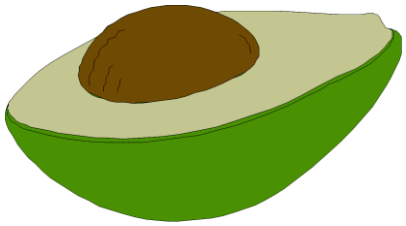
שומנים

השומנים שבמזונו של האדם מקורם בצומח ובחי.

שומנים מן הצומח: סויה, זיתים, תירס, חמניות וקנולה, אבוקדו, קוקוס וגרעינים למיניהם.

שומנים מן החי הם: חמאה, שמנת וכדומה.









תפקיד השומנים

השומנים משמשים אבני יסוד במבנה המעטפת המקיפים את תאי הגוף, מסייעים בהגנה על רקמות / איברים בגוף מפני פגיעות פיזיות, משמשים כחומר מבודד למניעת אובדן חום הגוף ומסייעים בתהליך ספיגתם במערכת ונשיאתם בדם.

השומנים עתירי אנרגיה לטווח ארוך.

ויטמינים

מרכיבים חשובים בתזונת האדם הנמצאים כמעט בכל אחד מארבעת אבות המזון העיקריים.

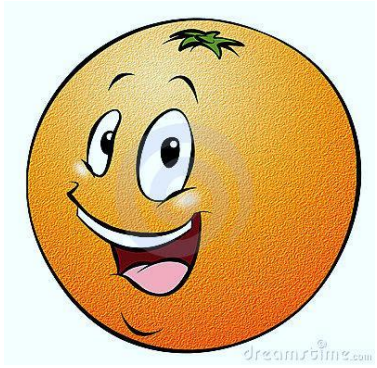
ויטמינים הם חומרים אורגניים הנחוצים לגוף האדם בכמויות זעירות, חלקם מסופקים ע"י המזון וחלקם ע"י הגוף עצמו.

מחסור בויטמינים עלול לגרום למחלות קשות ולירידה בתפקוד המערכת החיסונית וללא יכולת לתפקד ביומיום.

ויטמין C

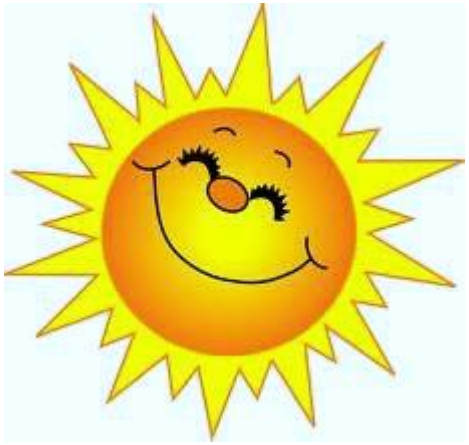
אחד הויטמינים החשובים ביותר למערכת החיסון ולבריאות רקמות הגוף.

גוף האדם לא מייצר ויטמין C בעצמו ובנוסף אינו יכול לאגור אותו. לכן אנו זקוקים לאספקה חיצונית על בסיס יום יומי על מנת לקבל את הכמות הנחוצה.



המקורות העשירים ביותר הם פירות וירקות טריים.

ויטמין D



הגוף שלנו יודע לייצר את הוויטמין, אבל לא במידה מספקת.

קרינת השמש היא המקור הכמעט יחידי לייצורו בגופנו, לכן מכנים אותו גם " ויטמין אור השמש ".

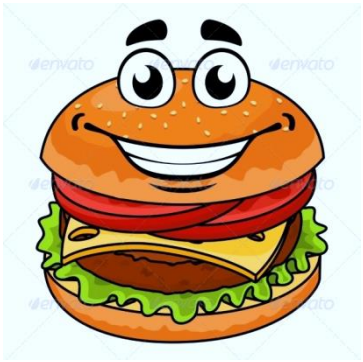
בעל חשיבות רבה לספיגת הסידן החיוני לשמירה על רקמת העצם.

ויטמין B12

בעל תפקיד חשוב בבניית החומר הגנטי והחלבונים בגוף.

הויטמין נמצא במזונות שמקורם מהחי כמו בשר, דגים, ביצים ומוצרי חלב.

בגופנו קיימים מחסנים שמספיקים לכמה שנים, לכן מחסור בוויטמין הזה אינו שכיח מאוד. עם זאת יש כמה אוכלוסיות שמצויות בסיכון לסבול ממחסור כמו טבעונים וצמחונים (שלא אוכלים מזונות מהחי).



מינרלים

יסודות אנאורגניים המצויים בכמות גדולה בכדור הארץ כגון מלח וסידן.

גופנו זקוק למינרלים לבניית עצמות, ליצירת כדוריות דם, לאיזון הרכב נוזלי הגוף ולחץ הדם, לשמירה על פעילות תקינה של מערכת העצבים ולסיוע בתפקודים פיזיולוגיים רבים אחרים.

מינרלים

מספרם של המינרלים הוא רב, אבל כולם יחד מהווים 4% בלבד ממשקל גופנו. מחסור באחד מהם, או צריכת יתר, עלולים לשבש את פעילות הגוף.

האדם צורך את רוב המינרלים מהמזון וכ - 5% בלבד מהמים.

מקורות הסידן במזון הם: מוצרי חלב, מוצרי סויה, שומשום, טחינה, שקדים, גרעיני חמניות, סרדינים וירקות ירוקים.





מים

אדם יכול לשרוד חודשים ושנים במחסור ברכיבי תזונה כויטמינים ומינרלים ושבועות ללא מזון אבל ללא מים הוא יכול לחיות רק מספר ימים בודדים.



גוף האדם מכיל כ-70% מים המצויים בתאים, בכלי הדם, כלי הלימפה, דרכי העיכול ומערכות נוספות.

מים

הגוף מאבד מים בעיקר דרך השתן (1.5-2 ליטר), אך בתנאים ייחודיים של חום כבד, פעילות פיזית מרובה ומחלות שונות תהיה עלייה באיבודי הנוזלים.

תחושת הצמא נוצרת על ידי הגוף כדי למנוע התייבשות בעקבות איבודי הנוזלים וזאת מאחר והתייבשות מסכנת את הבריאות ואת החיים.

כמה לשתות ?

אין תשובה חד משמעית מאחר וכמות השתייה המומלצת תלויה בגורמים שונים כמו מין, גיל, משקל הגוף, הרכב הגוף ופעילות גופנית.

ההמלצה בממוצע היא כ - 8 כוסות נוזלים ביום, כשיתר הנוזלים מגיעים מהמזון.

איך יודעים אם שתינו מספיק?

דרך קלה לבדיקה אם שותים מספיק היא צבע וכמות השתן. ככל שהצבע בהיר יותר והכמות גדולה זה סימן שהשתייה מספקת.

אם השתן כהה וכמותו מעטה - מהרו לשתות !

מחסור בשתייה עלול לגרום לחוסר ריכוז, כאבי ראש ואפילו עילפון.

מקורות האנרגיה במזון



מהי תזונה בריאה?

המזון שאנו אוכלים צריך להיות מגוון ובכמויות מספיקות כדי לענות על כל צורכי גופנו, לשמש לו מקור לאנרגיה ולספק לו את כל אבני הבניין לבנייתו. תפריט מאוזן חייב להכיל את כל אבות המזון, את כל המלחים , הויטמינים והמים הדרושים לפעילותו התקינה של הגוף.

מהי תזונה בריאה?

רוב המזונות מכילים את כל מרכיבי המזון, אך בכמויות שונות. לדוגמה: בשר עשיר בחלבונים ובויטמינים, אך דל בפחמימות; הפירות עשירים בפחמימות ובויטמינים, אך דלים בחלבונים.

לכן חשוב לאכול מגוון של מזונות ולהגיע על ידי כך לתפריט מאוזן.

מהי תזונה בריאה?

מומלץ להרבות באכילת פירות וירקות שהם עשירים בויטמינים ובסיבים היוצרים תחושת שובע, לכן הם מומלצים בדיאטות הרזייה שונות.

יש להפחית באכילת מזונות עשירים בסוכר, כמו דברי מתיקה. מעודפי הסוכר יכולים להבנות שומנים הנאגרים בגוף וגורמים להשמנה.

כמה ארוחות ביום ?

מומלץ לאכול כמה ארוחות במשך היום ובזמנים קבועים. כך יפחת הסיכוי לאכילת יתר או לאכילת מזונות "לא בריאים".

כיום ממליצים על חמש ארוחות מסודרות ביום, כך שכל ארוחה היא ארוחה קטנה ומסודרת וככה לא פוקד את הגוף רעב פתאומי בין הארוחות.

מאזן האנרגיה של הגוף



מאזן האנרגיה של הגוף

מאזן אנרגיה חיובי = מצב בו הגוף קולט יותר אנרגיה מאשר הוא מנצל . במצב כזה מסת הגוף עולה.

מאזן אנרגיה שלילי = מצב בו הגוף קולט פחות אנרגיה מאשר הוא מנצל. במצב זה מסת הגוף יורדת.

אנרגיה מאוזנת = מצב בו קיים איזון בין קליטת האנרגיה לבין ניצולה. במצב זה מסת הגוף נשמרת.

מאזן האנרגיה של הגוף

יש לשאוף למצב של מאזן אנרגטי, לכן חשוב להתאים בין כמויות המזון הנאכלת לבין הצרכים האנרגטיים של הגוף. צורכי הגוף משתנים בהתאם לגיל, למין ולפעילות שבה עוסקים. מכאן, פעילות ספורטיבית יכולה להיות אמצעי יעיל למניעת השמנה מכיוון שהגוף צורך בפעילות זו אנרגיה רבה.

חישוב מאזן אנרגיה

מחשבוני קלוריות:

http://www.netogreen.co.il/Calculators/calorie_expense.aspx

טבלת קלוריות:

http://www.cosmetikacom.co.il/clo_table.htm

הרגלי תזונה בריאה

גורמים המשפיעים על הרגלי התזונה:

- משפחה
- חברים
- תרבות
- דת
- טעם אישי
- פעילות גופנית
- מזג אוויר
- פרסומות
- מצב רוח
- דימוי עצמי

הרגלי תזונה בריאה

אדם אינו נולד מצויד בידע על מזון אלא הוא רוכש את הידע הזה בשלבים.

הרגלי תזונה נרכשים מילדות ומושפעים מהחינוך המשפחתי, סגנון החיים, התרבות, הדת ומגורמים נוספים. במקרים רבים, אדם נקשר בקשר רגשי חזק מאוד למאכלים שהכיר בילדותו ומעדיף אותם על מאכלים אחרים.

בניית ארוחה בריאה

לבנות ארוחת בוקר שתכלול את כל קבוצות המזון:

- ✓ מים
- ✓ דגנים
- ✓ ירקות ופירות
- ✓ שומן
- ✓ חלבון
- ✓ סוכרים, ממתקים וממותקים???



תזונת ספורט

הילדות הינה תקופה בעלת השפעה מכרעת מבחינה תזונתית על ההתפתחות הגוף, לכן הצרכים התזונתיים במהלך גילאי הילדות שונים מהצרכים בגיל המבוגר.
מחסור תזונתי בגיל הילדות, הבא בשילוב עם עומס של פעילות גופנית, עלול לגרום לפגיעה בתפקודו התקין של הגוף.

תזונת ספורט

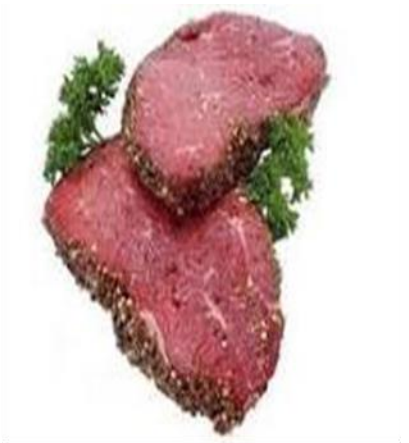
תזונת ספורט אמורה לתת מענה לשחקן לתמיכה טובה ונכונה לפעילות הגופנית אותה הוא מבצע, ולעזור לו בהתאוששות הגופנית.

לתזמון אכילה ולבחירת סוג וכמות מזון אופטימליים השפעה רבה על ביצוע.

מה היית בוחר לאכול לפני אימון?











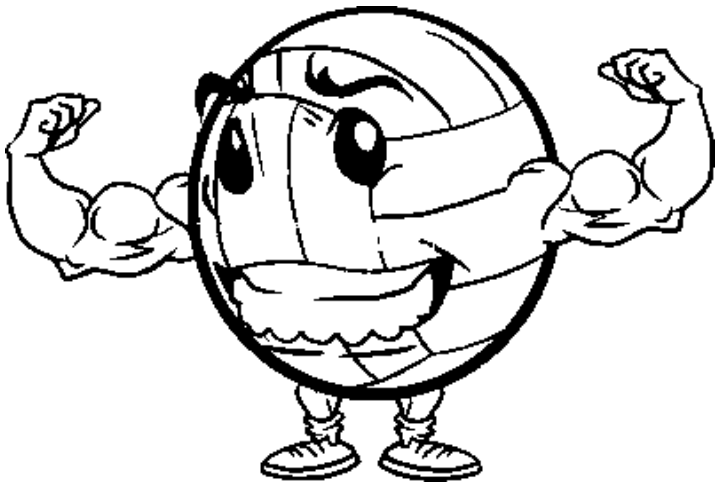


תזונה לפני אימון

2-3 שעות לפני מומלץ ארוחה המכילה **פחמימות, חלבון ושומן.**

למשל: <u>ארוחת צהריים</u> הכוללת בשר\ דג\עוף +

אורז\ קוסקוס\ פתיתים + ירק.



תזונה לפני אימון

כשעה לפני מומלץ ארוחה קלה המכילה **פחמימות בלבד**.



למשל: פרי <u>או</u> חטיף אנרגיה <u>או</u> כוס מיץ.

מה היית בוחר לאכול אחרי אימון?













תזונה אחרי אימון

עד שעה מסיום האימון או המשחק מומלץ ארוחה מלאה המכילה **פחמימה וחלבון.**

למשל:

- קערת קורנפלקס + חלב
- לחם \ פיתה + גבינה \ ביצה \ טונה
- אורז \ תפו"א \ פסטה +מנה בשרית



שתיה ופעילות גופנית

כמות נוזלים מספיקה מונעת התייבשות הגוף, תופעות של כאבי ראש, סחרחורות , וגורמת לעבודה טובה יותר של השריר.

ילד במשקל של כ- 40 ק"ג צריך לשתות 1.2 ליטר ליום. על כל שעת ספורט יש להוסיף 1\2 ליטר מים !



מה למדתי בשיעור זה ?

- אכילת מזון מגוון המכיל את כל אבות המזון.
- אכילת 5-6 ארוחות קטנות ביום.
- יש להימנע מאכילת מזון מעובד, שתייה ממותקת וחטיפים.
- יש להקפיד לאכול פירות וירקות בארוחות ובין הארוחות.
- יש לשתות לפחות 8 כוסות מים ביום ועל כל שעת ספורט להוסיף 1\2 ליטר מים.

מה למדתי בשיעור זה ?

- יש להקפיד על ארוחת בוקר מזינה בכל יום.
- שמירה על תזונה נכונה, ואורח חיים בריא מאריכה את תוחלת החיים ואיכותם.
- ניהול יומן אכילה וחישוב מאזן אנרגיה לשמירה על משקל והרכב גוף תקין.
- תזמון אכילה ובחירת מזון מתאים לפני ואחרי אימון.

בהצלחה !

