

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט < ידיעון 2012 < ידיעון יולי 2012 - המכללה האקדמית בוינגייט < כתבות ניוזלטר יולי 2012 <

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

ארוחות לפני ואחרי הפעילות גופנית

* אכילה בין 2-3 שעות לפני הפעילות:
- אחרי זמן זה מסתיים העיכול והסוכר מגיע לזרם הדם ויכול לשמש כמקור אנרגיה.
- פעילות גופנית תוך כדי תהליך העיכול, תפריע לעיכול תקין ותכביד על פעילות האדם.
* אכילת פחמימות עד שעה וחצי אחרי הפעילות מחזירה סוכרים לגוף בצורת גליקוגן, ואין הפיכה לשומנים, גם אם הארוחה מאוחרת בלילה.

* חלוקת אבות המזון:

לפני ובסוף עונה: פחמימות - 60%
שומנים - 20%
חלבונים - 20%
בעונה: פחמימות - 55%
שומנים - 20%
חלבונים - 25%

טיפים לשתייה לפני ואחרי פעילות

- לפני האימון רצוי לשתות משקאות איזוטונים (ריכוז של 5% סוכר) המכילים פחמימות מורכבות (מלטודקסטרין), נוזלים ומינרלים. במידה ולא, להגביר במעט את כמות הפחמימות בארוחה שלפני האימון וממש לפני האימון לשתות כמה כוסות מים.
רצוי לשתות בין 8-12 כוסות נוזלים מינימום, תלוי במזג האוויר ורמת הפעילות הגופנית.
אם שתיתם משקה המכיל קפאין (קפה, קקאו, תה, קולה) כ- 12 שעות לפני האימון - עליכם לשתות כוס מים נוספת.
לסכום: כדי לגרות ייצור סדיר של גליקוגן לשרירים הספורטאי צריך:
1. לאכול 5-6 ארוחות ביום, כדי למנוע ירידת סוכר גדולה ולהבטיח לאספקת חלבון סירה לשרירים.
 2. להפחית אכילת שומנים – יוסיפו לאחוזי השומן בגוף ויגרמו לאיבוד מינרלים רצויים.
 3. אכילת פחמימות בעלי אינדקס גליקמי נמוך לפני האימונים והמשחקים.
 4. שתייה מספקת של מים, לא רק למניעת התייבשות, אלה גם לאספקת המים הדרושים בזמן אגירת הגליקוגן בשרירים.

רוצים לדעת עוד? הצטרפו ל**לימודי נטרופתיה** במכללה האקדמית ב **וינגייט**, וגלו עולם של תזונה בריאה.