

## โปรตีนส่วนใหญ่ทำหน้าที่เกี่ยวกับพลาสติกและ

จำเป็นสำหรับการทำงานที่สำคัญทั้งหมดของร่างกายเรา ในระหว่างขั้นตอนการฝึก (และไม่ว่าในกรณีใด ๆ ก็ตามในช่วงการเจริญเติบโตและวัยรุ่น) โปรตีนมีความจำเป็นสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อและเมทริกซ์ของกระดูกในทางกลับกัน ในระยะที่การเจริญเติบโตมีเสถียรภาพ

### โปรตีนถูกใช้เพื่อให้กล้ามเนื้ออยู่ในสภาพดี

และซ่อมแซมการสูญเสียเนื้อเยื่อที่มักเกิดขึ้นในระหว่างการเล่นกีฬา ควรรับประทานในปริมาณเท่ากับ 1.0 กรัมต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวในอุดมคติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ทางสรีรวิทยา เช่น การเจริญเติบโต ระยะเวลาการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และเมื่อมีการเล่นกีฬาเป็นเวลานาน ทุกวัน และด้วยความมุ่งมั่นอย่างสูง

### ปริมาณโปรตีนที่รับประทานจะเพิ่มขึ้นได้สูงถึง 1.8-2.0

กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ในการปั่นสวนประจำวันที่สุดมูล โปรตีนจะต้องเป็นตัวแทนของแคลอรีทั้งหมด 12-15% ที่บริโภคในระหว่างวัน และต้องมาจากทั้งอาหารที่มีต้นกำเนิดจากสัตว์ (นมและอนุพันธ์ เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ฯลฯ) และจากอาหารจากพืช ที่มา : พืชตระกูลถั่ว (ถั่วชิกพี ถั่ว ถั่ว ฯลฯ) และซีเรียล (พาสต้า ข้าว ฯลฯ)

1. ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง โดยให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรีต่อกรัม และใช้เป็นแหล่งพลังงานร่วมกับคาร์โบไฮเดรต ในการเล่นกีฬาที่มีความ
2. เข้มข้นปานกลางถึงต่ำเป็นเวลานาน เนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อเก็บไขมันในรูปของไตรกลีเซอไรด์ ในระหว่างการออกกำลังกาย ไตรกลีเซอไรด์จะถูกโจมตีโดยเอ็นไซม์และเปลี่ยนเป็นกรดไขมันอิสระ

ซึ่งจะถูกเผาผลาญเพื่อผลิตพลังงานที่จำเป็นสำหรับการหดตัวของกล้ามเนื้อ กรดไขมันถูกใช้เป็นแหล่งพลังงานของกล้ามเนื้อสำหรับกิจกรรมที่ยาวนาน เห็นได้ชัดว่าไขมันที่บริโภคก่อนหน้านี้เป็นไขมันที่มีอยู่แล้วในกล้ามเนื้อ ในช่องว่างภายในมัดของกล้ามเนื้อ



ไขมันต้องเป็นตัวแทนของส่วนแบ

งที่แปรผันตามสถานการณ์ระหว่าง 25 ถึง 30%

ของพลังงานทั้งหมดในแต่ละวัน และบริโภคทั้งเป็นไขมันที่มีอยู่ในอาหาร (นม, ซีส, เนื้อสัตว์, เนื้อหมัก, ไข่, ปลา, เมล็ดพืชไขมัน, แห้ง ผลไม้ เป็นต้น) และเป็น "เครื่องปรุงรส" (น้ำมัน เนย ฯลฯ) เหลือสิ่งอื่นใด

### เราแนะนำให้บริโภคไขมันไม่อิ่มตัวและ/หรือไขมัน

ไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนที่มีต้นกำเนิดจากพืช โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ โดยรักษาระดับไขมันอิ่มตัวที่มาจากสัตว์ไม่เกิน 10% ของแคลอรีทั้งหมดเรธาตุจัดอยู่ในกลุ่มของธาตุอาหารรองที่ไม่มีแคลอรี เรียกอีกอย่างว่าธาตุหรือเกลือแร่ แหล่งแร่หลักคือน้ำซึ่งมีปริมาณและส่ว นผสมที่แตกต่างกันมากขึ้นอยู่กับแหล่งกำเนิดแร่ธา

ตุมีอยู่ในชุดค่าผสมต่างๆ เสมอ แม้กระทั่งในอาหารที่มีทั้งพืชผักและ สัตว์การดูดซึมของพวกมันอาจลดลงบางส่วนในกรณีที่ได้รับประทานอาหารที่มีเมล็ดธัญพืช เต็มเมล็ด พืชตระกูลถั่ว ผัก ไวน์ กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงประสาท เช่น ช็อคโกแลต ชา และอื่นๆ มากเกินไป ในทำนองเดียวกัน

- การใช้อาหารเสริมที่ไม่เลือกปฏิบัติและไม่สมดุลซึ่งทำให้เกิดปริมาณแร่ธาตุต่าง ๆ ที่

- ไม่สมดุลส่งผลกระทบต่อการทำงานของบางชนิดเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น
- การฟื้นฟูเกลือแร่อย่างเหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นในระหว่างการออกกำลังกาย

เนื่องจากช่วยรักษาสมดุลของน้ำ ควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโต ทดแทน และบำรุงรักษาเนื้อเยื่อและโครงสร้างของร่างกายวิตามิน

(ที่อยู่ในกลุ่มของสารอาหารรองหรือสารอาหารที่ไม่มีแคลอรี เช่น น้ำ เส้นใย และแร่ธาตุ)

เป็นสารอินทรีย์ที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นได้ แม้ว่าจะขาดไม่ได้ แต่ก็ควรรับประทานพร้อมกับอาหาร

การรับประทานอาหารที่ถูกต้องและสมดุลสามารถรับประกันความต้องการวิตามินได้ต่ำกว่าที่อาหารที่รับประทานนั้น สดและมีคุณภาพดี ในการรับสารอาหารจากอาหารที่จำเป็นแต่ละอย่างในปริมาณที่เพียงพอ

นักกีฬาควรเพิ่มปริมาณผักและผลไม้สด (แนะนำให้รับประทานผักและผลไม้สด 5 มื้อต่อวัน) ธัญพืชไม่ขัดสี นม และอนุพันธ์โดยไม่มีไขมันเนื้อแดงไม่ติดมัน . เนื่องจากวิตามินและแร่ธาตุบางชนิดไม่พบในอาหารชนิดเดียวกัน

### จึงควรปรับเปลี่ยนประเภทของอาหารแต่ละประเภทในแต่ละวัน

อาหารที่ไม่สมดุลหรืออาหารที่จำกัดแคลอรีมากเกินไปอาจทำให้ขาดสารอาหารรองเหล่านี้ได้

กีฬาและโภชนาการ"กีฬาและโภชนาการ" ทวินามมีหน้าที่หลักในการป้องกันสุขภาพ

เสริมสร้างความสามารถทางกายภาพแบบออร์แกนิกและตามเงื่อนไข

- และปรับปรุงประสิทธิภาพการกีฬาทั้งหมดขึ้นอยู่กับบริบทของความสัมพันธ์ที่สมดุลและนำพึงพอใจระหว่างอาหาร ร่างกาย และการเคลื่อนไหวสำหรับสิ่งนี้ อันดับแรก เราต้องตอบโต้แนวโน้มที่เป็นอันตรายที่จะเสถียรความเชื่อผิดๆ
- ของวัฒนธรรมการกีฬาที่ผิด (ดูปรากฏการณ์ยาสูบหรือที่พุดต่างๆ กว้านั้นคือ การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอาหารเสริมมากเกินไป) และแฟชั่นของอาหารและการกินที่ไม่เพียงพอ
- สไตส์ข้อจำกัดของแนวทางประเภทนี้อยู่ที่การเพิกเฉยต่อความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดระหว่างโภชนาการ การเผาผลาญพลังงาน



และการตอบสนองทางกายภาพ ต่อการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงเห็นได้ชัดเจนว่าความสำคัญและความจำเป็นของการศึกษาและข้อมูลด้านโภชนาการที่เหมาะสมจะต้องเกี่ยวข้องกับการศึกษาด้านการเคลื่อนไหวและการเตรียมร่างกายเสมอ นอกจากนี้ แนวทางที่ถูกต้องสำหรับปรากฏการณ์นี้ไม่สามารถละเลยขั้นตอนการประเมินที่เพียงพอ

(การวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายและการประเมินสถานะทางโภชนาการ)

ที่ช่วยให้เราสามารถกำหนดความต้องการพลังงาน ความต้องการด้านโภชนาการ

### และความต้องการของนักกีฬาแต่ละคน เพื่อสร้างโปรแกรมอาหารที่เพียงพอ

#### สมดุลและสมดุล

เพื่อใช้ร่วมกับบ าระการฝึกเฉพาะบุคคล ดังนั้นจึงจำเป็นต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง (แพทย์ นักโภชนาการ นักโภชนาการ) สามารถพัฒนาแผน การควบคุมอาหารเฉพาะบุคคลตามความต้องการ การและกิจกรรมของนักกีฬาแต่ละคนได้ อาหารและการออกกำลังกาย: อะไรคือปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะต้องพิจารณา?

โดย ACiociaro 07/22/2020 โฆษณาการที่เหมาะสมมีบทบาทพื้นฐานในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย โดยทั่วไป เรามาดูกันว่าอะไรคือปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่ต้องนำมาพิจารณา ฉันจะอ้างถึงวิชาที่ฝึกแบบมือสมัครเล่นหรือแข่งขันในระดับที่ไม่สูงเป็นหลัก (3-4 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลาสูงสุด

2 ชั่วโมง)หลักฐานเล็กน้อย: เราทุกคนไม่เหมือนกัน กีฬาไม่เหมือนกัน ดั

- งั้นฉันจะพยายามให้ข้อมูลพื้นฐานที่ถูกต้องสำหรับการฝึกฝนกิจกรรมกีฬาใดๆ แก่คุณ เป็นเรื่องปกติที่การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ
- จะสัมพันธ์กับความต้องการทางโภชนาการ

*ที่แตกต่างกัน ยิ่งระดับนักกีฬาของตัวแบบสูงขึ้น (โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเป้าหมายการแข่งขัน) ความสำเร็จของการแสดงจะขึ้นอยู่กับวิธีการเลี้ยงตัวเองด้วย*

