

نصائح غذائية مهمة للاعب كرة القدم

يجب عليك كلاعب كرة قدم تناول مجموعة متنوعة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون لتغذية جسمك، إن اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على توازن بين الكربوهيدرات والبروتينات والدهون ، سيساعدك على الوصول إلى إمكاناتك الكاملة بصفتك لاعب كرة قدم. على الرغم من أن احتياجك من السعرات الحرارية اليومية يعتمد على مستوى التدريب الخاص بك، ومركزك في اللعب، وبصفة عامة، يمكن أن تحتاج إلى استهلاك حوالي 5000 سعر حراري يومياً، على الرغم من أن بعض اللاعبين قد يحتاجون استهلاك 9000 سعر حراري في اليوم وفقاً لجمعية الحماية الأمريكية، وذلك حسب احتياجات اللاعب البدنية، وما يبذله من مجهود.

الكربوهيدرات:

أهم مصدر للطاقة هو الكربوهيدرات، حيث أنها هي مصدر الطاقة التي يحتاجها الجسم لأداء حركاته السريعة والمفاجئة أحياناً، و يجب أن يأتي 55% إلى 60% من إجمالي السعرات المستهلكة يومياً من الكربوهيدرات، ومن مصادرها الخبز، والحبوب الكاملة، والفاواكه، ويُفضل أن تلجأ للخيارات الأكثر صحة، بمعنى اختيار الخبز بدلاً من الكعك، والبطاطس المهروسة بدلاً من المقلية، وهكذا.

البروتينات:

تزيد احتياجات لاعب كرة القدم من البروتينات بصفة عامة عن احتياجات الأشخاص العاديين، حيث يحتاج الجسم لاستهلاك 15% إلى 20% من السعرات الحرارية من البروتين، وتشمل مصادر البروتين الصحية اللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والأسماك، والحليب، والصويا، والأجبان قليلة الدسم، ولحم الديك الرومي، تدعم البروتينات تطور ونمو العضلات، ويجب أن تشمل كل وجبة مصادر مختلفة منها.

الدهون:

كلاعب كرة قدم، يجب أن يحتوي النظام الغذائي الخاص بك على مستويات معتدلة من الدهون، لأن عدم وجود دهون يزيد من فرص حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي، وينصح خبراء التغذية بأن يكون 30% من السعرات اليومية التي تستهلكها من الدهون الصحية، ومن المصادر الصحية للدهون بالطبع المكسرات، وزيت الزيتون، وزيت الكانولا.

السوائل:

يجب شرب ما يكفي من السوائل لإبقاء توازن سوائل الجسم **وبالذات الماء** ، وبخاصة عند التدريب في الأجواء الحارة والرطوبة أو حتى الجافة .

ما يجب فعله:	ما يجب تجنبه:
تنظيم وجبات الغذاء.	مشروبات الصودا أو المشروبات الغازية.
تنوع الوجبات والحرص على المكونات الأساسية (الكربوهيدرات، البروتينات ، الدهون..)	مشروبات الطاقة بكافة أشكالها
الحرص على وجبة الإفطار.	الشبسات أو المقرمشات المعمولة في الزيوت المهدرجة.
النوم في الليل 7 ساعات على الأقل.	الوجبات السريعة

