

Dr Mouwafk Majeed Mola

تدريب قوي = تغذية قوية / تدريب قوي يتطلب سرعات حرارية أكثر!!!!

ينصح المتدربون بتمارين القوة أو المشاركون في رياضة القدرة بأكل الكثير من البروتين أو مكملات البروتين اعتقادا بمساعدتهم على اكتساب وزن عضلي (وليس دهني) علما بان السر الحقيقي في اكتساب العضلات يكمن في التدريب القوي أو الصعب واستهلاك كمية كاملة من السرعات الحرارية بالإضافة إلى كمية كافية من البروتين لإسناد عملية النمو وان البرنامج الغذائي- التدريبي الناجح يوفر المواد الغذائية الضرورية لتركيب البروتين العضلي كما يوفر الطاقة المطلوبة (الكاربوهدرات والدهون) لاجل التدريب القوي لتحفيز نمو العضلات. لقد أكد الخبراء في علم التغذية ومن اجل اكتساب باوند واحد من العضلات في الأسبوع الواحد فيجب استهلاك 500 سعره حرارية إضافية كل يوم علما بأن 3500 سعره = باوند واحد مع ملاحظة ان بعض الأشخاص يتصفون بصعوبة الاكتساب مما يتطلب زيادة الـ 500 إلى 1000 سعره حرارية إضافية في اليوم الواحد لأجل اكتساب باوند واحد خلال الأسبوع ويعود هذا لطبيعة الوزن الجيني المقدر سلفا والذي يؤثر في العمليات الايضية للمحافظة على وزن معين فالسرعات الحرارية الإضافية يجب ان تتفوق على ما مطلوب للمحافظة على الوزن الحالي وان المجموع الكلي من الطاقة من هذه السرعات يجب أن يتم الحصول عليها من المواد الغذائية الرئيسية الثلاثة الكاربوهدرات والبروتين والدهون فيستخدم الجسم البروتين الغذائي في تركيب البروتين العضلي وفي حال عدم كفاية الكمية الكلية للسرعات الحرارية فان البروتين المخزن يستخدم للطاقة ويحدد من اكتساب العضلات بينما نحن نعلم ان الكاربوهدرات تكون حاسمة لتجهيز الفعالية الشديدة بالوقود (لتحفيز نمو العضلات) علما بان الكاربوهدرات والدهون يوفران الطاقة للجسم لنمو عضلات أكثر وهنا يمكن القول بان الفرد الذي يسعى لزيادة كتلته العضلية فعليه المحافظة على النسب الدورية الغذائي المعروفة (50-65%) كاربوهدرات (12-15%) بروتين و (20-25%)دهون مع إحداث زيادة في المستهلك من السرعات الحرارية أي ليس بزيادة السرعات الحرارية بطريقة أوتوماتكية ولمن بزيادة المستهلك من البروتين فما هي إذن الطاقة والدورية الغذائية المطلوبة لاكتساب براوند واحد من الكتلة العضلية (وليس من الدهون) كل أسبوع ولنتكلم بلغة الأرقام:

- مجموع السرعات اليومية المستهلكة تكون أكثر بنسبة 20% من الطبيعي.
- المطلوب من الكاربوهدرات يوميا 6- 10 غرام/كغم من وزن الجسم /اليوم.
- المطلوب من البروتين يوميا 1.6- 1.8 بروتين/كغم من وزن الجسم /اليوم.

• المطلوب من الدهون يوميا الحد الأقصى هو 25% من المجموع الكلي للسعرات الحرارية ومن الدهون الصحية مثل زبدة الفول السوداني والجوز والحبوب والخضروات والزيوت والسمك ..الخ ولنعطي مثال مهم بافتراض أن شخصا يزن 70 كلغم أي ما يعادل(154) باوند وأراد أن يكتسب 10 باوند فان تنفيذه لبرنامج تدريبي قوي مع برنامج غذائي محسوب يمكنه من اكتساب باوند واحد كل أسبوع ولكن هناك حقيقة مهمة يجب الانتباه اليها وهي أن الاسابيع 3-5 الأولى من البرنامج قد لا تؤتي الثمار المطلوبة مما يتطلب من الشخص توقع تلك الزيادة خلال 13-15 أسبوع لنعود للغة الأرقام:

• مجموع السعرات المطلوبة 3000 سعره حرارية $\times 20\% = 36$

• الكاربوهدرات يوميا 8 غ كاربو//كغم $\times 70$ كغم=560 غ كاربو=2.240 سعره. كاربو=62%
سعر كاربو

• بروتين يوميا 1.7 غ/كغم $\times 70$ كغم=119 غرام بروتين=476 كالو. بروتين=13 % كالو/بروتين
• دهون يوميا 25% $\times 3.600$ كالو كلي=900 كالو. دهون=100 غرام دهون
• نصائح لتعزيز السعرات:

• تناول ثلاث وجبات كل يوم فتناول الفطور عند النهوض ولا تتجنب وجبة الغذاء وهيئ وجبة العشاء.

• تناول ثلاث وجبات صغيرة (snack) كل يوم واحدة في منتصف الصباح وواحدة في منتصف النهار وواحدة في المساء وحافظ على بعض أعمدة الحلوى في السيارة.
• اشرب الكثير من مشروبات عالية السعرات بدلا من الصودا الدايت ولتكن القهوة أو الشاي بنسبة 1% - 2% مع الحليب وشرب العصير الطبيعي 100%.

• اختار الأطعمة العالية بالسعرات كالبطاطا والذرة أو الفاصوليا واختار عصير الموز أو التوت البري بدلا من عصير التفاح أو البرتقال واستبدل فاكهة العنب بالزبيب او العنب الجاف واستبدل الحبيبية (البرغل) بدلا من الرز لأنها أكثر سعرات وداوم على قراءة شريط مكونات الغذاء الملصق بالأطعمة عند شرائها من الأسواق واجعل شراء الأطعمة الغنية بالسعرات عادة دائمة لك.

• مدد حجم وجباتك لتشمل بعض النشويات كالبطاطا والذرة والرز والمكرونه والخبز والفاكهة والخضروات ومصادر البروتين كالدجاج واللحم والسمك والجوز والفسق والزبد والبيض والجبن وفي

كل وجبه وأضف دهون صحية2-3 ملعقة أكل من المارجن أو صلصة السلطة أو مقدار كف من الرز لكل وجبه للحصول على السعرات الإضافية.