

## ارشادات مهمة لتغذية براعم كرة القدم

### المشروب الرياضي

4 ملعقة (كبار) سكر – 4/1 ملعقة (صغيرة) ملح – 4/1 كوب ماء مغلى – 4/1 كوب عصير برتقال او 2 ملعقة كبار عصير ليمون – 2 كوب و 4/1 ماء بارد.

### الوجبات اليومية

#### وجبة الافطار:

عيش – جبنة – بيض – لبن – مربى - عسل (اسود ، ابيض) – فول.

#### وجبة بين الافطار والغذاء:

قطعتين فاكهة ضرورى جدا ( يفضل برتقال- تفاح -موز) – تمر – حلاوة طحنية – اى سندوتشات قبضة يد من السوداني أو البندق أو اللوز أو الجوز (لزيادة الوزن).

#### وجبة الغذاء:

طبق سلطة يغلب عليه اللون الاخضر – ارز او مكرونة – اى نوع من الخضار – قطعة بروتين ( سمك – فراخ – لحمة) ويفضل سمك – عيش.

#### وجبة بين الغذاء والعشاء:

عصائر طبيعية (عصير برتقال – عصير ليمون...الخ) او قطعتين فاكهة ويفضل تفاح - قبضة يد من السوداني أو البندق أو اللوز أو الجوز (لزيادة الوزن).

#### وجبة العشاء:

يفضل قبل النوم من 2 : 3 ساعة، عيش – جبنة – لبن – زبادى- مربى – عسل (اسود ، ابيض) فاكهة – بطاطس – تونه – جزر.

### وجبة قبل التدريب او المباراة

يجب ان تكون الوجبة غنية بالكربوهيدرات (النشويات) مثل الأرز والمكرونة والبطاطس وهذه الوجبة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية تهضم بسهولة على عكس وجبة غنية بالبروتين والدهون ولكنها تبقى في المعدة في وقت المباراة لأنها لا تهضم بسهولة ، وهذا يجعل الدم يتجه للمعدة بدلا من إمداد العضلات بالطاقة أثناء المباراة.

### التغذية خلال المباراة

يجب أن تكون هناك كمية كافية من السوائل في جسم اللاعب خلال المباراة لأن هذا الإجراء يمنع الجفاف ، ويمكن للاعب أن يتناول 1-1/2 كوب من الماء أو عصير الفاكهة كل 20-30 دقيقة، ويفضل تناول المشروب الرياضى لما به من فيتامينات واملاح معدنية.

### الأكل بين شوطي المباراة

يتناول اللاعب الماء بين الشوطين، ويجب منع المشروبات أو الأطعمة التي تحتوي على مقادير كبيرة من السكريات، وإذا شعر اللاعب بالجوع يمكنه تناول 1/2 ثمرة فاكهة أو زبادي أو قطعة من الخبز.

### وجبة ما بعد التدريب أو المباراة

يجب أن يشرب اللاعب عدة أكواب من الماء وعصير الفاكهة بعد المباراة ، ويجب أن تكون وجبة ما بعد المباراة عالية الكربوهيدرات مثل وجبة ما قبل المباراة. ويجب مراعاة توقيت تناول الطعام فيما بعد التدريب أو المباراة فاستنفاد جليكوجين العضلة الناتج عن التدريب أو المباراة يؤدي إلى زيادة نشاط إنزيم يسمى Glycogen Synthase وهذا الإنزيم يزيد من تقبل خلايا العضلات لتخزين الجليكوجين، ويكون هذا النشاط الإنزيمي في أعلى مستوياته لمدة 2-4 ساعات بعد التدريب أو المباراة مباشرة ثم ينخفض إلى المستويات العادية كما كان قبل التدريب أو المنافسة خلال 12 – 24 ساعة وبمعنى آخر فإن أفضل مقدرة للجسم على تحويل الكربوهيدرات إلى جليكوجين تكون بعد التدريب أو المباراة ذات الشدة العالية مباشرة.

ووجبة ما بعد المباراة يجب أن تكون عالية الكربوهيدرات لأنه إذا استنفذ اللاعب ثلث مخزون العضلة من الجليكوجين مثلاً فإن تناول وجبة عالية الكربوهيدرات سوف يعيد تخزين جليكوجين العضلة خلال 24 ساعة بينما أن الوجبة ذات الكربوهيدرات المنخفض أو المتوسط سوف لن تعيد تخزين جليكوجين العضلة في نفس الفترة الزمنية مما يعنى أن الجسم ليس مستعداً تماماً لوحدة تدريبية عالية أو مباراة في اليوم التالي.

### تعليمات هامة جدا لتغذية البراعم

- عدم تناول ماكدونالدز – كنتاكي ... الخ، جميع انواع الشيبسى والمشروبات الغازية (بيبسى – كوكاكولا ميرندا ... الخ) الا مرة واحدة في الشهر للمحافظة على نمو أفضل وعضلات أقوى .
- الاكثار من شرب اللبن والعصائر الطبيعية، وتناول الفاكهة الطازجة.
- النوم مبكرا وتناول وجبة العشاء قبل النوم من 2 : 3 ساعة ، وعدم السهر بعد الساعة 11 مساءً.
- عدم تناول الوجبة امام التلفزيون او الكمبيوتر.
- المحافظة على التدريبات اليومية في المنزل.