هي النصائح العملية لتنفيذ خطة غذائية لأحـد رياضيي الجامعة؟ معظم رياضيي الجامعات الأمريكية في السنة الأولى (يعتمدون على أنفسهم)، ويختارون لأول مرة ما هو الذي سوف يتناولونه، ومتى وأين، وما الكمية على مدار اليوم. ويمكن أن يكون هذا تحديًا في بيئة مطاعم الجامعة حيث هناك اختيارات متعددة من الطعام يوميًا. وهناك عـروض غذائية في مطاعم الجامعـة فالتنوع والمرونة الموجودة في مطاعم الجامعة مهم للرياضيين الذين لديهم جداول تدريبية وأكاديمية مزدحمة لمحاولة اللحاق بها. وبالنسبة للرياضيين الذين يسكنون في خارج الجامعة فالتحدي الذي يواجهونه هو التسوق وتحضير الوجبات الغذائية لتلبيةاحتياجاتهم من الطاقة والمغذيات. وهذا يحتاج إلى أن يتحقق بميزانية محدودة في كثير من الأحيان، وخاصة للرياضيين الذين ليس لديهم منحة دراسية كاملة. ووضع خطة لتناول الطعام سواء كان ذلك في مطاعم الجامعة أو طاولات الرياضيين أو في الشقق ضروري لصحة جميع الرياضيين للتغذية الجيدة. وينبغي أن تتضمن خطة وجبات الطعام والوجبات الخفيفة على فترات منتظمة والبدء من وجبة الإفطار وأن تركز على مجموعة واسعة من الأطعمة. والرياضيون يجب أن يتناولوا طعام الإفطار يوميا (لكسر الصيام من النوم خلال الليل. والطعام النموذجي في الإفطار يحتوي على نسبة عالية من المواد الغذائية لتوفير الطاقة اللازمة لبدأ اليوم. وتناول الإفطار يمكن أن يزيد من مستويات الجليكوجين، وتوفير الطاقة اللازمة للوصول إلى قاعات الدراسة أو التدريب في الساعة الثامنة صباحًا في أفضل حال. ويمكن أن يكون النوم مغريا والاستيقاظ في الوقت المناسب تمامًا للتوجه إلى قاعات الدراسة في وقت مبكر بدون وجبة الإفطار والسبب الشائع الرياضيي الجامعات لعدم تناول وجبة الإفطار هو عدم وجود وقت. ومع ذلك، فتناول الإفطار لا يجب أن يكون مضيعة للوقت. ويمكن أن توضع العديد من الأصناف المغذية في الغرف أو الشقق لوجبات الإفطار السريعة. وبعض الخيارات للإفطار السريع ما يلي:خبز مع ٢ ملعقة من زبدة الفول السوداني أو كريمة الجبنة. ١ كوب من الزبادي وكوب من العصير. حبوب باردة مع ١ كوب من الحليب وموزة. حزمة من الشوفان أو قضبان الجارنولا مع كوب من الحليب. خبز محمص من الحبوب الكاملة مع كوب من الجبن وكوب من العصير. يمكن استخدام كوب بغطاء لحفظ المشروبات مع صندوق صغير للسندوتشات للمساعدة في حمل طعام وشراب الإفطار. ويمكن تجهيز العصير أو الحليب في الكوب، والحبوب الجافة، والزبيب في الصندوق للإفطار السريع في الطريق إلى قاعات المحاضرات. ويمكن توفير الغذاء والعشاء بسهولة سواء عن طريق إعداده في المنزل أو باختياره من البوفيهات في مطاعم الجامعة . وتوفر السلطات والسندوتشات بمجموعة متنوعة من المواد الغذائية والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والبروتين. ويمكن للمقبلات الساخنة أن تكون وجبة أساسية، ولكن لا ينبغي أن تكون كذلك. وإضافة الخضراوات أو السلطات، والشوربة، والحليب، أو الزبادي على أن يكون بجوار الوجبة الغذائية. وللرياضيين الذين يقومون بإعداد وجباتهم الغذائية يمكن أن نطبق نفس الفكرة. ويمكن طهي أطباق مجمدة أو معدة بشكل ملائم، وأن تضافالخضراوات المعلبة أو المجمدة، والشوربة، والحبوب المحمصة،

Summarized by © lakhasly.com