

## תזונה לשחיינים

### מדריך לתזונה נכונה

לפני בואנו לעסוק בנושא התזונה הייחודי לשחיין, עלינו להבין שתזונה נכונה עוזרת לשפר ביצועים ספורטיביים ותזונה לקויה מנגד, עלולה להרוס. שחיין צריך להבין את עקרונות התזונה הנכונה, לסגל לו אורח חיים בריא ונכון ע"י הקניית הרגלי תזונה יומיומית נכונים, כללי התנהגות תזונתיים לפני ואחרי אימון ובמהלך התחרות.

חשוב מאד לשחיין הנמצא בגיל הצמיחה לאכול הרבה, אבל אסור שהמזון יהיה רווי בשומן.

הסיסמא שתלווה אותנו היא: הרבה, מגוון, נכון ורזה.

### עקרונות התפריט לשחיינים

- יש להקפיד לאכול 3 ארוחות גדולות ומגוונות ובנוסף 2-3 ארוחות ביניים/חטיף במשך היום כדי לשמור על רמת הסוכר בדם ובשריר.
- חשוב שהמזון והחטיפים יהיו בעלי תכולת שומן קטנה עד בינונית. לדוגמא: כדאי לבחור בדגני בוקר או חטיפי גרנולה במקום חטיפים מטוגנים כמו צ'יפס, במבה וביסלי.
- יש להקפיד לצרוך תפריט עשיר בפחמימות. לפחות 500 גר' ביום (800-500 גר' ביום).
- חטיפי אנרגיה יכולים להוות מקור טוב לפחמימות.

מה אנו צריכים לאכול?

פחמימות- נמצאות במוצרי חיטה – פסטה, לחם, גריסים, איטריות ואורז.

תפוחי אדמה – מבושלים, אפויים או מאודים. אך לא מטוגנים.

קיטניות – עדשים, שעועית, חמוס ופול.

פירות וירקות.

חלבונים- החלבונים בונים את השלד, שרירי האדם ומחזקים אותו. עודף חלבון יכול לפגוע בגוף האדם.

היכן ניתן למצוא חלבונים?

1. מוצרי חלב: גבינות לבנות, חלב, לבן, גבינה צהובה, (מעדני חלב בטעם שוקו אינם טובים מפני שהשוקו מפריע בספיגת הסיידן שנמצא בחלב).

2. דגים

3. מיני בשר: פסטרמה, חזה עוף, פרגיות.

4. ביצים

5. אגוזים ושקדים.

6. גלידת דלת קלוריות מצוינת לגוף.

ממתקים אינם אוכל וחשוב להפחית את אכילתם. אכילת ממתקים בכמות גדולה גורמת לעליה בכמות השומן בגוף ולדלדול במאגרי הויטמינים.

חשוב להפחית במידה ניכרת את השימוש בסוכר לבן כממתיק בדברי מזון.

תפריט יומי מומלץ לשחיין

דוגמת תפריט לשש ארוחות ביום

ארוחה מס' 1 – לפני אימון בוקר או לפני הלימודים

• חלב+ דגנים

• פרוסת גבינה

• יוגורט ( לא לפני אימון אלא לפני ביה"ס)

ארוחה מס' 2- ארוחת עשר

• לחמניה עם טונה או פסטרמה או גבינה או חומוס או גבינה צהובה , אבוקדו, ביצים ופלחי ירקות, סרדינים, טחינה, שקדים ואגוזים.

• פרי

• שתיה

ארוחה מס' 3- ארוחת צהריים כשעתיים לפני האימון

הרבה פחמימות : פסטה, תפוז"א, אורז, פתיתים בכמות של 2/3 צלחת עם נתח בשר קטן לא מטוגן, שיפוד הודו, סטייק פרגית צלוי.

לא סלט ולא ירקות ( גם לא לפני תחרות).

צלחת פסטה ברוטב עגבניות או 2-3 תפוחי אדמה אפויים +רוטב דל שומן, או צלחת אורז מאודה או כריך מלחם מלא , או בייגל , ובתוכו פסטרמה או גבינה עד 5% שומן .

ארוחה מס' 4 - כשעה לפני האימון

ארבע אפשרויות :

1. בננה +צ'ואי(חטיף ספורט דל שומן לא יותר מ-7% שומן)

2. פרי יבש ( לא צימוקים )

3. 3-4 ביסקוויט פטי בר עם כוס תה צימחי

4. בייגלה

אכילת מזון המכיל פחמימות מורכבות ודל שומן לפני אימון, מסייע להגברת הסיבולת עקב פירוק איטי של הפחמימות במשך האימון , ולאחר האימון , עוזר לגוף להמשיך לפרק שומנים לצרכי אנרגיה.

אכילת מזון העשיר בפחמימות פשוטות לאחר האימון, תמנע המשך פירוק שומן ולמעשה תפגע ביכולת להקטין את אחוז השומן בגוף. למעשה על כל אדם המבצע פעילות גופנית לצרכי הרזיה, לצרוך בד"כ מזונות עשירים בפחמימות מורכבות, דלי שומן ודלים בסוכרים פשוטים, כולל הימנעות ממיצי פירות טריים.

· לפני אימון בחדר כושר יש לאכול שעה וחצי קודם.

ארוחה מס' 5- מייד בתום האימון. (עד 30 דק')

ארוחה חשובה ביותר להתאוששות הגוף. מחקרים מראים שאם אוכלים מיד לאחר האימון – עד 30 דק' – אזי התאוששות הינה מיטבית.

מה לאכול ?

בייגלה, קלמנטינה, פירות יבשים, טוויסט, מקס, סוכרייה, צ'יזאי, חטיפי גרנולה, מלון, אבטיח, קורנפלקס, בירה שחורה, גלידה ומוצרי חלב ממותקים. (לא בכמויות גדולות כדי לא לפספס את ארוחת הערב העיקרית).

ארוחה מס' 6- ארוחת ערב-שעתיים לפני השינה

יש לאכול ארוחה מלאה המכילה : מנת בשר או תחליף.

מנת פחמימות גדולה

ירקות

קינח

הכל והרבה

הרציונל: פיתוח השריר מתאפשר הודות להורמון הגדילה. אימון גופני מאפשר הפרשה של אותו הורמון. באימון הקרוב לארוחת הצהריים חלה הפחתה בהפרשתו. לכן יש לאכול שעה וחצי לפני תחילת האימון. מיד לאחר האימון הגוף נזקק לפחמימות זמינות להורדת רמת חומצה לקטית בשריר ולתדלוק מחדש של השריר באנרגיה. כמו כן חלה עלייה בהפרשת הורמון האינסולין שגם הוא גורם לבניית השריר. החלבונים בארוחה שלאחר האימון דרושים לבניית החלקים בשריר שניזוקו מהאימון, ולגדילתו. הארוחה תיצור גירוי להפרשה נוספת של האינסולין ליצירת גליקוגן בשריר.

· במשך היום יש לאכול בסה"כ שלושה פירות וארבעה ירקות המהווים מקור מומלץ לויטמינים ומינרלים, נוזלים וסיבים תזונתיים.

שתייה

· חשוב לשתות במשך כל היום ובמיוחד לפני, במשך, ולאחר האימון והתחרות.

· ההמלצה היא לשתות לפחות 8 כוסות משקה במשך היום בחורף, ולפחות-12 כוסות משקה ביום, בקיץ.

· בזמן הפעילות רצוי לשתות משקאות אנרגטיים כמו : פורמולה, איזוסטר ועוד, המכילים פחמימות למניעת ירידת רמת הסוכר בדם. לפחות בקבוק של 1/2 ליטר משקה ספורט או מים.

- בימים חמים יש לשתות יותר למרות שאין הרגשת צימאון במים. הגוף מאבד נוזלים ומזיע
- לא שותים מ" קולר" או ברזיה מחשש להעברת מחלות מדבקות.
- לא שותים משקאות מוגזים (מלבד בירה שחורה ושופס ביטר לימון).
- חשוב לשתות מבקבוק אישי שיירשם עליו שם השחיין. ולא להעבירו לאחר.

תזונה ושתייה ביום תחרות

• לפני המקצה אין לאכול דברי מזון העשירים בסוכר ומשקאות ממותקים, דבר היכול לגרום לירידת סוכר במהלך הפעילות ולהאיט שחיין בצורה משמעותית גם אם הוא בכוסר שיא.

• לפני המשחה ואחריו אין לאכול חטיפים שומניים כגון : במבה, ביסלי, אפרופו, במבה מתוקה וממתקים למיניהם.

• עד חצי שעה לפני המשחה ניתן לאכול חטיפים עשירים בפחמימות, לפי יכולת הספורטאי.

• ביום תחרות ארוך, יש לצרוך משקאות מתוקים וחטיפים מיד לאחר המקצה.

• יש להרבות בשתייה מיד לאחר המקצה, על-מנת להחזיר מאזן נוזלים.

מאכלים אסורים/קטלניים

דברי מזון ומשקאות האסורים כ- שעה וחצי לפני פעילות :

•סוכר לבן

•גלוקוזה

•סוכר חום

•דבש

•ממתקים

• לחם לבן

•ענבים

•נקטר

•תפוח- אדמה

•שוקולד

•אורז לבן

•תירוש

•צימוקים

•טרופית

•קולה

•קינלי

•ריבה

•קורנפלקס

•מיץ ענבים

• ביסלי, במבה אפרופו צ'יפס

תפוח

פרג