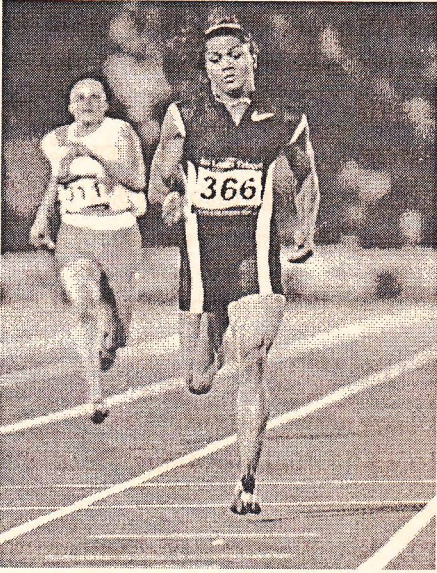


CFM/2/99
6/ = 99

விளையாட்டு வீரர்களுக்கான போசணை



வெளியீடு:-

கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு
சமுதாய - குடும்ப மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம், யாழ்பல்கலைகழகம்.

தயாரிப்பு உதவி:-வி.ஜெயராஜா

(Reg.no:-2009/FM/019)

- நடவடிக்கைகளுக்கு முதன்மை ஆதாரமாக இருக்கிறது
- புரதம், கொழுப்பை விட இது ஜீரணிக்க உடலில் குறைவான சக்தியே செலவாகிறது

காபோவைதரேற்று உணவுகள்



• திரவங்கள்

- விளையாட்டின் போது ஏற்படும் நீரிழிப்பை ஈடு செய்கிறது.
- 2 மணிநேரம் விளையாட்டுக்கு முன்பு:- 2-3+ cups
- 15 நிமிடங்கள் முன்பு:- 1-2+ cups

குறைவாக எடுக்கவேண்டிய உணவுகள்

• புரதம் மற்றும் கொழுப்பு

- சமிபாடு, அகத்துறிஞ்சலுக்கு கூடுதல் நேரம் தேவை
- இவை காபோவைதரேற்றின் விரைவான செரிமானம் மற்றும் உறிஞ்சுதலை குறைக்கும்.
- விளையாட்டுக்கு முன் சிறிதளவு புரதம் எடுப்பதால், தசைப்புரதம் பேணப்படுவதுடன் போட்டியின் பின் தசையில் புரதத்தொகுப்பு கூடுகிறது.

• நார்ச்சத்து

- கூடுதலாக எடுப்பதால் போட்டியின் போது வயிற்றுவலி ஏற்படலாம்.
- குளுக்கோஸ் அகத்துறிஞ்சல் குறையும்.
- இரைப்பை வெறுமையாகுதல் தாமதமாகும்
- பச்சை காய்கறிகள், தவிடு தானிய வகைகளை குறைக்கவும்

போட்டிக்கு முன்னரான உணவு

- 800-1,200 கலோரி காபோவைதரேற்று (200-300 கிராம்)
 - ஜீரணிக்க எளிதாக மற்றும் நார்ச்சத்து குறைந்த உணவாகவும் இருக்க வேண்டும்.
 - உ+ம்:- தானியங்கள், கோதுமை, ரொட்டி, வாழை, ஆரஞ்சு சாறு, ஆப்பிள், கரட், திராட்சைப்பழம், ஸ்ட்ராபெர்ரி, பட்டாணி
- 56-112 கிராம் புரதம்:
கோழி இறைச்சி, பால், முட்டை வெள்ளைக்கரு
 - போட்டிக்கு முன் வித்துகள், அதிக கொழுப்புள்ள இறைச்சி மற்றும் முழு கொழுப்பு பாற்பொருட்களை தவிர்க்கவும்.
 - குறைந்த கொழுப்பு, காபோவைதரேற்று, புரதம் கொண்ட எடுக்கக்கூடிய உணவுகள்: கொண்டைக் கடலை, சிறுநீரக பீன்ஸ், பருப்பு கீரை(அதிக நார்

உள்ளதால் குறைந்தளவாக எடுக்க
வேண்டும்)
குறைந்த கொழுப்புள்ள
பாலாடைக்கட்டி, ஆடையெடு பால்,
யோகட், சோயா தயாரிப்புகள்

விளையாட்டுக்கு பின்னரான போசனை

**விளையாட்டுக்கு பின் சாப்பிட
வேண்டியதற்கான காரணங்கள்?**

- மீண்டும் எரிபொருளை நிரப்ப
- மீள்நீரேற்றத்திற்கு
- தசைகளை புனரமைக்க

**யார் விளையாட்டுக்கு பிறகு சாப்பிட
வேண்டும்?**

- வழக்கமாக தீவிர விளையாட்டில்
ஈடுபடுபவர்கள்.
- பல சுற்று விளையாட்டு போட்டிகளில்
ஈடுபடுபவர்கள்

**எப்போது விளையாட்டுக்கு பின் சாப்பிட
வேண்டும்?**

- உடனடியாக: விளையாட்டுக்கு பின் முதல்
2 மணிநேரத்தில் தசைகளில்
காபோவைதரேற்று சேமிப்பு
விரைவானதாக இருக்கும்.
- முழுமையான காபோவைதரேற்று
சேமிப்புக்கு(கிளைக்கோஜன்):- கூடுதலான
காபோவைதரேற்றும், குறைவான புரதமும்
கொண்ட உணவுகளை ஒவ்வொரு 2-3
மணித்தியாலத்திற்கும் எடுத்தல்.

விளையாட்டுக்கு பின் என்ன சாப்பிட வேண்டும்?

காபோவைதரேற்று:-

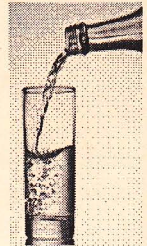
- கிளைக்கோஜன் சேமிப்புக்களை புதுப்பிப்பதற்கு
 - சேமிப்புக்கள் மீள்நிரப்பலை ஆரம்பிக்க விளையாட்டுக்கு பின் முதல் 15 நிமிடத்திற்குள் உண்ண வேண்டும்
 - காபோவைதரேற்று சேமிப்புக்களை அளவான/கூடிய கிளைசீமிக் உள்ள உணவுகள் வேகமாக பதிலீடு செய்யும்.
- உ+ம்:- உருளைக்கிழங்குகள், காரட்டு, தேன், பட்டாணி, பாதாம், வாழை, ஆரெஞ், தானியங்கள், அரிசி (வெள்ளை அல்லது சிவப்பு), ரொட்டி

புரதம்:-

- தசை புனரமைப்பு மற்றும் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும்
- காபோவைதரேற்றால் கிளைக்கோஜன் சேமிப்புக்களை புதுப்பிப்பதற்கு உதவும்.

திரவங்கள்:-

- தாகம் இல்லாவிட்டாலும் நீருந்த வேண்டும்
- வியர்வை காரணமாக இழந்த ஒவ்வொரு 1lb(இறாத்தல்) குறைவிற்கும் 450ml நீர் குடிக்க வேண்டும்
 - சோடியம், மக்னீசியம் பொட்டாசியம், அடங்கிய திரவம் வேகமான மீள்நீரேற்றத்திற்கு உதவும்.



விளையாட்டுக்கு முன்னரான போசணை

ஏன் விளையாட்டுக்கு முன் சாப்பிட வேண்டும்?

- காலை உணவு சாப்பிடுவதால் இரவு குறைவடைந்த தசை மற்றும் ஈரலிலுள்ள கிளைக்கோஜன் நிறைவடைகின்றது.
- காபோவைதரேற்று அதிகம் உள்ள உணவை எடுப்பதால் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு உயர்கிறது. எனவே தசைகள் கிளைக்கோஜன் பயன்படுத்தாமல் இரத்த குளுக்கோஸை பயன்படுத்த முடியும்.

போட்டிக்கு எவ்வளவு நேரத்திற்கு முன் சாப்பிட வேண்டும் ?

- பிரதான உணவை 3-4 மணித்தியாலத்திற்கு முன் சாப்பிட வேண்டும்
 - இது அதிகபட்ச செரிமானம், அகத்துறிஞ்சலுக்கு உதவுகிறது
 - போட்டிக்கு முன் வயிறு வெறுமையாக இருக்க உதவுகிறது

அதிகமாக எடுக்கவேண்டிய உணவுகள்

- காபோவைதரேற்று
 - சமிபாடு, அகத்துறிஞ்சல் விரைவாக நடைபெறும்
 - காபோவைதரேற்று காற்றில்லா மற்றும் நீடித்த உயர் காற்றுள்ள