

التغذية المتوازنة

تقييم الحالة الغذائية

يشمل تقييم الحالة الغذائية جمع البيانات المتعلقة بتغذية الرياضيين و تفسيرها للتعرف على النقص في تغذيتهم و تحديد احتياجاتهم من العناصر الغذائية

عناصر تقييم الحالة الغذائية

أ. تقييم نمط التغذية للشخص الممارس للرياضة و هذا يشمل - :

- الوجبات اليومية وأوقات تناولها .
- العادات الغذائية - .الأكل بين الوجبات (نوعيته و كميته).
- مقدار السوائل المتناولة ونوعيتها وكميتها .
- نوع التمارين ومدتها .
- الاعتقادات الغذائية المنتشرة

ب. التاريخ الصحي و هذا يشمل

- نوع الأمراض التي يعاني منها الرياضي .
- التاريخ المرضي للأسرة "الأمراض الوراثية" .
- اضطرابات صحية أخرى "الاضطرابات الهضمية، الإجهاد، الصداع، الدوخة" .

ج. فحص الدم

قد تكون نتائج فحص الدم مضللة في حالة فحص الرياضي وهو في حالة الاجتفاف، فإن السوائل والتعرق قد يؤدي إلى تركيز العناصر الغذائية في الدم، وهذا يعطي استنتاجا خاطئا .
من أهم الأمور الواجب معرفتها ما يلي :

- فقر الدم .
- داء السكري
- ارتفاع الدهون / الكوليسترول.

د. المقاييس الجسمية

وهي مهمة للتعرف على الحالة الغذائية والصحية للرياضي:

- الوزن - .الطول .
- محيط الخصر .
- سمك الجلد "كلما أمكن ذلك".

الطاقة الغذائية للرياضي تعتمد على :

- ١ - كتلة الجسم .
- ٢ - مستوى النشاط :
 - حدة النشاط
 - تكرار النشاط
 - مدة النشاط .
- ٣ - احتياجات النمو .
- ٤ - الصفات الجسمانية الفردية "قد يحتاج إلى فقد الدهون وآخر يحتاج إلى زيادة كتلة الجسم ."

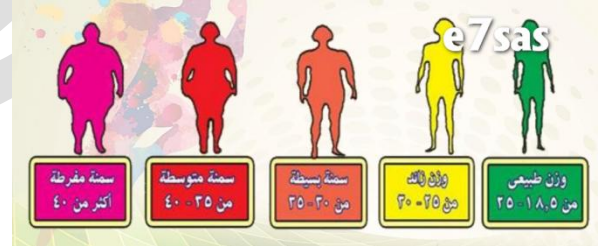
مؤشر كتلة الجسم

هو المقياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله، وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة .
ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر كما يلي : مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام (الطول بالمتر)²

مثال: إذا كان وزن الشخص 80 كيلو غرام، وطوله 170 سم، يكون مؤشر كتلة الجسم كما يلي

$$27.6 = 80 \div (1.70)^2$$

ماذا عن كتلة جسمك؟؟ هل قمت بحسابها؟ لنحسبها ولتحدد أين أنت ؟

**ملاحظة :**

الأشخاص الرياضيون لديهم كتلة عضلات أكبر، ولذلك يكون المؤشر لديهم عالي بالنسبة لطولهم وهذا لا يعني زيادة نسبة نسبة الدهون لدى النساء أعلى منها عند الرجال .
الفئة العمرية التي تؤثر على المؤشر، حيث يختلف التصنيف عند البالغين منه عند الأطفال

أربعة تجلب الرزق

قيام الليل * وكثرة الاستغفار بالأسحار * وتعاهد الصدقة * والذكر أول النهار وآخره

E7sas