

Sports nutrition



Sports nutrition : is a topic of constant change and has grown as a dynamic field of clinical study. Research continues to advise improved nutritional guidelines and support for both active adults and competitive athletes. Science recognizes sports nutrition and energy intake as the “cornerstone of the athlete’s diet.”

التغذية الرياضية : هي موضوع التغيير المستمر ونمت كحقل ديناميكي للدراسة السريرية. تواصل الأبحاث تقديم النصائح الإرشادية الغذائية المحسنة والدعم لكل من البالغين النشطين والرياضيين التنافسيين. يدرك العلم أن التغذية الرياضية واستهلاك الطاقة هما "حجر الزاوية في النظام الغذائي للرياضي."

What Is Sports Nutrition?

Sports nutrition is the foundation of athletic success. It is a well-designed nutrition plan that allows active adults and athletes to perform at their best. It supplies the right food type, energy, nutrients, and fluids to keep the body well hydrated and functioning at peak levels. A sports nutrition diet may vary day to day, depending on specific energy demands.

ما هي الرياضة والتغذية؟

التغذية الرياضية هي أساس النجاح الرياضي. إنها خطة تغذية مصممة جيداً تسمح للبالغين والرياضيين النشطين بأداء أفضل ما لديهم. إنه يوفر نوع الغذاء المناسب ، والطاقة ، والمواد

الغذائية ، والسوائل للحفاظ على الجسم رطباً جيداً ويعمل في مستويات الذروة. قد يختلف نظام التغذية الرياضية يومياً حسب متطلبات الطاقة المحددة.

Sports nutrition is unique to each person and is planned according to individual goals.

التغذية الرياضية فريدة لكل شخص ويتم التخطيط لها وفقاً للأهداف الفردية.

Sports Nutrition Basics: Macronutrients



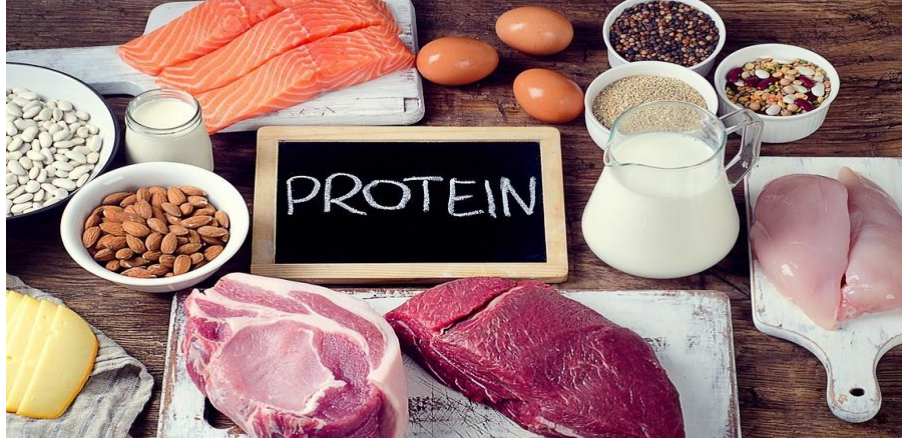
The energy required for living and physical activity comes from the food we eat and fluid intake. Macronutrients in the following food groups supply the energy essential to optimal body function:

1. **Carbohydrates** : are either simple or complex, and the most important energy source for the human body. Simple carbs include sugars naturally occurring in foods like fruits, vegetables, and milk. Whole grain bread, potatoes, most vegetables, and oats are examples of healthy complex carbs. Your digestive system breaks down carbohydrates into glucose or blood sugar which feeds energy to your cells, tissues, and organs.



2. **Proteins** : are made up of a chain of amino acids and are essential to every cell of the human body. Protein can either be complete or incomplete. A complete protein contains all the amino acids needed by the body, and include animal sources like meat, fish, poultry, and milk. Incomplete protein sources

(typically plant-based proteins) often lack one or more of the essential amino acids. Essential amino acids can't be made by the body and must be supplied by food. Protein plays an important role in muscle recovery and growth.



3. **Fats** : can be saturated or unsaturated, and they play a vital role in the human body. Unsaturated fats are considered healthy and come from plant sources like olive oil and nuts. Saturated fats are found in animal products like red meats and high-fat dairy, which are indicated to increase the risk of disease. Healthy fats provide energy, help with body development, protect our organs, and maintain cell membranes.



أساسيات التغذية الرياضية: المغذيات الكبيرة

الطاقة اللازمة للعيش والنشاط البدني تأتي من الطعام الذي نأكله والسوائل. توفر المغذيات الكبيرة في المجموعات الغذائية التالية الطاقة اللازمة لوظيفة الجسم المثلى:

الكربوهيدرات : إما بسيطة أو معقدة ، وأهم مصدر للطاقة لجسم الإنسان. الكربوهيدرات البسيطة تشمل السكريات التي تحدث بشكل طبيعي في الأطعمة مثل الفواكه والخضروات والحليب. خبز الحبوب الكاملة والبطاطا ومعظم الخضروات والشوفان

كأمثلة على الكربوهيدرات المعقدة الصحية. يقوم الجهاز الهضمي بتفكيك الكربوهيدرات إلى جلوكوز أو سكر يغذي الطاقة للخلايا والأنسجة والأعضاء.

البروتينات : تتكون البروتينات من سلسلة من الأحماض الأمينية وهي ضرورية لكل خلية من خلايا الجسم البشري. يمكن أن يكون البروتين كاملاً أو غير كامل. يحتوي البروتين الكامل على جميع الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم ، وتشمل المصادر الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والدواجن والحليب. غالبًا ما تفتقر مصادر البروتين غير الكاملة (عادةً البروتينات النباتية) إلى واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية. لا يمكن أن يصنع الجسم الأحماض الأمينية الأساسية ويجب توفيرها عن طريق الطعام. يلعب البروتين دورًا مهمًا في استعادة العضلات ونموها.

الدهون : يمكن أن تكون مشبعة أو غير مشبعة ، وأنها تلعب دورًا حيويًا في جسم الإنسان. تعتبر الدهون غير المشبعة صحية وتأتي من مصادر نباتية مثل زيت الزيتون والمكسرات. يتم العثور على الدهون المشبعة في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان عالية الدهون ، والتي يشار إليها على أنها تزيد من خطر الإصابة بالأمراض. الدهون الصحية توفر الطاقة ، وتساعد في تنمية الجسم ، وحماية أعضائنا ، والحفاظ على أغشية الخلايا.

Respect your body. It's the only one you get