



اطلاع رسانی

دکتر شهرام فرج‌زاده موالو

شناگران کم سن و سال برای آن که بتوانند در مسابقات پیروز شوند و عملکرد شنای خود را بهبود بخشند، مجبور هستند ساعت‌های زیادی را به تمرینات شنا پردازند. اگرچه تعداد مسابقات شنای کودکان و نوجوانان در ایران نسبتاً محدود است، اما مسابقات شنای آموزشگاهی، قهرمانی گروه‌های سنی کشوری، جشنواره‌های استعدادیابی و بعضی از مسابقات مناسبی دیگر، جایگاه‌هایی برای رقابت‌های شناگران کودک و نوجوان به شمار می‌آیند. به هر حال، تغذیه می‌تواند به دلایل متفاوت برای این دسته از شناگران نقش سودمندی داشته باشد. بعضی از این دلایل و اهداف تغذیه‌ای عبارت‌اند از:

باید سوخت کافی را داشته باشند. نیازهای تغذیه‌ای این ورزشکاران در تأمین سلامت و بهبود عملکرد آنها نقش بسزایی دارد. شناگران کم سن و سال تنها در صورتی که تغذیه‌ی مناسبی داشته باشند، روزبه‌روز بهتر می‌شوند. پس از مسابقات و تمرینات، سریع‌تر به حالت اولیه‌ی خود برمی‌گردند و ذخایر انرژی خود را باز می‌یابند. در غیر این صورت، احساس خستگی، تحریک‌پذیری و خواب‌آلودگی می‌کنند و آرام‌آرام علاقه‌ی خود را به شنا نیز از دست می‌دهند. به تدریج حدنصاب‌های زمانی این گروه هم دچار افت می‌شود و ناامیدی بر ایشان سایه می‌افکند. این نکته خیلی مهم

به‌ویژه در دختران شناگر از اهمیت بیشتری برخوردار است. آهن مسئولیت بسیار خطیری در حمل اکسیژن در کل بدن بر عهده دارد و برای به اوج رسیدن سطوح انرژی در بدن، دارای اهمیت زیادی است. کمبود آهن می‌تواند شناگر جوان را دچار خستگی، افت عملکرد در تمرینات و مسابقات کند. بهترین منابع غذایی آهن شامل گوشت قرمز، جگر و قلوه است. باید هر هفته حداقل سه تا چهار بار گوشت قرمز را در برنامه‌ی غذایی گنجانند. سایر منابع آهن عبارت‌اند از: سبزیجات برگ پهن مثل اسفناج، بنشن‌ها مثل عدس و لوبیا، تخم مرغ و غلات غنی صبحانه. البته بهتر است همراه با منابع گیاهی آهن، قدری هم

تغذیه‌ی مناسب برای شناگران کودک و نوجوان

- کمک به رشد و نمو در طول سال؛
- دریافت کالری کافی در طول روز؛
- دریافت آهن و کلسیم کافی در رژیم غذایی روزانه؛
- دریافت کربوهیدرات و پروتئین و نیز چربی مناسب در رژیم غذایی؛
- دریافت مایعات کافی؛
- آگاهی از مسائل احتمالی وزن بدن و تصویر بدنی در شناگر

رشد و نمو در حد مناسب

تغذیه‌ی کافی روزانه (نه فقط قبل از مسابقات یا جشنواره‌ها) برای شناگران جوان و کم سن و سال بسیار مهم است. تمام کودکان و نوجوانان

است که کودکان و نوجوانان از اشتها به عنوان یک علامت خوب برای دریافت غذا استفاده کنند. مریبان ایشان هم باید تغییرات اشتها را به عنوان یک علامت تمرین زدگی جدی بگیرند. در این زمینه باید کل اعضای خانواده رویکرد مثبتی داشته باشند. چنانچه اعضای خانواده رویکرد مناسبی داشته باشند، احتمال کفایت تغذیه‌ای شناگر بیشتر خواهد بود.

مواد معدنی

در میان مواد معدنی، آهن و کلسیم بیش از همه اهمیت دارند. این امر

از مواد غنی از ویتامین B هم چون آب‌لیمو و مرکبات، و توت‌فرنگی استفاده کرد. حتی گاهی می‌توان نوشیدنی‌های حاوی ویتامین B مصرف کرد تا میزان جذب آهن به حداکثر میزان خود برسد.

در مورد کلسیم بهتر است روزانه حداقل دو تا سه واحد از محصولات لبنی یا سویای غنی شده استفاده کرد. نمونه‌هایی از یک واحد عبارت‌اند از: یک فنجان شیر کم چرب، یک پیاله ماست، دو تکه کوچک از پنیر کم چرب. کنسرو ماهی که تیغه‌های پخته‌شده‌ی ماهی همراه گوشت آن باشد، سبزیجاتی مثل اسفناج، آجیل

و تخمه‌ها، سایر منابع کلسیم هستند. نان، ماکارونی، سیب‌زمینی، میوه‌ها، و غذاهای غنی از کلسیم کمک بسزایی در این زمینه می‌کنند.

اهمیت قندها (کربوهیدرات‌ها)

مصرف قندها باعث حفظ قند خون و هوشیاری کودکان در مدرسه می‌شوند. به دلیل این که ظرفیت بدن در نگهداری کربوهیدرات محدودی است، ترجیح دارد در هر وعده یا میان وعده، مقداری کربوهیدرات به شکل‌های متفاوت مصرف شود. شناگران جدی و نخعی کم سن و سال گاهی لازم است دو بار در روز و جمعاً به مدت چهار ساعت تمرین

است که ناهار کودک هم به خوبی تمهید شده باشد. چرا که تنها یک ناهار خوب می‌تواند آن‌ها را برای تمرین بعد از ظهر به خوبی آماده نگه دارد. هم‌چنین باید به شناگر گفته شود، در طول روز به اندازه‌ی کافی آب و مایعات بنوشند. حتی برای بچه‌هایی که سن بالاتری دارند، باید به فکر ته‌بندی مناسبی هم برای عصرانه باشیم؛ چرا که آن‌ها به انرژی بیشتری نیاز دارند. نکته‌ی دیگر این است که وقتی پای مواد قندی به‌ویژه مواد شیرین در میان است، باید به بهداشت دندان‌ها هم توجه خاص داشت.

کنند و زمان

بازگشت به حال اولیه را در

مدرسه بگذرانند. این امر باعث اعمال فشار زیادی بر آن‌ها می‌شود. بنابراین، برنامه‌ی آن‌ها را باید طوری طراحی کرد که در دفعات هرچه بیشتری، غذای پر از کربوهیدرات میل کنند. جدول ۱، فهرستی از غذاهایی را نشان می‌دهد که لازم است، کودکان و نوجوانان شناگر به دفعات مصرف کنند تا سوخت کافی را به ایشان برساند.

غالباً صبحانه در بوفه‌ی استخر یا در صورتی که زمان کافی برای عزیمت به خانه وجود نداشته باشد، در راه مدرسه صرف می‌شود. این خیلی مهم

اهمیت پروتئین

شناگران ضمن این که انواع متنوعی از مواد غذایی را مصرف می‌کنند، باید به مصرف پروتئین کافی در برنامه‌ی غذایی توجه کافی داشته باشند. امروزه می‌دانیم که منابع پروتئین دو نوع حیوانی و گیاهی را شامل می‌شوند. مصرف هر دو گونه‌ی پروتئین برای تضمین رشد کافی در کودکان و نوجوانان شناگر لازم است. از دیگر موارد عملکرد پروتئین می‌توان

جدول ۱. مواد غذایی مهمی که باید به دفعات مصرف شوند

غلات

غلات صبحانه، نان، تورتیلا (ذرت مکزیکی)، بیسکویت، ویفر، انواع کیک، برنج، ماکارونی، و انواع نودل (هرچند که نودل‌ها به تازگی وارد بازار مواد غذایی ایران شده‌اند)

لبنیات

انواع شیر ساده و طعم‌دار، ماست ساده و میوه‌ای، دسرهای حاوی شیر (که امروزه در حال رواج هستند)، محصولات لبنی سویا

میوه‌ها

انواع میوه‌های تازه، کمپوت‌ها یا حتی میوه‌های خشک شده، آب میوه‌ها

سبزیجات و بنشن‌ها

سیب‌زمینی، ذرت شیرین، سیب‌زمینی شیرین، نخود، لپو و چغندر، کدو حلوائی، لوبیا، عدس، دانه‌ی سویا، باقلا (منهای کسانی که به آن حساسیت دارند)

میان وعده‌های شیرین و سایر مواد

کلوچه، کیک، ژله، انواع نوشابه‌ی ورزشی

به موارد زیر اشاره کرد:

- ترمیم بافت‌ها؛
- تقویت دستگاه ایمنی بدن؛
- مقابله با عفونت‌ها؛
- گاهی مصرف به عنوان سوخت در حین فعالیت.

نیاز پروتئینی بچه‌های شناگر نسبت به بچه‌های کم‌تحرک‌تر قدری بیشتر است. جدول ۲ نمونه‌هایی از غذاهای پرپروتئین را معرفی می‌کند که برای رشد شناگران لازم است.

جایگاه چربی‌ها کجاست؟

همه‌ی بچه‌ها به کمی چربی در برنامه‌ی غذایی خود نیاز دارند تا رشد و نمو بدنی شان دچار مشکل نشود. معمولاً به همه‌ی افراد اعم از کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود، میزان چربی اشباع‌شده‌ی (منابع حیوانی و منابع غذایی فراوری شده) غذای خود را کنترل کنند. اما مصرف چربی‌های اشباع نشده برای تندرستی الزامی است. چربی‌های اشباع نشده در ماهی، آجیل‌ها، تخمه‌ها و آووکادو وجود دارند. معمولاً توصیه می‌شود

که کودکان در سنین بالاتر از دو سال از لبنیات کم‌چرب استفاده کنند.

اهمیت میان وعده‌ها در برنامه‌ی غذایی شناگران جوان

گاهی یک میان وعده تمام آن چیزی است که یک کودک هنگام خستگی یا بیقراری به آن نیاز دارد. تحقیقات علمی نشان می‌دهند، میان وعده‌ها سهم مهمی در دریافت غذایی روزانه‌ی کودکان دارند و باید در انتخاب گزینه‌های مناسب دقت کافی به عمل آورد. بازیابی شناگر بین جلسات تمرین و بین مسابقات وقتی «فعال» است که غذاها و نوشیدنی‌های مناسب به اندازه‌ی کافی در این موقعیت‌ها مصرف شود. در این مواقع، کودکان معمولاً نوشیدنی‌ها را بهتر می‌پذیرند. آب میوه‌ها، شیرکاکائو و نوشابه‌های ورزشی گزینه‌های مناسبی هستند.

به غیر از نوشیدنی‌ها می‌توان از غذاها هم به منظور بازیابی سریع‌تر استفاده کرد. به این منظور کنسروهای میوه یا ماست میوه‌ای، ماکارونی،

شکلات‌های غلاتی و شکلات‌های میوه‌ای مناسب هستند. پیشنهاد‌های بیشتری در این زمینه در جدول ۳ ارائه شده است.

تشویق کودکان به نوشیدن مایعات

مدیریت دریافت مایعات به اندازه‌ی دریافت غذاها اهمیت دارد. عادت دادن کودکان به نوشیدن منظم مایعات امری بسیار با اهمیت است. کم‌آب شدن بدن یک مسئله شایع در این گروه از شناگران است؛ به ویژه هنگامی که کودک در استخرهای سرپوشیده که هوای گرمی دارند یا در استخرهای روباز در تابستان شنا می‌کند. متأسفانه این موضوع مورد غفلت واقع می‌شود. به کودکان خاطرنشان کنید، قبل از شنا و نیز در حین آن، مایعات کافی بنوشند. آب بهترین نوشیدنی است، اما در حین فعالیت، یک نوشیدنی ورزشی طعم‌دار که قند و املاح کافی داشته باشد، منبع انرژی بسیار کمک‌کننده‌ای خواهد بود.

مدیریت وزن و مسائل مربوط به تصویر بدنی در کودکان

شناگران کم‌سن و سال (و مربیان آن‌ها) ممکن است نگران تغییرات وزن بدن در حین دوره‌های رشد شوند. رشد انفجاری بدن کودکان می‌تواند تغییراتی ناگهانی در بدن آن‌ها ایجاد کند. در این دوره، کودکان نسبت به شکل بدن خود حساس‌تر می‌شوند و آن‌را با بدن شناگران دیگر مقایسه می‌کنند. گاهی حتی ممکن است از شکل بدنی خود متنفر شوند. این امر تا حدی طبیعی است، چرا که در شنا ورزشکاران حداقل لباس را می‌پوشند و با یک مایو به رقابت می‌پردازند. این وضعیت باعث می‌شود تا کوچک‌ترین

جدول ۳. بعضی از میان وعده‌های خوب و مناسب

نان و کلوچه
میوه‌های تازه یا کنسرو شده
نان و سبزیجات تازه
نودل کنسرو شده
آجیل و کشمش
ماست کم‌چرب
کیک‌های کم‌چرب
بیسکویت با تفرقه‌ی زیاد
غلات صبحانه با شیر

جدول ۲. غذاهای مناسب دوره‌ی رشد

گوشت، غذاهای دریایی و تخم‌مرغ
گوشت گوساله، گاو، گوسفند، مرغ و بوقلمون
ماهی تازه، کنسرو شده یا منجمد و سایر غذاهای دریایی
تخم‌مرغ

لبنیات و غذاهای خانواده‌ی سویا

شیر، پنیر و ماست
شیر و ماست غنی شده سویا با کلسیم

بنشن‌ها، آجیل و تخمه‌ها

لوبیای پخته، جای‌گزین‌های گوشت مثل سویا، تخمه‌های آفتابگردان و کدو، آجیل‌های خام مخصوصاً بادام، بادام‌زمینی و کره‌ی بادام‌زمینی



ناحیه‌ی تجمع چربی خود را بیش از حد متعارف بپندارند. مربیان و والدین خودشان نباید بر این گونه حساسیت‌ها بیفزایند و به جای توصیه به رژیم گرفتن، از کودک یا نوجوان بخواهند که برنامه‌ی غذایی متنوع داشته باشد. محرومیت‌های غذایی در بلندمدت به سوء تغذیه، رشد ناکافی و اختلالات تغذیه‌ای می‌انجامد. البته همیشه مشکل اضافه وزن نیست. شناگرانی هم هستند که مدام باید به آن‌ها گوشزد کرد، غذا و مایعات کافی مصرف کنند تا نیاز بدنشان به انرژی را برآورده سازند. یکی از مشکلات رایج این است که گاهی به خاطر تمرینات شنا، کودک یا نوجوان شناگر به طور موقت دچار کاهش اشتها می‌شود. به همین دلیل هم هست که مدام به والدین و مربیان توصیه می‌شود، به مسئله‌ی میان وعده‌های سالم و مغذی توجه بیشتری داشته باشند. تجربه به ما ثابت کرده است، راه حل مشکلات و کمبودهای غذایی برخی از شناگران، میان وعده‌ها هستند. البته باید مراقب تقلبات بی‌خاصیت یا حتی مضر مثل انواع چیپس و پفک باشیم. سبب‌زینی سرخ کرده هم غالباً مشکل‌ساز است. به شناگرانی که می‌خواهند وزنشان را افزایش دهند و به حجم عضلات خود نیز اضافه کنند، توصیه‌ی ما این است که غذای بیشتری در هر نوبت بخورند و میان وعده‌های خیلی خوب، مثل آجیل خام و میوه‌های خشک شده و نوشیدنی‌های ورزشی مصرف کنند. در مورد دختران شناگر هم باید تأکید ویژه‌ای بر موضوع دریافت مواد غذایی حاوی آهن و کلسیم داشت. یک نکته‌ی ظریف این است که نباید غذاهای غنی از این دو ماده‌ی معدنی را باهم مصرف کرد؛

چرا که مصرف کلسیم می‌تواند موجب دفع آهن غذا شود (مثلاً مصرف ماست یا دوغ همراه غذاهای گوشتی).

اگر شناگر خردسال اضافه وزن داشته باشد، چه باید کرد؟

مدیریت اضافه وزن در کودکان غالباً به کمک یک کارشناس یا متخصص تغذیه یا پزشک معالج نیاز دارد. باید از رژیم دادن به کودک جداً اجتناب کرد. کودکان به هر حال در انتظار دوران رشد هستند و باید بخشی از اضافه وزن را «تقدیم شدنی» به این دوره محسوب کرد. راه ساده برای حل این مشکل آن است که از میزان کالری دریافتی کودک در طول روز قدری کاست و او را تشویق کرد، به میزان بیشتری به فعالیت ورزشی از جمله شنا مشغول شود. میان وعده‌ها و غذاهای کم‌چرب گزینه‌های بسیار خوبی برای این کودکان هستند. هم‌چنین باید آن‌ها را تشویق کرد که مایعات و میوه‌های بیشتری میل کنند. به این نکته دقت داشته باشید که بعضی از بچه‌ها هنگام برگزاری

جشنواره‌ها و مسابقات تورنمنتی، در فواصل زمانی نسبتاً طولانی بین مسابقات خودشان، از سری‌های حوصلگی شروع به خوردن انواع ته‌بندی‌ها و غذاها می‌کنند تا وقت بگذرد.

بین کودکانی که وزنی طبیعی دارند و آن‌هایی که وزن اضافه دارند، از نظر تنوع غذایی تفاوتی وجود نخواهد داشت، بلکه تنها تفاوت موجود در میزان مواد غذایی و انرژی دریافتی آن‌هاست. از هر گونه تقلبات چرب و شور باید پرهیز کرد. یک روز در حین مسابقات جشنواره‌ی استعدادیابی در «استخر شهید کشوری»، شاهد کوتاهی تنفس و تک سرفه‌های یک شناگر نوجوان بودم که حداقل ۲۰ کیلوگرم اضافه وزن داشت. هرچند این حالت می‌تواند علل متفاوتی داشته باشد، اما شاید اگر چنین اضافه‌وزنی را با خود حمل نمی‌کرد، می‌توانست عملکرد و سلامت بیشتری داشته باشد. او باید آرام‌آرام خود را به وزن مناسب برساند تا بتواند در مسابقات هم خودی نشان بدهد.

منابع

1. Clinical Sport Nutrition, Louise Burke and Vicki Deakin, Mc Graw Hill, 2000.
2. Sport Drinks, Basic Science and Practical Aspects, Ronald J Maughan, Robert Murray, CRC Press, 2001.
3. Healthy Lifestyles Nutrition and Physical Activity, ILSI, 1998.
4. Nutrition in Sport, Ronald J. Maughan, Blackwell Sciences 2000.
5. Sport Nutrition for Health and Performance, Melinda Manore & Janice Thompson, Human Kinetics, 2000.