



איך להתכונן לאימון במסלול? כמה לאכול ולשתות לפני האימון?

נתחיל בלעשות סדר מה הם מרכיבי המזון העיקריים וכיצד הם תורמים לגוף שלנו.

פחמימות:

נחשבות לדלק העיקרי של הגוף מכיוון שהם מספקות אנרגיה לתפקוד השרירים. משמשות גם בפעילות שלא דורשות אנרגיה כמו עזרה בשימוש נכון של מאגרי השומן. נחשבת כמזון הקל יותר לעיכול.

חלבון:

המרכיב האחראי על בנייה ושיקום של שרירים. עוזר גם במלחמה במחלות זיהומים, ומספק אנרגיה כאשר הגוף דורש זאת. **צריכה נכונה של חלבון לאורך היום** היא בין 1.2-1.8 גרם חלבון לקילוגרם משקל גוף. לדוגמא: נער השוקל 60 ק"ג מומלץ שיצרוך 72-108 גרם חלבון לאורך היום.

שומן:

שומנים הם מקור אנרגיה שמספקים מרכיבים חיוניים לשמירה על בריאות הגוף. הם חשובים לטובת ספיגה של ויטמינים חיוניים. 30% מהאנרגיה אמורה להגיע מהשומנים. עדיף לצרוך שומן בלתי רווי לעומת שומן רווי.

נוזלים:

מים עוזרים לעיכול. עוזרים לוויסות הטמפרטורה של הגוף.

אז כמה לאכול ולשתות לפני האימון?

דבר ראשון ביום של אימון חייבים לאכול ארוחת בוקר איכותית! "אתה לא יכול להתחרות כמו אריה כשאתה אוכל כמו ציפור"

ארוחה גדולה – עד 3 שעות לפני האימון:

פחמימה: כ-3 שעות לפני האימון יש לאכול 3 גרם פחמימה לק"ג משקל גוף. נער השוקל 60 ק"ג צריך לאכול 180 גרם פחמימה. דוגמאות לפחמימות: פסטה, אורז, ירקות, פירות, שיבולת שועל, דגנים מלאים, יוגורט.

חלבון: כ-3 שעות לפני האימון יש לאכול כ-15-25 גרם חלבון. להשתדל לא יותר מזה כי חלבון מתעכל לאט יותר. דוגמאות לחלבון: חזה עוף, דגים, ביצים.

שומן: כ-3 שעות לפני האימון, ניתן לאכול מזון המכיל שומן. מתחת ל-3 שעות עדיף לא לאכול מזון המכיל שומן מכיוון שלוקח לו יותר זמן להתעכל. דוגמאות למזון המכיל שומן: סלמון, טונה, בוטנים.

המלצות שתיה לפני אימון:

חייבים להתחיל את האימון כאשר אתה רווי בנוזלים. חייבים לשתות מים לאורך היום.

מרגע 4 שעות לפני האימון - צריך לשתות 5-7 מ"ל לק"ג משקל גוף. דוגמא: נער 60 ק"ג צריך לשתות 300 מיליליטר – 420 מיליליטר בכל שעה עד חצי שעה לפני האימון

בין הארוחה הגדולה לבין האימון אם אתה מרגיש רעב ניתן לאכול:

- כוס שיבולת שועל, 2 כפות חמאת בוטנים, ובננה אחת
- שייק פירות עם חלב דל שומן וגרנולה
- סנדוויץ' חמאת בוטנים
- יוגורט דל שומן, תפוח, ושקדים

סיכום:

- ביום של אימון חייבים לאכול ארוחת בוקר איכותית
- הארוחה הגדולה היא עד 3 שעות לפני האימון
- בארוחה הגדולה הצלחת צריכה להיות מחולקת ל2/3 פחמימה וירקות ו1/3 חלבון
- כל מתאמן הוא שונה ולכן צריך להשתמש בהנחיות אבל להתאים אותם לעצמך
- שתיית מים היא לאורך כל יום האימון, יש להגיע לאימון כאשר אתה רווי במים

יש לציין כי כל המידע במסמך זה מבוסס על מאמרים מקצועיים ולא על ידע אישי

מקורות:

- Pritchett, K., & Moore, A. (2018). Food with Benefits: Gain the Competitive Edge With a "Food-First" Approach. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(5), 29-33.
- Mitchell, A., Savoie-Roskos, M. R., Norris, N., & Durward, C. (2018). Nutritional Needs Among High School Athletes.
- DeSimone, G. T. (2018). SHAREABLE RESOURCE: What to Eat Before, During, and After Exercise. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(4), 5.
- Kerksick, C. M., & Fox, E. (2016). *Sports nutrition needs for child and adolescent athletes*. CRC Press.