



تغذیه ورزشی

فریناز زارع^۱، دکتر محمد سبحانی لاری^۲

۱- گروه بهداشت مدارس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گراش، گراش، ایران

۲- گروه میکروبیولوژی، دانشکده علوم پزشکی لارستان، لارستان، ایران

چکیده

تغذیه در انجام فعالیت های ورزشی نقش و اهمیت بسیار بالایی دارد و اهمیت آن در بین ورزشکاران بیشتر از سایر افراد است و این مهم در رشته های مختلف ورزشی با توجه به میزان و نوع فعالیت و همچنین فعل و انفعالاتی که در هر رشته ورزشی است، متغیر و خاص خواهد بود. به عبارت دیگر غذا سوخت بدن را تامین می کند و تغذیه صحیح و اصولی نیز در پیشرفت و افزایش کارایی بدن مفید و موثر خواهد بود. هدف این پژوهش، کشف و دستیابی به درک عمیقی از نقش و اهمیت تغذیه و تاثیر آن بر انجام انواع فعالیت های ورزشی است. همانطور که می دانیم موضوع تربیت بدنی در مدارس از این جهت مدتی است بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته که مشخص شده چاقی و ناهنجاری های اسکلتی و قامتی خطرات رو به گسترشی برای دانش آموزان است و هر روز بیش از پیش آنها را تهدید می کند. حال ما می خواهیم با تعریف تغذیه و شرح مفهوم آن به این اصل مهم در ورزش که برای سلامتی افراد جامعه به خصوص دانش آموزان لازم و ضروری می باشد، در جهت ارتقا سطح کیفی و کمی تغذیه در ورزش بپردازیم.

واژگان کلیدی: تغذیه، ورزش، دانش آموز، سلامت، مدارس