

Sports Nutrition: Enhancing Athletic Performance

خۆراكى وەرزىشوان لەكاتى انجامدان

ئاماده كـردنى

پروفسورى ياريدەر

د.خالد حسين عبدالله

۲۰۱۷

جی فیئر دہیبن

- خۆراکی ئاسای
- جۆن خۆراک کاریگەر دہیبت لہجوولہ وەرزشیہکان
- ئایا چہ جۆری خۆراکیک باشہ لہ ماوہی مہشق
- چہ جۆرہ خۆراکیک بخوریت پیئش و لہناو وہ پاش
پیشبرکی
- خواردنہوہی شلہکان

بۆچی خۆراک گرنگه

- خۆراكى باش سوودهكانى بریتین
- پاراستن و بنیاتنانى ماسولكه كان
- پاراستنى تهن دروستى ئییسك
- به دهست هیئنانى نهوپهرى توانای له گواستنه وهو به كار هیئنانى ئوكسجین
- چاره سهرى خانه كان و دروست كردنى ریشالى نوئ
- پاراستنى ریژهى شله
- ووزه

خۆرك بەشيۆوھيەكى بەرچاۋ ئەنجامە
ۋەرزشيەكان باشدەكات

چى گرنگه

ههلبژاردنى خۆراكى
تهندروست



سهرچاوهى ووزه



ئاو

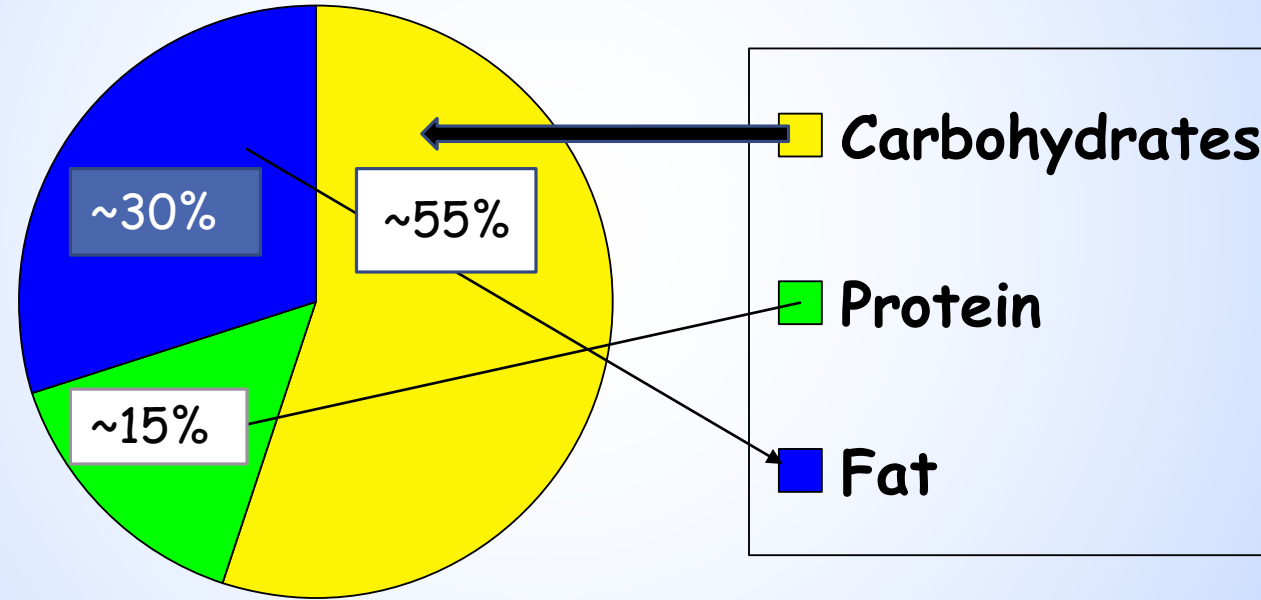


تهواوکه ره خۆراکيه کان
(ڤيتامين)

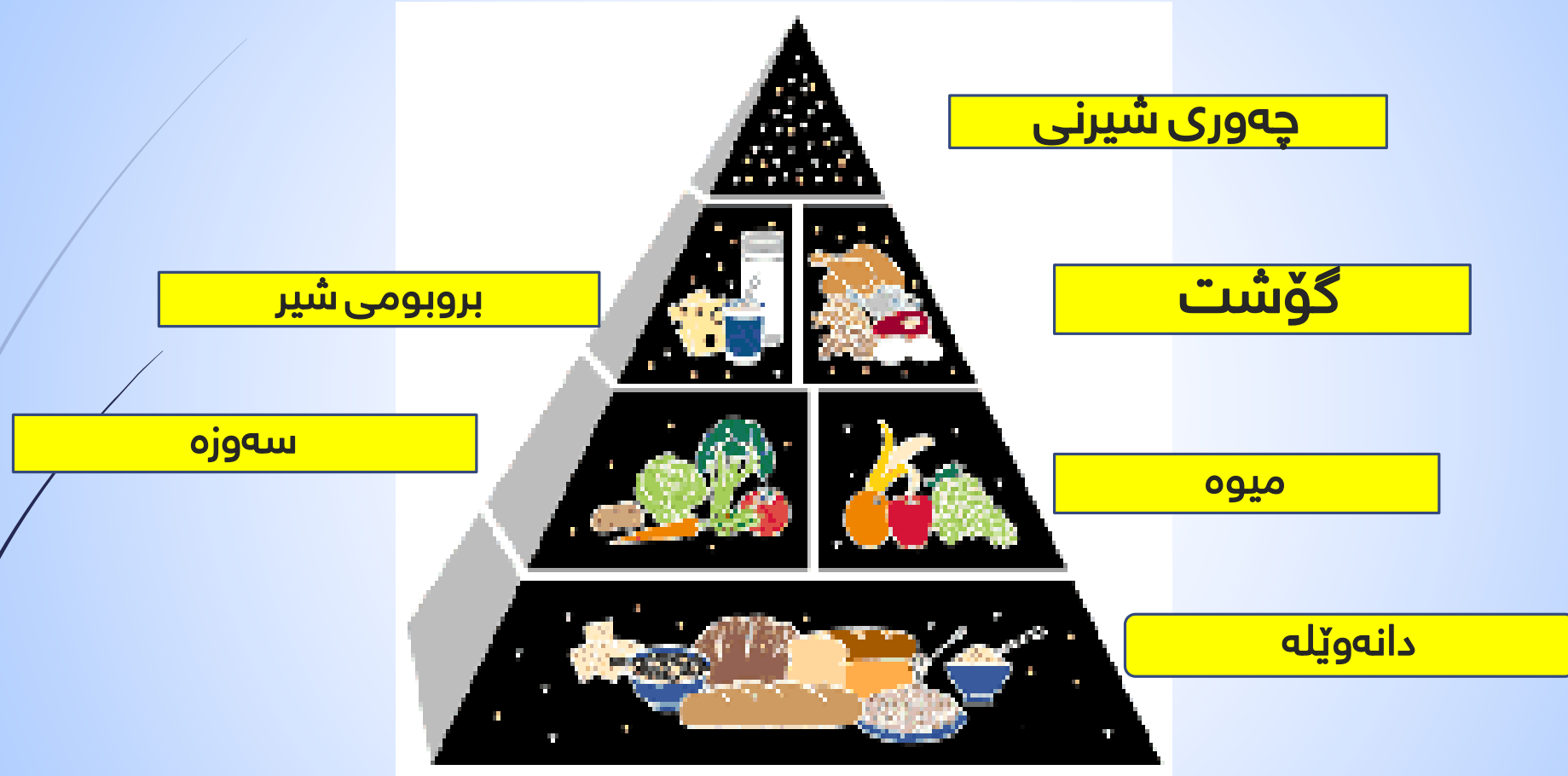


باشترین پروگرامی خۆراکی چیه بۆ وهرزشوانان

پهیرهوی کردنی پروگرامیکی هاوسهنگ و جوراوجور لهمانه



رېنمای ههره می خوراک



پهیرهوی کردنی ئەم ههره مه یارمه تی دهره بو خوراکي هاوسهنگ

ووزە..... مانای ووزە ، چۆن دەستمان دەکەوی

– ووزە بریتیه توانا بو ئەنجام دانی کار
– ووزە له خۆراک دەست دەکەوی وە بە کالۆری دەپۆری

کالۆریش دەست دەکەوێت

– کاربوھیدرات

– پروتین

– چەووری

باشترین سەرچاوهی ووزه بۆ ماسولکهكان کاربوھیدراته



ئەوخۆراكانەى رێژەى كاربوۆكايدراتى زۆره
دانەوێله-ميوه-سەوزە- شىروبه روبومەكانى

كاربوھيدرات

له گھل گلايڪوڄين له ماسلڪه كان كوڏه كرڀنه وه

سه رچا وهى سه ره كى ووزه يه

خيڙا له شيبو ونه وه

گرنه بو نه وه پهرى نه نجامدان

تاماده كردنى ووزه بو ميڙسك

يارمه تى دهره بو شيبو ونه وهى چهورى

كه م كردنه وهى كار يگه رى پروٽين

ريگا ده دات كه بروٽين به كار بيٽ بو چا كردنه وهى ريشاله كان

پهیرهوی کردنی خۆراک له کاتی مهشق کردن

پهیرهوکردنی پرۆگرامیکی خۆراک که ریژهی کاربوهدراتی بهرزبیت 275-350 گرام/رۆژانه

خۆراک	گرام له کاربوهدرات
1/2 کوپ	20
یهک نان	13
پتاته	50_30
مۆز	27
یهک کوپ شیر چهوری کهم	12

چاکترین نمره ئەوهیه بگات به 2000 کالۆری

چ روودهدات کاتیک کاربوھایدرات بکارناھینری یان ئاستی نزم
دهییت له لهش

- نزم بونهوهی ئاستی ئەنجام دانی وەرزشی
ماسولکەکان لە دەست دانی (پرۆتین بوۆ دەست کەوتنی ووزە
خاوبونەوهی جستهی مروۆف
کەم بوونی سرچاوهی خوۆراک



چ دہربارہی پروتین

- رولی پروتین له جهستہی مروّف
- دوباره بنیات نانہوہی ریشالہکان
- چاگردنہوہی ریشالہکان
- گہشہی ریشالہکان
- سہرچاوہی ووزہ (بہشیوہیہکی کہم)

ئايە ئيمە چەند پروتېنمان پۈۈويستە

زۆربەى وەرزشوانان لە مشقە قورسەکان پۈۈويسيان بە 1.0-1.8 گرام بۆ ھەر كیلۆ گرام لەكيشى لەش

كيشى لەش بە كیلۆ گرام
پۈۈويستى پرويىن - $\frac{2.2}{1.3}$ سە

كيشى لەش

100

120

140

160

180

پروتن بە گرام لە رۆژيک

59g

71g

83g

95g

106g

جۆن دهتوانين پيداويستيهكان له پروتئين داين بكهين؟

• خوراك باشتريين سهراوهي پروتئينه

ئهم خوراكانه دهگريتهوه كه دهولهمهندن به پروتئين

گوشت

بهروبومي شير

گويز

فاسوليا

زوربهي مروقهكان زياتر له پيوويست پروتئين وهردهگرن

ئايا ريژهى پروتئين له خوراكم چەندە ؟

خوراك

4 پارچە مريشك يان گوشت

1 ھەمبەررگەر

2 ھيلكە

1 كوپ شير

1 پارچە پەنير

ريژهى پروتئين بە گرام

33 g

22g

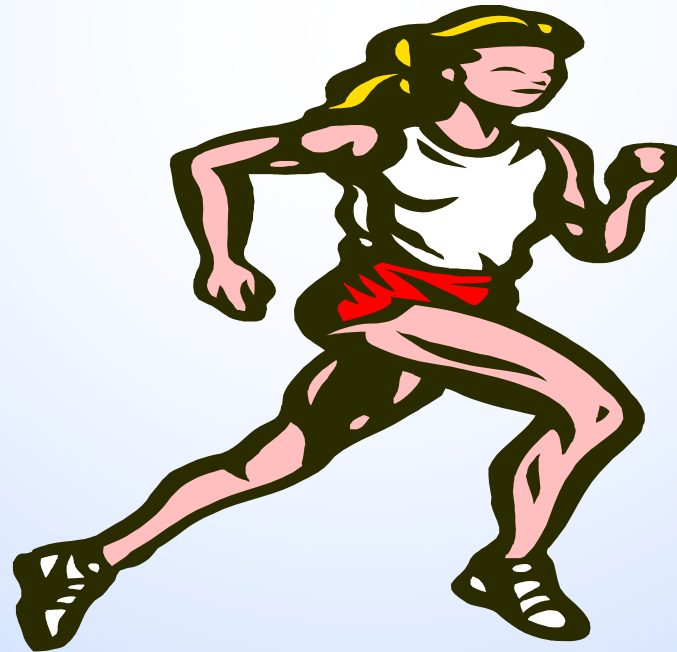
12g

8g

7g

خۆراک پيش پشبركى

ئامانچ بە دەست ھيئاننى ووزە لە کاربۆھيدراتى پيويست و ئاو



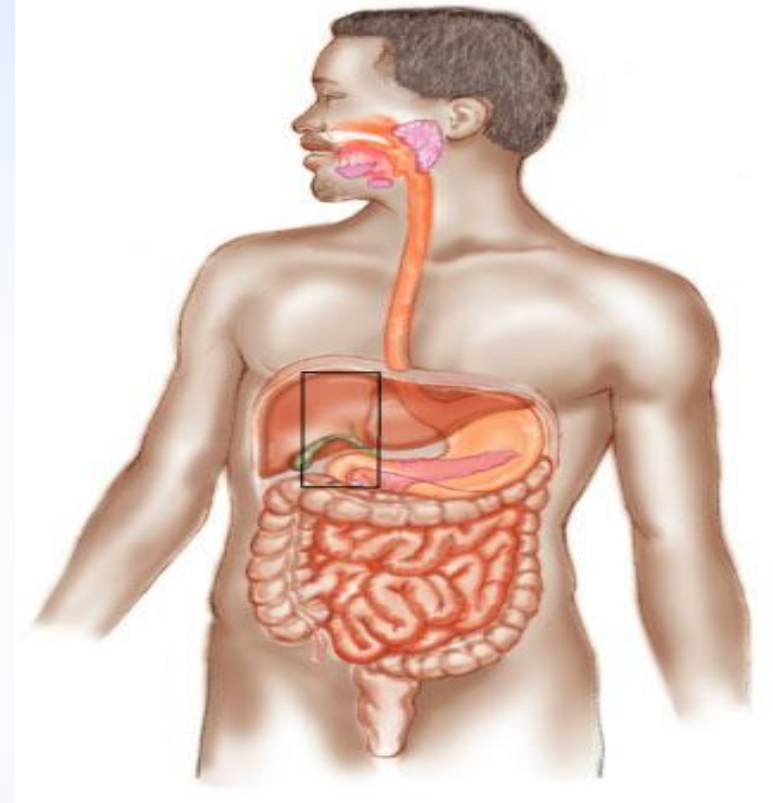
خواردن له روژي پيشبركي

خوراك تا له گهده كوټاي ديت ماوهي
1-4 كات ژمير ده خايهني

ههرس كردني خوراكه كاربوهدرات به
خيټا دهبي

ټه وخوراكانهي كه پروټينيان زوره وا
دهكات پيوستي به ټاو بيت

ټه و خوراكه ي كه چهوري
تيدايه له وانه يه بو ماوهي 4 كاژير له ناو
گهده بميني



بو ههلبژاردني باشترين ژهم پيش ياري خوراكيكه كه ريژه ي كابوهايدراتي بهرز بيت ئاسان
ههرس دهبيت خيټا ووزه ده به خشيت !

ژەمەکانی پېش پېشبرکي

پېش مەشق بەکات

کالۆری پېويست
بۆ کيش به كيلو گرام

کيش به كيلو گرام

کالۆری پېويست
بخوی پېش يەنجام دان

1 کازېر

2

x.....lbc

=.....cal

2 کازېر

4

3 کازېر

6

4 کازېر

8

ئەگەر 3 کازېر

واتە 6

کيش 140

840 کالۆری

چى وچكاتىك پيويسته خوراك بخوم پاش كار ئەنجام دان

له سەرەتاي 30 چركەى يەكەم

له سەرەتاي 30 چركە يەكەم
قەرەبوو كردنەوهى شلهو فيتامين خواردنى ئەو خوراكانهى دەوله مەندن به
كاربوهايدرات

نمونه: مۆز، ماست، پرتەقال
له ماوهى 2كاترميڤ خواردنەوهى 2-3 كوپ له شله مەنى
خواردنى ژەميكي دەوله مەند به كاربوهايدرات له گەل هەندى پروتئين
بۆ نمونه: پارچە يەك له گوشتى سوور و برنج و پاقله



ئايە چەند شلە بخۆمەوہ؟؟؟



شلەكان

باشترین رېگا بو بەردەوامی ئەنجام

دانی مەشق کردن

-پیش مەشق

-لەناو مەشق

-دوای مەشق



لەبیرت بیّت: خواردنەوهی شلەبەگوێرهی که شوو ههوا ده‌گۆرپیت

شله چەند بخۆينهوه...كهى

پيش

خواردنهوهى 2-3
كوپ له شله پيش
ياررى 2-3 كاژتر



كه كه ميگ پيش
يارى

خواردنهوهى 1 كوپ
له شله پيش يارى
به 10-30 چركه



له ناو يارى

خواردنهوهى
1 كوپ هەر 15
چركه

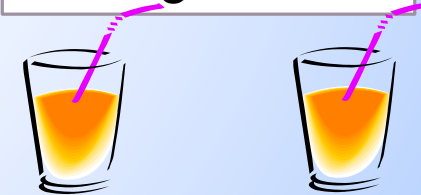


هه موو 15 دهقه

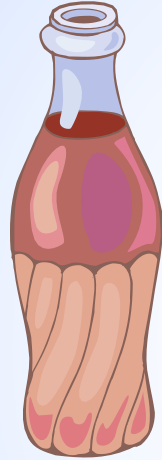
دواى يارى

خواردناوهى
2 كوپ له شله
بو هەر 1 كغم
له كيشى لهش

بو هەر كيلو به ك له
لهش



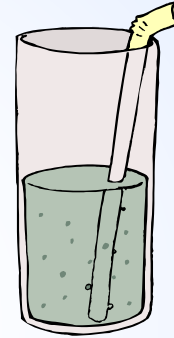
کام له شله کان باشه ؟



سوډه



شیر



ټاو



چای
سارد



شهر به تی
پرته قال

خواردنه وهی
وهرزشی





Questions?