فقدان این ژن باعث چاقی می‌شود

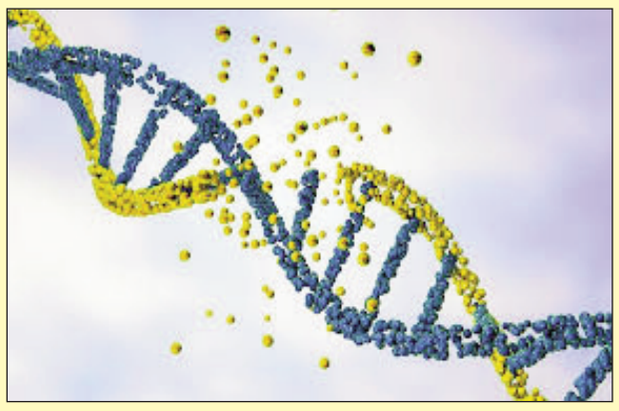
ژن MSMI۱ به‌عنوان عامل جدید در استعداد ژنتیکی به چاقی شناسایی شده است.

ارث گزارش کرد، در تحقیق دانشگاه اکستر انگلستان، محققان دریافتند افراد با نوع ژنتیکی که ژن MSMI۱ را غیرفعال می‌کند، وزن بدن بالاتری دارند و انرژی در حالت استراحت کمتری مصرف می‌کنند. این بینش به‌طور بالقوه می‌تواند به رویکردهای جدیدی برای درمان چاقی منجر شود.

اکنون گروه تحقیقاتی علاقه‌مند به بررسی این موضوع است که آیا داروی تیروئیدی موجود و مقرون به صرفه می‌تواند به‌طور موثر چاقی را در افرادی که فاقد هر دو نسخه از ژن MSMI۱ هستند، درمان کند.

ژن MSMI۱ فقط یک دهه پیش در جستجوی ژنی که یک گروه خونی متمایز به نام Vel را کد می‌کند، کشف شد. این پیشرفت در نتیجه تلاش‌های اختصاصی برای درک زیربنای ژنتیکی گروه‌های خونی مختلف به دست آمد و منجر به شناسایی MSMI۱ به‌عنوان ژن مسئول گروه خونی Vel شد.

تقریباً از هر ۵۰۰۰ نفر، یک نفر فاقد هر ۲ نسخه از ژن MSMI۱ است. این نادر



بودن ژنتیکی اکنون با تمایل به وزن بیشتر مرتبط است.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد افرادی که هر ۲ نسخه از ژن MSMI۱ را ندارند در مقایسه با افرادی که حداقل یک نسخه کارآمد دارند، بیشتر در معرض اضافه وزن هستند.

علاوه بر این، افراد بدون هر ۲ نسخه از ژن، موارد مرتبط با چاقی را مانند سطوح بالای چربی در خون، علائم اختلال عملکرد بافت چربی، افزایش آنزیم‌های کبدی و کاهش سطح هورمون‌های تیروئید دارند.

نرخ چاقی در ۵۰ سال گذشته تقریباً سه برابر شده است و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰، بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان چاق باشند.

چاقی به دلیل عدم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی است که اغلب یک اثر متقابل پیچیده از سبک زندگی، عوامل محیطی و ژنتیکی است. در اقلیت کوچکی از مردم، چاقی ناشی از انواع ژنتیکی است.

بررسی بیشتر این گروه‌ها نشان می‌دهد که نوع MSMI۱ می‌تواند بر چاقی حدود ۳۰۰ هزار نفر در سراسر جهان تأثیر بگذارد. این نتیجه پس از تجزیه‌وتحلیل اثرات یافت شده در چهار گروه دیگر از افراد دارای نوع ژن MSMI۱ به دست آمد.

متخصصان تشخیص دادند که داشتن این نوع ژن تاثیر قابل توجهی بر وزن دارد و به‌طور متوسط ۴.۶ کیلوگرم در زنان و ۲.۴ کیلوگرم در مردان را شامل می‌شود.

محققان اکنون در حال بررسی هستند که آیا اصلاح ژن MSMI۱ یا بیان آن می‌تواند راه‌های جدیدی برای درمان چاقی ارائه دهد یا خیر.

تهیهٔ شربت با آب حاوی یخ مضر است

مدیرگروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: شربت را نباید با آب گرم، اما حاوی یخ مهیا کرد، چراکه دمای آن برای کبد، معده، ریه و مغز مضر است. موقع تهیهٔ شربت حتماً از آب خنک استفاده کنید.

محمد انصاری‌پور در گفت‌وگو با ایسنا و ضمن اشاره به اینکه در تابستان به‌دلیل گرما و تعریق نیاز انسان به مصرف نوشیدنی‌ها بیشتر می‌شود، اظهار کرد: بهترین نوشیدنی برای همهٔ افراد آب گوارا و پاکیزه و بدون آلودگی است. با توجه به تفاوت ذائقه‌ها و خواص مختلفی که دیگر انواع آشامیدنی‌ها دارند، در فصل تابستان پیشنهادهای متفاوتی به افراد می‌شود.

او در ادامهٔ موضوع نوشیدنی‌ها اضافه داد: البته با توجه به شیوع بسیار فراوان چاقی حتی در فصل گرما چندان توصیه نمی‌شود که افراد نوشیدنی‌های شیرین مصرف کنند. حتی اگر به خوردن شربت تمایل دارید، به‌هیچ‌وجه از شکر زیاد در مهیاکردن آن استفاده نکنید.

این مختصص طب سنتی با تأکید بر ینکه می‌توان نوشیدنی‌های طعم‌دار سالم‌تری تهیه کرد، افزود: برای نمونه با گذاشتن چند شاخه نعنا، ریحان یا ترخون و سایر سبزیجات معطر در آب می‌توان یک نوشیدنی طعم‌دار و تازه آماده کرد.

مدیرگروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان یادآور شد: شربت آلبالو، آبلیمو و سکنجبین شربت‌های مفیدی

هستند که نوشیدنشان در این روزها سفارش می‌شود. به‌دلیل طبع خنکی که دارند عطش را هم کم می‌کنند. موقع تدارک این شربت‌ها بهتر است با توجه به ذائقهٔ مصرف‌کننده چندان از شکر استفاده نشود یا هنگام نوشیدن، مایهٔ شربت کمتر در آب آن حل شود.

انصاری‌پور درخصوص اینکه موقع تهیهٔ آبمیوه‌های طبیعی، مانند آب طالبی، گرمک، هندوانه، سیب و هویج بهتر است شکری به آن‌ها اضافه نشود، توضیح داد: پیشنهاد می‌شود که موقع تهیهٔ آبمیوه‌های طبیعی از شکر استفاده نشود، زیرا یک لیوان آبمیوهٔ طبیعی از حجم قابل توجهی میوه مهیا شده است. انواع میوه‌ها خودشان حاوی قند فروکتوز هستند.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: باید مدنظر داشت که زیاده‌روی در مصرف آبمیوه‌های طبیعی سبب چاقی می‌شود. علاوه بر این، موقع نوشیدن آبمیوه‌ها بهتر است به‌جای لیوان از فنجان استفاده کنید. مصرف بیش از دو فنجان در یک روز نیز اصلاً توصیه نمی‌شود.

او ادامه داد: با خوردن این آبمیوه‌ها ممکن است فرد به نفخ یا سنگینی معده دچار شود. حتی ممکن است در سر دل احساس سوزش یا ترش کردن کند.

در این موارد، فرد متناسب با طبعش باید از آبمیوه‌ای استفاده کند که سبب مشکل گوارشی‌اش نشود یا مقدار کمتری آبمیوه میل کند.

این طبیب با بیان اینکه آبمیوه‌های صنعتی مقدار زیادی شکر دارند و کمتر از ۳۰ درصد حاوی آبمیوهٔ طبیعی هستند، خاطرنشان کرد: این نوشیدنی‌ها احتمال چاق‌شدن و ابتلا به مشکلات گوارشی را افزایش می‌دهند.

انصاری‌پور تأکید کرد: توصیه می‌کنم که موقع تشنگی شربت آبمیوه نوش جان کنید، اما حتماً جرعه‌جرعه بنوشید.

محققان می گویند؛

مصرف لوبیا سفید موجب افزایش طول عمر مردان می شود

محققان دریافته اند که خوردن لوبیا سفید به عمر طولانی تر مردان کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه کییل آلمان دریافتند که وجود پرونتین موجود در لوبیا سفید موجب افزایش طول عمر مردان می شود، میزان تناسب اندام را افزایش می دهد، و تعادل گلوکز آنها را بهبود می بخشد. این تاثیر در زنان یافت نشد. پرونتین یک ترکیب گیاهی متعلق به گروه ایزوفلاوون ها است.

«آنیکا واگنر»، یکی از محققان این پژوهش، در این باره

می گوید: «مطالعه ما دیدگاه جدیدی را در مورد گیاهان بیواکتیو ارائه می کند و بیانگر مقابله با روند پیری با استفاده از مواد گیاهی است.»دانشمندان در این مطالعه با تفکیک مگس های میوه بر اساس جنسیت مطالعه ای آزمایشی بر روی آنها انجام دادند و تاثیرات پرونتین را بر هر دو جنسیت نر و ماده مقایسه کردند.سپس این پشه های میوه در قالب دو گروه شامل رژیم غذایی حاوی پرونتین و رژیم غذایی کنترل بدون پرونتین مورد بررسی قرار گرفتند.

مگس های میوه هر روز تحت نظر بودند و تعداد مگس های مرده شمارش می شد. محققان دریافتند مگس های میوه نر تغذیه شده با پرونتین طولانی تر از گروه دیگر عمر کردند.برای ارزیابی وضعیت سلامت و تناسب اندام شان، این مگس ها مجبور بودند از لوله ای بالا روند و فاصله طی شده توسط آنها در مدت زمانی معین محاسبه می شد. این تاثیر در کرم های میوه ماده یافت نشد.

به گفته محققان، برای حصول اطمینان از نتایج این مطالعه نیاز به تحقیقات بیشتری بر روی گونه های پستاندار/انسان ها وجود دارد.

عضو هیات مدیره انجمن علمی بیماری‌های مغز و اعصاب:

سردردها را جدی بگیرید

بروز تدریجی علایم سکته مغزی

عضو هیات مدیره انجمن علمی بیماری‌های مغز و اعصاب ایران گفت: سردردهای شدید، سردرد همراه با تب، سردرد همراه با انحراف بینایی، سردردهایی که در نیمه‌شب یا صبح زود منجر به بیدار شدن فرد می‌شود را باید جدی گرفت.

به گزارش ایسنا، دکتر مجید غفارپور - عضو هیئت مدیره انجمن علمی بیماری‌های مغز و اعصاب ایران در نشستی خبری اظهار کرد: برگزاری همایش پیشگیری از بیماری‌های مغز، یک اقدام ارزشمند به حساب می‌آید. نکته مهم و اساسی در ارتباط با بیماری‌های مغزی، «دقیقه‌ها» است. مردم باید بدانند باید به موقع به مراکز درمانی برسند که درمان آنها اثربخش باشد. همچنین مردم باید بدانند اگر مغز از اکسیژن محروم باشد، دچار آسیب می‌شود.

وی با بیان اینکه به هنگام سردرد باید به پزشک مراجعه کرد، اظهار کرد: به هنگام سردردهای شدید، سردرد همراه با تب، سردرد همراه با انحراف بینایی، سردردهایی که در نیمه‌شب یا صبح زود منجر به بیدار شدن فرد می‌شود را باید جدی گرفت.

عضو هیات‌مدیره انجمن علمی بیماری‌های مغز و اعصاب ایران با اشاره به وضعیت بروز میگرن در کشور گفت: بررسی‌ها بیانگر این است که حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد زنان و ۶ تا ۸ درصد مردان به میگرن مبتلا هستند. میگرن به صورت تدریجی بروز می‌یابد و با گذر زمان به اوج خود می‌رسد.

وی با اشاره به ضربه‌های مغزی خاطرنشان کرد: توجه به ضربه‌های مغزی به ویژه برای سالمندان بسیار اهمیت دارد و افراد مسن با کوچک‌ترین ضربه‌های مغزی باید به پزشک مراجعه کنند.

غفارپور با بیان اینکه چگونگی مواجهه با سکته‌های مغزی نیز از اهمیت فراوانی برخوردار است، افزود: افراد در مواجهه با هرگونه بی‌حسی باید به پزشک مراجعه کنند. علائم سکته‌های مغزی به صورت تدریجی روز می‌یابد و مردم باید بدانند به هنگام مواجهه با علائم سکته‌های مغزی به مراکز درمانی مراجعه کنند.

عضو هیئت مدیره انجمن علمی بیماری‌های مغز و اعصاب ایران ادامه داد: سکته مغزی با رعایت مواردی مانند کنترل فشار خون، کنترل قند خون، خودداری از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و دخانیات قابل پیشگیری است.

وی با اشاره به افرادی که دارای سابقه بیماری‌های قلبی هستند، خاطرنشان کرد: افرادی که از داروهای ضد انعقاد خون استفاده می‌کنند باید به طور پیوسته از داروهای خود استفاده کنند چرا که عدم استفاده از داروهای ضد انعقاد خون می‌تواند منجر به لخته شدن خون و در نتیجه سکته مغزی شود.

غفارپور با اشاره به اختلالات زوال عقل گفت: حدود ۱۲ تا ۲۰ درصد اختلالات هوشی که به دلیل زوال عقل یش می‌آید قابل درمان است. همچنین آلزایمر که جزو اختلالات زوال عقل به حساب می‌آید اگر هرچه سریع‌تر در کانون توجه قرار گیرد می‌تواند از فرجام آلزایمر جلوگیری کند. نکته مهم و اساسی این است که مطالعه و ورزش مداوم می‌تواند از زوال عقل جلوگیری کند.

وی با اشاره به بیماران تشنج گفت: بر اساس اطلاعات کتب قدیم، افرادی که دارای سابقه تشنج هستند نباید از غذاهای طبع سرد استفاده کنند؛ چرا که غذاهای طبع سرد می‌تواند سبب کاهش PH خون شود. این موضوع می‌تواند عاملی برای تشنج باشد.

غفارپور بیان کرد: همچنین زنان باردار که سابقه تشنج دارند ممکن است از مصرف داروهای خود خودداری کنند اما باید بدانند که این کار اشتباه است. اجتناب از مصرف داروها با این دیدگاه که داروها می‌تواند سبب آسیب به جنین شود صورت می‌گیرد اما زنان باردار باید بدانند که تشنج می‌تواند آسیب بیشتری به جنین وارد کند. به زنانی که سابقه تشنج دارند اما تصمیم گرفتند برای بارداری اقدام کنند توصیه می‌کنم پیش از بارداری به پزشک مراجعه کنند و داروهای مناسب را دریافت کنند.وی در پاسخ به پرسش ایسنا درباره تعداد سکته‌های مغزی در کشور گفت: مراکز تحقیقاتی درباره بیماری‌های مغز و اعصاب در کشور احداث شده که اطلاعات مربوط به بیماری‌ها را ثبت می‌کنند. در حال حاضر، آمار رسمی درباره آما سکته‌های مغزی در کشور وجود ندارد.

به گزارش ایسنا، دکتر محمدرضا عزیزی، مدیر آموزش سازمان نظام پزشکی کشور نیز در این نشست گفت: هدف از برگزاری همایش پیشگیری از بیماری‌های مغز، آشنایی مردم با بیماری‌های این حوزه است.

وی با بیان اینکه سردرد به عنوان شایع ترین بیماری در زمینه بیماری‌های مغز و اعصاب به حساب می‌آید، افزود: سردرد می‌تواند سبب از کار افتادگی فرد شود و هزینه‌هایی را تحمیل کند.

عزیزی با بیان اینکه آمار دقیقی درباره سکته‌های مغزی در دسترس نیست، افزود: بررسی‌ها بیانگر این است که روزانه ۴۰۰ تا ۵۰۰ نفر به سکته مغزی مبتلا می‌شود و یک سوم از این افراد دچار ناتوانی می‌شوند. سکته مغزی با رعایت مواردی مانند کنترل فشار خون، کنترل قند خون، کنترل چربی خون، خودداری از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی قابل پیشگیری است.

وی با بیان اینکه برگزاری همایش پیشگیری از بیماری‌های مغز بسیار حائز اهمیت است، افزود: سکته‌های مغزی، سردرد، اختلالات مغزی و صرع را به عنوان چهار محور برگزاری همایش پیشگیری از بیماری‌های مغز انتخاب کرده‌ایم. امیدوارم بتوانیم با برگزاری این همایش و ارتقاء آن از بیماری‌های مغز جلوگیری کنیم.مدیر آموزش سازمان نظام پزشکی کشور بیان کرد: بررسی‌ها بیانگر این است ۱۰۰ هزار مورد ابتلا به پارکینسون و ۸۰ هزار ابتلا به ام‌اس به ثبت رسیده و این موضوع و پیشگیری از این بیماری‌ها باید در کانون توجه قرار گیرد.

دانشمندان یک الگوی هشداردهنده در مغز کودکان دچار کمبود خواب پیدا کرده‌اند

زندگی در خانواده‌ها و محله‌های کم‌درآمد ممکن است روی عملکرد مغز کودکان برای پردازش احساسات و مقابله با استرس اثر منفی بگذارد.

کمبود خواب در کودکان با تغییرات عملکردی مضر در بخش‌هایی از مغز آنها مرتبط است که در مقابله با استرس و کنترل احساسات منفی نقشی مهم دارند. طبق یافته‌های دانشمندان، این ریسک در کودکان خانواده‌های کم‌درآمدتر پررنگ‌تر است.

گروهی از دانشمندان عصب‌شناسی دانشگاه ایالتی کلرادو برای فهم بهتر شرایط اجتماعی-اقتصادی روی سلامت خواب و توسعه مغز کودکان، به مطالعه ۲۴ کودک ۵ تا ۹ ساله در نیویورک پرداختند. حدود ۳۰ درصد از این کودکان از خانواده‌هایی پایین‌تر از خط فقر آمریکا بودند.

آنها از خانواده‌ها می‌خواستند تا محیط خواب کودکان، نظم خانوادگی و زمان خواب و بیداری کودکان را گزارش دهند. پژوهشگران همچنین از مغز کودکان یک اسکن MRI تهیه کردند تا اندازه ناحیه‌ای از مغز به‌نام آمیگدال یا بادامه و قدرت اتصالات آن با دیگر نواحی مغز را بررسی کنند.

آمیگدال نقشی مهم در پردازش احساسات و میزان احساسات منفی‌ای که یک فرد تجربه می‌کند دارد. سختی‌ها و مشقات دوران کودکی می‌توانند روی کارکرد آمیگدال تأثیر بگذارند.

پژوهشگران دریافتند که کودکان خانواده‌های کم‌درآمدتر، در مقایسه با خانواده‌های ثروتمندتر، شب‌ها کمتر می‌خوابند و این کمبود خواب را بعداً در روز جبران می‌کنند. این کمبود خواب کودکان در آینده با اندازه کوچک‌تر آمیگدال و اتصالات ضعیف‌تر آن با دیگر نواحی پردازش احساسات در مغز مرتبط است.

این ارتباط بین زمان‌بندی و مدت خواب، و اندازه و اتصالات آمیگدال حتی در کودکان ۵ ساله نیز پیدا شد. یافته‌ها حاکی از آن هستند که هم زمان‌بندی و هم مدت خواب برای عملکرد نواحی مرتبط با پردازش احساسات در مغز مهم هستند.

نداشتن خواب کافی ریسک توسعه مشکلات سلامت روان را افزایش می‌دهد و همچنین تأثیری منفی روی عملکرد درسی کودکان می‌گذارد.

کودکان خانواده‌ها و محله‌های کم‌درآمدتر ممکن است در معرض ریسک فزاینده مشکلات سلامت روان و استرس قرار داشته باشند، زیرا محیط زندگی آنها تا حدی روی سلامت خواب اثر دارد.

در زمان کودکی، مغز با سرعت زیاد توسعه می‌یابد. به همین دلیل، تجربیات کودکی ممکن است آثاری مادام‌العمر روی عملکرد مغز آنها داشته باشد. مشکلات کودکی این قابلیت را دارند که در تمام عمر ادامه پیدا کنند.

این یافته‌ها اهمیت منابع مالی خانواده‌ها برای رشد کودکان را نشان می‌دهد. پژوهشگران پیشنهاد می‌دهند که خانواده‌های کم‌درآمدتر برای کمک به توسعه عملکردهای مغز کودک‌های خود و همچنین بهبود سلامت روان و نمرات درسی آنها، می‌توانند از مکمل‌های درآمدی بهره ببرند.

پژوهشگران هنوز نمی‌دانند که چرا درآمد پایین با اختلال در خواب کودکان ارتباط دارد. چندین عامل می‌توانند در این ارتباط دخیل باشند؛ از جمله عدم توانایی خرید یک تخت خوب، تراکم جمعیت بالا، سروصدای محله‌ها، نور و گرمای شدید.

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که والدینی که در رسیدن به اهداف خود دچار مشکل هستند، سخت‌تر می‌توانند نظم خانوادگی خود را حفظ کنند. این امر ممکن است منجر به عدم ثبات در ساعات خواب و بیداری شود که به نوبه خود در کمبود خواب کودکان نقش دارد.منبع: دیجیاتو

صفر تا صد نیازهای غذایی بدن یک ورزشکار

میزان پروتئین، کربوهیدرات و چربی

ورزشکاران به میزان کافی از کربوهیدرات، پروتئین و چربی نیاز دارند و قبل، حین و بعد از تمرین باید یک الگوی مناسب غذایی را رعایت کنند.

به گزارش ایسنا، وزن بدن نباید به عنوان یک معیار منحصر به فرد در تغذیه و ورزش مورد استفاده قرار گیرد. یکی از متغیرهای مورد استفاده در کنترل وزن، درصد چربی بدن است و میزان چربی هر ورزشکار بستگی به سن، جنس، وراثت ورزشکار و نوع ورزش دارد و ترجیحا کاهش وزن باید در خارج از فصل یا قبل از مسابقات و تحت نظر متخصص تغذیه ورزشی انجام شود.

ورزشکاران نیاز دارند تا در دوره‌های تمرین شدید و دوره‌های تمرین طولانی به اندازه کافی انرژی (مواد غذایی تامین کننده انرژی بدن مانند غذاهای دارای کربوهیدرات) مصرف کنند تا بتوانند وزن خود را حفظ کرده و تاثیر تمرینات را به حد اکثر برسانند.

بر اساس این مطلب که از سوی حمیدرضا دوست محمدی، کارشناس پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است:

کاهش مصرف انرژی موجب تحلیل رفتن عضلات، اختلالات قاعدگی در زنان ورزشکار و از دست رفتن تراکم استخوان شده و همچنین خطر خستگی مزمن، آسیب‌های ورزشی و بیماری افزایش می‌یابد و دوره ریکاوری در ورزشکار را نیز طولانی می‌کند.

میزان کربوهیدرات توصیه شده به ورزشکاران

میزان کربوهیدرات توصیه شده به ورزشکاران در دامنه ۱۰-۶ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؛ کربوهیدرات‌ها، قند خون را در سطح مورد نیاز بدن حفظ می‌کنند و موجب جایگزینی ذخیره گلیکوژن در عضلات می‌شوند. مقدار مورد نیاز کربوهیدرات بستگی به کل انرژی مصرف شده در روز، نوع ورزش، جنس ورزشکار و شرایط محیطی دارد.

تعدادی از غذاهای غنی از کربوهیدرات شامل یک سیب متوسط حاوی ۲۱ گرم، یک موز کوچک ۲۳.۷ گرم، یک فنجان شیر کامل ۱۱.۴ گرم، یک عدد شیرینی خشک ۱۰.۲ گرم، ۱۰۰ گرم نان کامل (سبوس دار) ۴۱ گرم و یک فنجان برنج پخته ۴۵ گرم کربوهیدرات است.

میزان پروتئین توصیه شده به ورزشکاران

همچنین میزان پروتئین توصیه شده به ورزشکاران در دامنه ۱.۲ تا ۱.۷گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است و این مقدار پروتئین می‌تواند از طریق رژیم غذایی و بدون استفاده از مکمل‌های پروتئینی یا آمینو اسید تامین شود.

مواردی از غذاهای غنی از پروتئین حاوی ۱۰ گرم پروتئین شامل ۲ عدد تخم مرغ کوچک، ۳۰۰ میلی‌لیتر شیر گاو، ۳۰ گرم پنیر، ۳۰ تا ۵۰ گرم گوشت قرمز، ماهی یا مرغ، ۱۵۰ گرم نخود، لوبیا یا عدس است.

قبل از ورزش

قبل از ورزش، یک میان وعده با میزان کافی مایعات، میزان کم چربی و تفاله کم (به منظور تخلیه سریع‌تر معده و جلوگیری از ناراحتی گوارشی در هنگام تمرین یا مسابقه) میزان نسبتا بالایی از کربوهیدرات (به منظور ثابت نگه داشتن قند خون) و میزان متوسطی از پروتئین، تهیه شده از مواد غذایی رایج و معمول در رژیم غذایی ورزشکار، می‌تواند نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران را هنگام تمرین یا مسابقه برآورده کند و به خوبی توسط ورزشکاران تحمل شود.

حین ورزش

در طول زمان ورزش، هدف اولیه مصرف مواد غذایی و مایعات، جایگزینی مایعات از دست داده شده و تامین کربوهیدرات مورد نیاز (به مقدار تقریبی ۶۰-۳۰ گرم در هر ساعت) برای نگهداری قند خون در سطح مورد نیاز بدن است و این امر خصوصا در مورد ورزش‌های استقامتی که بیش از یک ساعت طول می‌کشد و ورزشکار قبل از ورزش، مایع و مواد غذایی کافی مصرف نکرده یا در محیط گرم، سرد یا در ارتفاعات به ورزش می‌پردازد از اهمیت بیشتری، برخوردار است.

بعد از ورزش

بعد از ورزش هدف تغذیه‌ای برآورده کردن مایعات کافی، الکترولیت‌ها و کربوهیدرات‌ها به منظور اطمینان از بازیابی سریع و جایگزینی گلیکوژن عضلات است و مصرف کربوهیدرات به میزان ۱ تا ۱.۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در اولین ۳۰ دقیقه بعد از ورزش و مصرف مجدد آن هر دوساعت به مدت ۶-۴ ساعت برای جایگزینی منابع گلیکوژن کافی است و به طور کلی، ورزشکارانی که انرژی مورد نیاز خود را از مواد و گروه‌های غذایی متنوع به اندازه کافی تامین و از این طریق وزن خود را حفظ می‌کنند، نیازی به مکمل‌های مولتی ویتامین/مینرال، ندارند.

میزان چربی توصیه شده به ورزشکاران

میزان چربی توصیه شده به ورزشکاران در دامنه ۳۵-۲۰ درصد از انرژی کل مصرفی روزانه است.