

## تغذیه و تقویت انرژی برای غواصی



تابه حال احساس کرده‌اید که بعد از غواصی فوق‌العاده گرسنه هستید؟ بله درست است انرژی شما تمام شده است و غواصی هم مانند تمام فعالیت‌های بدنی باعث مصرف انرژی درون بدن شما می‌شود. خوردن مواد غذایی مناسب قبل از غواصی انرژی شما را افزایش داده و باعث استقامت شما و احساس قوی بودن در هنگام غواصی به شما می‌شود و این نکته در برنامه غواصی بسیار مهم و ضروری است.

برنامه‌های غذایی زیادی وجود دارد که از مواد غذایی متفاوت تشکیل شده است و باعث تقویت انرژی شما در هنگام غواصی می‌شود. لازم به ذکر است خوردن شیرینی و قهوه در صبحانه انرژی زیادی در زمان غواصی به شما نمی‌دهد. مصرف این مواد غذایی معرفی شده در زیر باعث افزایش انرژی و قدرت شما برای انجام یک برنامه غواصی می‌شود.

### ۱- میوه

موز منبع خوبی برای دریافت کالری و رفع گرفتگی عضلات است. در صورت نداشتن انرژی بهتر است موز میل کنید تا پرانرژی شوید. همچنین سیب یک میوه بسیار مفید است به دلیل اینکه فیبر بیشتری نسبت به بسیاری از میوه‌ها دارد و همراه با قند طبیعی موجود در آن انرژی به دست آمده از سیب طولانی‌تر از دیگر مواد شیرین است.

### ۲- تخم‌مرغ

سرخ شده، آب‌پز، یا عسلی فرق نمی‌کند تخم‌مرغ را بخورید چون که منبعی بسیار غنی از پروتئین است. پروتئین تخم‌مرغ بسیار بالاست و نسبت به سایر منابع پروتئینی مثل لبنیات، گوشت‌ها و حبوبات غنی‌تر است و مصرف آن باعث افزایش قدرت شما می‌شود و کمبود کالری را در هنگام غواصی برای شما جبران می‌کنند.

### ۳- ماهی آزاد

نام این ماهی سالمون است و این غذای دریایی سرشار از اسید چرب امگا ۳ و پروتئین بوده و سطح استرس را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد. پروتئین بالای موجود در ماهی آزاد از احساس گرسنه شدن شما جلوگیری می‌کند و همچنین ویتامین‌های موجود در ماهی قزل‌آلا به بدن شما جهت تبدیل سریع غذا به انرژی کمک می‌کند.

لطفاً از غذاهای دریایی پرورشی یا صیدشده گونه‌های پایدار و مجاز استفاده کنید

### ۴- اسفناج

اسفناج می‌تواند انرژی فوق‌العاده‌ای به ما منتقل کند و برگ‌های سبز اسفناج دارای سطوح بالایی از مواد مغذی است و مزایای متعددی برای غواصان دارد. به راحتی هضم می‌شود و به سرعت انرژی زیادی برای شما فراهم می‌کنند همچنین منیزیم موجود در آن مانع گرفتگی عضلات شما و نیترات بالا در اسفناج به ساخت و قوی شدن عضلات بدن کمک می‌کند.

## ۵- برنج قهوه‌ای

برنج یک منبع عالی از کربوهیدرات‌ها است که بدن شما به آن نیاز دارد چون بیشترین مقدار انرژی بدن از این منبع غذایی تأمین می‌شود وقتی بدن شما در آب غوطه‌ور است به کالری بیشتری نیاز دارد. همچنین این ماده غذایی درجه حرارت بدن شما را بالا نگه می‌دارد.

## ۶- آجیل

چربی و پروتئین بالا در آجیل برای شما انرژی لازم را در هنگام فین زدن در یک جریان قوی تأمین می‌کنند آجیل می‌تواند به عنوان تأمین کننده بخشی از انرژی موردنیاز شما محسوب شود پس هرگز مصرف آجیل علی‌الخصوص گردو و بادام را فراموش نکنید چون انتخاب تمام غواصان است.

## ۷- میگو

میگو منبع دیگری از امگا ۳ است و حاوی منیزیم و پروتئین است و برای تنظیم انقباضات عضلانی و بهبود متابولیسم بدن بسیار مفید است. همچنین اگر فردی با مشکل بی‌اشتهایی و تهوع روبه‌رو است با مصرف میگو می‌تواند این مشکل را رفع کند.

## ۸- میوه خشک‌شده

میوه‌های خشک‌شده دارای قند طبیعی، فیبر بالا و سرشار از منیزیم هستند و در هنگام غواصی انرژی لازم را برای شما فراهم می‌کنند و همچنین اگر شما مستعد به گرفتگی عضلات پا در هنگام غواصی باشید از آن جلوگیری می‌کند.

## ۹- گوشت گاو

پروتئین گوشت گاو دارای مقدار زیادی از اسیدآمینوهای ضروری موردنیاز بدن است. همچنین مقدار زیادی از چربی حیوانی در بافت گوشت گاو قرار گرفته است که منبع مهم انرژی برای بدن به شمار می‌رود. گوشت گاو یک وعده غذایی با پروتئین بالا است و می‌تواند به صورت استیک، همبرگر، کبابی یا فرآورده‌های گوشتی مورد استفاده قرار گیرد.

## ۱۰- آب

به‌طور کلی شما می‌دانید که نوشیدن آب برای یک غواص چقدر مهم است نوشیدن آب به مقدار کافی باعث کمک به سوخت‌وساز بدن و هضم آسان غذا و همچنین بر مقدار جذب نیتروژن بدن شما در هنگام غواصی تأثیرگذار است.



گردآوری، تألیف و ترجمه: سعید پروین

پیوندها: مرکز غواصی بین‌المللی مارینا [www.IranMarina.com](http://www.IranMarina.com)

اجازه‌نامه: استفاده از مطالب این مقاله برای علاقه‌مندان و هنرجویان غواصی به شرط امانت‌داری و رعایت اخلاق حرفه‌ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می‌باشد.