

بشقاب من (۲)

کربوهیدرات‌های دوست کربوهیدرات‌های دشمن

فصل ویژه ورزشکاران



گردآوری و تالیف: دکتر زهرا علی زاده
متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مستانه تابش
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی



دیاچه

امروزه شواهد علمی نشان داده اند که تغییرات سبک زندگی از جمله بهبود رژیم غذایی و افزایش فعالیت فیزیکی میتوانند از ابتلا به بیماریهای مزمن پیشگیری کرده و یا به تاخیر بیندازند. از سوی دیگر برنامه صحیح غذایی یکی از ارکان موفقیت‌های ورزشی در رشته ها میباشد.

ارتقا دانش تغذیه در جامعه عادی و ورزشکار نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی و کارایی افراد دارد.

برنامه های ورزشی یکی از گروه مواد غذایی هستند که درصد قابل توجهی از برنامه غذایی روزانه را تشکیل میدهند. انتخاب صحیح کربوهیدراتها یکی از چالشهای مهم در برنامه غذایی بیماریهای مزمن از جمله دیابت و چاقی و ورزشکاران رشته ها میباشد.

کتاب بشقاب من حاضر در گنجینه جدید در خصوص استفاده صحیح از کربوهیدرات ها را آرایه مناسبی برای هیئت ورزشکاران، دکترا عزیزان و با همکاری هیئت پزشکی ورزشی استان تهران، انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران و رادیو ورزش در راستای اهداف همگانی هیات پزشکی ورزشی استان تهران تهیه شده است.

امید است که این کتاب بتواند در راستای ارتقای زندگی افراد و افزایش کارایی ورزشکاران کمک نماید.

دکتر خشیار ثابتی

رئیس هیئت پزشکی ورزشی استان تهران



پیشگفتار

می‌خواهیم شما را به سفری شگفت انگیز ببریم!

اگر به هر شکلی در طول روز ورزش می‌کنید، اگر پزشک یا متخصصی هستید که با رژیم‌های غذایی سر و کار دارید، اگر دانشجو هستید و با بیماران مختلف برخورد دارید، اگر بیماری خاصی مثل دیابت دارید، اگر خود را در آینه نگاه می‌کنید، به خود می‌گویید «وای چقدر چاق شده‌ام» یا به هر علت دیگری که در سفر زندگی، این کتاب به دستتان رسیده است، در یک جای خلوت و آرام بنشینید و خود را به ما بسپارید. حین مطالعه متوجه می‌شوید که در برخی قسمت‌ها به اتی‌ا اشاره کرده و می‌گذریم. اگر نکته‌ای را متوجه نشدید نگران نباشید، ندرس این کتاب، اساس اصول آموزشی خاصی است؛ به هر موضوع یا مفهوم جدید در قسمت‌های مختلف کتاب چند بار اشاره می‌شود و زمانی که به انتهای کتاب می‌رسید متوجه می‌شوید که این کتاب شما را جایی گرفته‌اند. اگر باز هم در محاسبات یا سایر قسمت‌ها به مشکل برخوردید، می‌توانید از طریق پست الکترونیک با ما در تماس باشید. اما حین خواندن کتاب از خوردن تنقلات پرهیز کنید! در آخر اگر گرسنه بودید با ما تماس بگیرید. یک «خوراکی دوست» انتخاب و میل کنید.

با تشکر از مستانه عزیز که در ترجمه و گردآوری مطالب سهم عمده‌ای داشت، این کتاب را به فرشید و پرمیسم، و همه شما که امروز با ما همسفر می‌شوید، تقدیم می‌کنم.

زهره‌علی زاده

متخصص پزشکی ورزشی



فهرست

- ۱۱ شاخص گلاسمی چیست؟
 ۱۲ اندازه گیری شاخص گلاسمی
 ۱۴ بار گلاسمی چیست؟

- ۱۹ شاخص گلاسمی و کاهش قندخون
 ۲۱ شاخص گلاسمی و کاهش وزن
 ۲۳ شاخص گلاسمی و تشخیص بیماری های مزمن
 ۲۴ شاخص گلاسمی و افت انرژی
 ۲۵ شاخص گلاسمی و بهبود خواب و خواب

- ۲۹ کربوهیدرات های یکسان نیستند
 ۲۹ کربوهیدرات های دوست و دشمن را بشناسیم!

- ۳۷ عوامل موثر بر شاخص گلاسمی
 یک ترکیب برنده - برنده: شاخص گلاسمی پایین و فیبر بالا

- ۴۷ بار گلاسمی و حجم وعده های غذایی

- ۶۲ شاخص گلاسمی و کربوهیدرات مصرفی در وعده غذایی قبل از ورزش
 ۶۴ شاخص گلاسمی و کربوهیدرات مصرفی در حین ورزش
 ۶۶ شاخص گلاسمی و کربوهیدرات مصرفی بعد از ورزش



مقدمه

شاخص گلاایسمی، در دهه ۸۰ میلادی به عنوان معیاری برای استفاده افراد دارای معرفی شد تا این بیماران بتوانند کنترل بهتر و بیشتری بر میزان قند و انسولین داشته باشند و در نتیجه وضعیت سلامتی و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. در حال حاضر، بسیاری از تولیدکنندگان مواد غذایی در سراسر جهان به دنبال تولید محصولات با شاخص گلاایسمی پایین هستند تا بتوانند به نیازهای روزافزون مشتریان خود باشند. اما چه عاملی باعث این اشتغال (محبوبیت شده است)؟

کنترل قند خون، کاهش وزن، و مبتلایان به چاقی یا اضافه وزن، افزایش متابولیسم (درجه ساز) پایه بدن، بهبود خلق و خو، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، و مجموعه پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی عروقی و ... تنها بخش کوچکی از تأثیرات مثبت یک رژیم غذایی سالم با شاخص گلاایسمی پایین است. شاید این همه فایده خیلی بهتر از آن به نظر می‌رسد که واقعاً داشته باشد اما نتیجه تحقیقات دانشمندان در این زمینه کاملاً روشن است. انتخاب مواد غذایی بر مبنای شاخص گلاایسمی و توجه بر میزان اثرگذاری گروه‌های غذایی مختلف بر سطح قند و انسولین خون، با مقایسه با شمارش کلی کربوهیدرات‌ها، از اهمیت بیشتری برخوردار است. شما در این کتاب با تعریف شاخص گلاایسمی و بار گلاایسمی اهمیت رعایت یک رژیم غذایی با شاخص گلاایسمی پایین، شاخص و بار گلاایسمی مواد غذایی مختلف، تأثیر شاخص گلاایسمی بر کاهش وزن و پیشگیری از بیماری‌ها و ... آشنا خواهید شد. علاوه بر این در فصلی ویژه ورزشکاران، بهترین انواع کربوهیدرات‌ها را از نظر شاخص و بار گلاایسمی در زمان تمرین، قبل و بعد از تمرین خواهید شناخت.

آشنایی با مفهوم
شناختن گالیسمی و بار
گالیسمی

