

PHẦN MỘT

KIẾN THỨC CHUNG



Chủ đề

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

Nhận biết được các yếu tố dinh dưỡng cơ bản có ảnh hưởng đến luyện tập và phát triển thể chất.

1. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất

Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có ba yếu tố cơ bản sau:

- Dinh dưỡng.
- Vận động cơ thể.
- Nghỉ ngơi.



Hình 1. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển thể chất

2. Dinh dưỡng đối với sức khỏe và phát triển thể chất

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với cuộc sống của con người, là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động, là nguồn nguyên liệu tạo nên tế bào và các cơ quan của cơ thể sống. Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người gồm:

- Chất bột đường (glucid) có nhiều trong gạo, bột mì, khoai, các loại củ,...
- Chất đạm (protein) có trong thức ăn từ nguồn động vật như thịt, cá, sữa, trứng,... và từ các nguồn thực vật như các loại đậu (đỗ), đặc biệt là đậu tương, lạc, vừng,...
- Chất béo (lipid) có trong mỡ động vật và dầu thực vật.
- Vitamin:
 - + Vitamin A có nhiều trong gan, mỡ, cá, lòng đỏ trứng, đu đủ, xoài,...
 - + Vitamin B1, B2, B6, B12, PP cần thiết cho sự chuyển hóa glucid, protein, lipid trong cơ thể, giúp cơ thể phát triển bình thường, ăn ngon miệng.
 - + Vitamin C có nhiều trong rau quả, đặc biệt là rau ngót.

Nước được bổ sung hằng ngày cho cơ thể sống qua đường uống, nước canh và nước trong hoa quả.



Hình 2. Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người

- + Vitamin D có nhiều trong cá trích, cá thu, cá hồi, cá ngừ,... Vitamin D có thể được cơ thể tự tổng hợp từ ánh sáng mặt trời.
- + Vitamin E có trong thực phẩm gốc thực vật như dầu đậu nành, dầu hướng dương, dầu vừng,...
- + Vitamin K có nhiều trong củ cải, cải bắp, cải bông, các loại rau có lá lớn, đậu nành và nhiều loại dầu thực vật, gan, lòng đỏ trứng,...
- Khoáng chất cần được cung cấp đều đặn từ thức ăn hàng ngày:
 - + Canxi, phốt pho có trong các sản phẩm từ sữa, tôm, cua, cá.
 - + Sắt có trong thịt, tim, gan, đậu, rau xanh.
 - + Kẽm có trong sò, thịt đỏ, gan, trứng.
 - + Iốt (Iot) có nhiều trong hải sản và các loại thực phẩm trồng trên đất giàu iốt. Ở khu vực đất chứa hàm lượng iốt thấp, cần chú trọng bổ sung iốt vào chế độ ăn uống bằng muối iốt.
 - Nước có vai trò rất quan trọng đối với đời sống con người:
 - + Là thành phần chủ yếu của cơ thể.
 - + Điều hòa thân nhiệt.

VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT



Hình 3. Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người

3. Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong quá trình luyện tập thể dục thể thao

- Ăn đúng giờ, đúng bữa.
- Ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng.
- Uống đủ nước.

Luyện tập TDTT khiến cơ thể ra nhiều mồ hôi, dẫn đến mất nước và muối khoáng. Nếu không được bổ sung kịp thời, có thể dẫn đến hiện tượng một số nhóm cơ bị co cứng (chuột rút) hoặc cơ thể bị kiệt sức. Vì vậy, cần chú ý uống đủ nước, cung cấp đủ dưỡng chất cho cơ thể và luyện tập ở nơi có môi trường trong lành.

Câu hỏi, gợi ý nội dung học tập và vận dụng chủ đề:

- Sức khỏe và sự phát triển thể chất của con người phụ thuộc vào những yếu tố cơ bản nào?
- Các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với sự sống và phát triển của con người là những chất nào?
- Vì sao cơ thể phải được cung cấp đủ nước hằng ngày, đặc biệt là trong hoạt động TDTT?
- Kể tên một số lương thực, thực phẩm có chứa các chất dinh dưỡng thiết yếu đối với bản thân.



Hình 4. Uống nước khoáng



Hình 5. Uống nước hoa quả



Hình 6. Luyện tập ở nơi có môi trường trong lành