

Phần một

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề: Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao



MỤC TIÊU,
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

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

I. Tầm quan trọng và vai trò của các chất dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao và phát triển thể chất

Các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng trong việc nâng cao sức khoẻ và phát triển cơ thể, giúp phòng ngừa bệnh tật và hồi phục sau tập luyện.

Chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lí sẽ giúp cải thiện các thành phần cơ thể như giúp hệ xương, cơ rắn chắc; tăng trưởng chiều cao; tăng cường sức đề kháng và tránh suy dinh dưỡng, béo phì. Ngoài ra, dinh dưỡng tốt cũng góp phần phát triển trí não, giúp tập trung trong học tập và rèn luyện thể chất, nâng cao thành tích thể thao.

Trong tập luyện thể dục thể thao, dinh dưỡng còn góp phần tăng cường thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và sự khéo léo, tính tư duy, sáng tạo trong thi đấu thể dục thể thao; đồng thời giúp cơ thể phát triển cân đối, thân hình cường tráng và khoẻ mạnh.

II. Nhóm thực phẩm chính và nước uống

Chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn hằng ngày với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Cần ăn đầy đủ và phối hợp cân đối giữa các nhóm thực phẩm sau:

1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường: các loại ngũ cốc, bánh mì, khoai lang, khoai tây, gạo, ngô, sắn, mì, trái cây và rau củ,...



Hình 1. Nhóm thực phẩm cung cấp chất bột đường

2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm: có nguồn gốc từ động vật như thịt, cá, tôm, trứng, sữa,...; hay từ thực vật như đậu nành, đậu hà lan, lạc (đậu phộng), yến mạch, hạt bí đỏ, phô mai,...



Hình 2. Nhóm thực phẩm cung cấp chất đạm

3. Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo: mỡ động vật, dầu thực vật, lạc, vừng (mè), hạt dẻ, hạt bí ngô,...



Hình 3. Nhóm thực phẩm cung cấp chất béo

4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin (sinh tố) và chất khoáng: rau xanh, cần tây, dưa chuột, măng tây, cà rốt và quả chín như táo, cam, dưa hấu,...



Hình 4. Nhóm thực phẩm cung cấp vitamin và chất khoáng

5. Nước: rất cần thiết trong đời sống hằng ngày và trong tập luyện thể dục thể thao. Khi tập luyện, có thể sử dụng nước sạch đun sôi để nguội hoặc nước đóng chai có nguồn gốc rõ ràng. Ngoài ra có thể sử dụng nước trái cây và các loại nước ép từ rau củ,...



Hình 5. Nước

III. Sự ảnh hưởng của các yếu tố dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao

1. Chất bột đường: là nguồn cung cấp năng lượng chính trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

2. Chất đạm: là thành phần chủ yếu để phát triển cơ, giúp cơ thể khoẻ mạnh và tăng cường sức đề kháng. Chất đạm còn tham gia điều hoà cơ thể và cung cấp năng lượng cho hoạt động hằng ngày.

3. Chất béo: có vai trò quan trọng trong việc tham gia vào cấu trúc cơ thể, hỗ trợ phát triển hệ miễn dịch, phát triển trí não và thể lực, là nguồn cung cấp năng lượng rất lớn trong tập luyện thể dục thể thao.

4. Vitamin và chất khoáng: là chất thiết yếu tham gia vào việc cấu tạo tế bào, giúp chuyển hoá các chất sinh năng lượng, tăng cường hệ miễn dịch và nâng cao sức khoẻ.

5. Nước: có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người, chiếm khoảng 70% trọng lượng cơ thể. Nước giúp điều hoà thân nhiệt, vận chuyển các chất dinh dưỡng vào các tế bào, chuyển hoá năng lượng và đào thải các độc tố,... Trong quá trình tập luyện, cơ thể sẽ đổ mồ hôi nhiều làm mất nước nên cần uống đầy đủ nước trước, trong và sau khi tập. Nếu không uống nước đầy đủ, cơ thể sẽ không phát huy được sức mạnh tối đa, cơ bắp dễ bị co cứng, cơ thể mệt mỏi, khô miệng, thậm chí buồn nôn chóng mặt và dẫn tới chấn thương. Ngoài ra, các loại nước ép từ trái cây và rau củ cũng cung cấp nhiều vitamin và khoáng chất.

IV. Dinh dưỡng hợp lí

Việc ăn uống có thể tùy theo sở thích của mỗi người, tuy nhiên cần ăn đa dạng, đủ các thực phẩm và phối hợp cân đối giữa bốn nhóm thực phẩm chính một cách hợp lí như:

- ★ Ăn cân đối tỉ lệ giữa đạm động vật và đạm thực vật.
- ★ Ăn cân đối tỉ lệ giữa dầu và mỡ.
- ★ Ăn đủ chất bột đường.
- ★ Ăn nhiều rau tươi, hoa quả.
- ★ Uống đủ nước (khoảng 1,5 – 2,0 lít nước/ngày), có thể uống thêm nước khi tập luyện thể dục thể thao và mỗi khi cảm thấy khát.
- ★ Nên uống từng ngụm và uống nước ấm.



Nên hạn chế:

- Ăn quá mặn hoặc quá ngọt.
- Ăn các thực phẩm được chế biến sẵn.
- Uống nước có đường, có ga.



Ngoài ra, cần ăn uống có khoa học theo một số nguyên tắc sau:

- Ăn đủ ba bữa chính, có thể thêm hai bữa phụ.
- Ăn đủ no, đủ năng lượng và đủ chất.
- Nhai kĩ và ăn đúng giờ, không ăn vội vàng.

Dưới đây là tháp dinh dưỡng phân bổ lượng thực phẩm cần cung cấp từ ít đến nhiều theo thứ tự từ đỉnh xuống đáy, có bổ sung lượng nước uống và luyện tập thể dục thể thao thường xuyên.



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cho học sinh Trung học cơ sở

Câu hỏi:

1. Kể tên bốn nhóm thực phẩm chính.
2. Nêu một số điều cần hạn chế trong việc ăn uống.