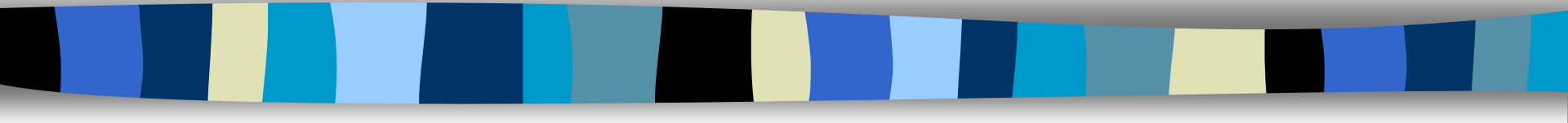


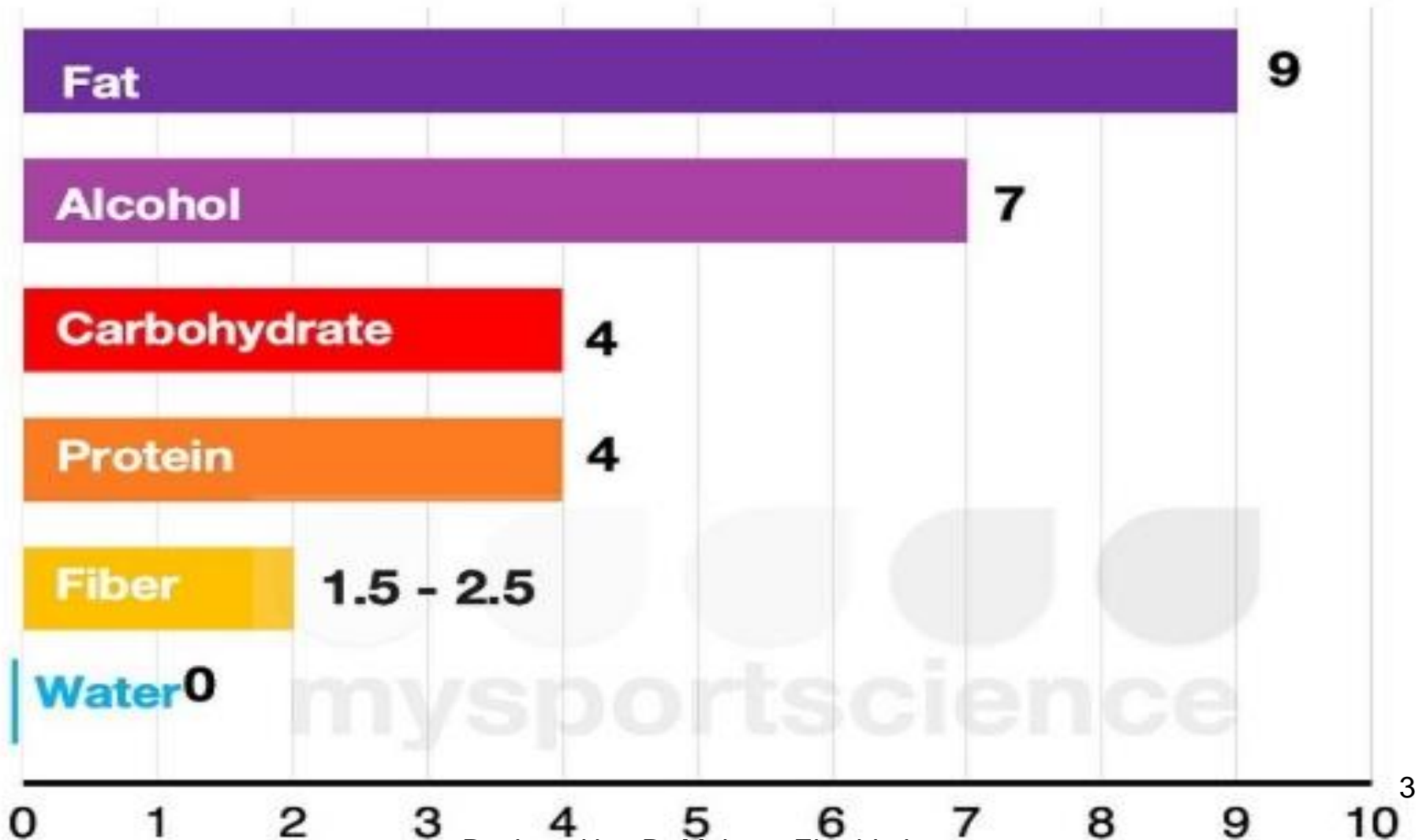
چربی



نقش چربی در بدن

- منبع انرژی
- حمل و جذب ویتامین های محلول در چربی (ADEK)
- حمایت از اندام های درونی
- تولید گرما و گرم نگه داشتن بدن
- ساختار غشای سلولی، پوست، برخی هورمونها و ...
- تولید آدیپوکاین

مقدار انرژی در مواد غذایی (کیلوکالری در گرم)





1575 Kcal
High Energy Density



1575 Kcal
Low Energy Density

نقش چربی در عملکرد ورزشی

در شرایط استراحت انرژی بدن توسط چربیها تأمین می شود.

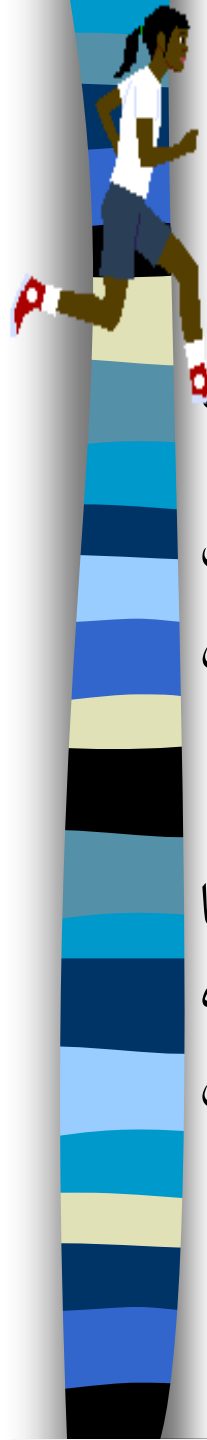
■ چربیها منبع مهم سوختی برای ورزشهای دراز مدت محسوب می شوند.

■ در ورزشکاران استقامتی مصرف بهینه چربی در طول فعالیت موجب صرفه جویی در مصرف گلیکوژن عضله و به تاخیر افتادن خستگی می شود.

■ در تمرینات کوتاه مدت و شدید نقش چربیها به مراتب کمتر است.

■ زمانی که ذخایر گلیکوژن عضلات و کبد به پایان برسد، دیگر چربیها نمی توانند تولید انرژی کنند. به خاطر همین مسئله است که دونده های ماراتون برای حفظ ذخایر قندی در طول مسابقه مایعات شیرین مصرف می کنند.

■ چربی ها در آتش قند ها می سوزند.



تفاوت متابولیسم چربی با کربوهیدرات

- مقدار انرژی در واحد زمان که از چربی حاصل می شود ۳ برابر کمتر از کربوهیدرات است.
- آزاد سازی، انتقال به درون سلول عضلانی و جذب چربی نیز کند تر از کربوهیدرات است.
- مقدار اکسیژن مورد نیاز برای تولید انرژی از چربی ۱۰ درصد بیشتر از کربوهیدرات است.

- گرم کردن مناسب موجب افزایش **FFA** پلاسما می شود.
- سازگاری های تمرین ورزشی موجب افزایش چربی سوزی حتی در استراحت می شود.

دلایل بالاتر بودن اکسیداسیون چربی در افراد تمرین کرده

- افزایش تراکم میتوکندری
- افزایش آنزیم های اکسیداتیو
- افزایش تراکم مویرگی
- افزایش FABP
- افزایش CPT
- بهبود اکسیژن رسانی به سلول

❖ لیپولیز بافت چربی تحت تاثیر تمرین قرار نمی گیرد.

معایب چربی خوردن برای ورزشکاران

- افزایش وزن و کاهش عملکرد ورزشی
- با تاخیر انداختن هضم غذا، احساس سنگین شدن معده و خواب آلودگی (رخوت)
- کاهش سهم کربوهیدرات در غذا

رژیم غذایی کتوژنیک (ketogenic)

■ مصرف کربوهیدرات تا حداکثر کاهش می یابد و چربی جایگزین کربوهیدرات می شود.

