

تغذیه دوندگان

جف گلوی
فیزیکی کلارک

دکتر حمید اراضی
(استاد دانشگاه گیلان)

مریم میرزایی تکمیل

پیش‌گفتار نویسندگان

غذا می‌خوریم برای دویدن یا می‌دویم برای غذا خوردن؟

من و باربارا گالووی^۱، اغلب در این باره بحث می‌کنیم. پاسخ این است، هر دو جمله درست هستند. ما باید در طول یک هفته برای بازسازی ذخایر انرژی، ترمیم آسیب‌ها و حفظ جریان انرژی، مجموعه‌ای متناسبی از مواد مغذی را به بدن برسانیم. اما بهتر است که از غذاها و نوشیدنی‌های مصرفی لذت ببریم. با درک مدارهای مغزی و با استفاده از روش‌های موجود در این کتاب می‌توانید تغذیه و ورزش خود را کنترل کنید. اگر یکی از اهداف شما کاهش چربی و حفظ جریان چربی‌سوزی است، باربارا گالووی و نانسی کلارک به شما توصیه می‌کنند: «برای خود بودجه‌بندی کالری روزانه مشخص کنید». این تنها یکی از راه‌کارهای زیادی است که باربارا گالووی در این کتاب مطرح کرده است. حدود چهار دهه است که ما ازدواج کرده‌ایم، او بر اساس پژوهش‌ها و ارزش‌های غذایی رژیم غذایی مرا برای بهتر شدن تغییر داده است و جهت ایجاد طعم‌های فوق‌العاده برای سبزیجات، ماهی، مرغ و بوقلمون که اجزای اصلی رژیم غذایی ما هستند از چاشنی و ادویه استفاده می‌کنند. بنابراین، محتوای این کتاب متأثر از تجربیات واقعی باربارا و خودم است و شما در بسیاری از فصل‌های این کتاب به این موضوع پی خواهید برد. از او برای تغییر و بهتر شدن زندگی‌ام در بسیاری از مسیرها تشکر می‌نم.

اعترافی از جف: من یک کودک چاق بودم

مانند بسیاری از کودکان خانواده‌های نیروی دریایی، تا زمانی که کلاس هفتم را به پایان رساندم در ۱۳ مدرسه ثبت نام کرده بودم. در این زمان پدرم معلم شد و ما به آتلانتا رفتیم. مدرسه جدید من از همه‌ی پسرها خواست که هر روز بعد از مدرسه برای تمرین در یک تیم

ورزشی حضور داشته باشند. به خاطر جابه‌جایی‌ها، من از ورزش دور بودم، مهارت ورزشی نداشتم، تنبل شده بودم و وزن بالایی داشتم. چند هفته‌ی اول همراه با مجموعه‌ای از غافلگیری‌ها خیلی سخت گذشت. بعد از هر تمرین خسته کننده، در خود احساس پیشرفت و ترقی می‌کردم که قبلاً تجربه نکرده بودم. دوستی‌های صادقانه‌ای که در فعالیت‌های پیاده‌روی شکل می‌گرفت باعث شد که طی ۵ سال به طور تدریجی چربی‌سوزی داشته باشم. من برای زندگی آدم محکمی شده بودم؛ چرا که دویدن مغز و ذهن مرا به سمت مسیرهای مثبت تغییر داده بود. هر زمان که به خاطر آسیب به مدت یک هفته یا بیشتر از بازی و تمرین دور می‌شدم، تصور می‌کردم که چربی‌ها مجدداً تجمع پیدا می‌کنند. ۲۰ سال طول کشید تا این استرس از من دور شد. در طی دو دهه‌ی اول دویدن، هیچ نوع کتاب یا دستورالعمل‌هایی برای راهنمایی در مورد تغذیه در بدن پیدا نکردم و با مشکلات زیادی مواجه شدم. اطلاعات زیادی در مورد آنچه که برای من درست است، کسب کردم. اما اولین معلم من در تغذیه‌ی ورزشی نانسی کلارک^۱ بود. او در ۸۰ سالگی یک دوندۀ راتن بود و هنوز هم یک دوندۀ رقابتی است. توصیه‌های او بر اساس پژوهش و راهنمایی‌های رفقای دوندۀهایی بود که مشکلات تغذیه‌ای داشتند. برای من اداره کردن کلینیک‌ها و اتمام پروژه‌ها همراه با او امتیاز ویژه‌ای بود. با وجود این، تفاسیر مختلفی از پژوهش و تجربه‌ها را بین ما پیدا خواهید کرد که البته خیلی جزئی می‌باشند. ما می‌خواهیم که اطلاعات گیج‌کننده، متضاد و غلط در رابطه با تغذیه‌ی دویدن منسوخ شوند. اطلاعاتی که ما ارائه می‌دهیم مبتنی است بر پژوهش‌هایی که برای ده‌ها هزار دونده کاربرد دارد.

خوب بدوید، خوب غذا بخورید و از هردو لذت ببرید.... تا زمانی که ۱۰۰ سالگی

برسید.