

## الزيد يوعي الرياضيين بالتغذية الصحية



نظم نادي الزيد محاضرة توعوية تثقيفية بعنوان «التغذية الصحية»، تأكيداً لتوجهات النادي على تلبية متطلبات الاستدامة الرياضية، وحرصه على رفع ثقافة الرياضيين بأوجه العناية بصحتهم وضمان لياقتهم، بما يمكنهم من مواصلة التدريب والمشاركة في البطولات.

وألقى المحاضرة الدكتور حازم العشراوي في مسرح النادي، وناقش فيها أهمية الغذاء الصحي في توفير العناصر الغذائية اللازمة للطاقة والنمو والصحة الجيدة للرياضي.

وحضر المحاضرة لاعبو الفريق الأول وموظفو ومدربو النادي والإداريون وعدد من كوادر النادي.

وشدد المحاضر الدكتور حازم العشراوي على أهمية اتباع الرياضي لنمط حياة سليم، وتناول الغذاء الذي يُزود جسمه بمختلف العناصر الغذائية الأساسية من فيتامينات ومعادن، والتي يحتاجها الجسم إلى القيام بوظائفه بالشكل الصحيح وبناء الخلايا والأنسجة والأعضاء، في إطار ممارسة التمارين الرياضية، والحرص على المشاركة في البطولات بأفضل أداء.

وتناول في هذا الصدد عدداً من المحاور التي أكد من خلالها أهمية الاهتمام بالصحة والتغذية الصحية، من خلال الابتعاد عن المشروبات الغازية والوجبات السريعة.

وأكد المحاضر أن تناول غذاء غير متوازن، ويفتقد بعض العناصر الغذائية، يؤثر سلباً في صحة الإنسان، ويسبب بعض المشاكل الصحية، كقلة الطاقة والشعور بالتعب، وقد تصل إلى مضاعفات أكبر كضعف النمو. ودعا إلى الاهتمام بالنشاط الرياضي وأهمية الموازنة بين الأغذية التي تحتوي على السعرات الحرارية، والتي يتطلبها جسم الرياضي لتأهيله للمنافسة والتألق في المجال الرياضي، وبالتالي تحقيق الاستدامة المنشودة في القطاع الرياضي.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.