

አትሌቶች በኮሮና ወረርሽኝ ወቅት ምን ይመገቡ?

አለማችን ካስተናገዳቸው ወረርሽኞች በአስከፊነቱ እንደሚበልጥ እየተነገረለት ያለው ኮሮና በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ የሰውን ልጆች ሂወት በአሉታዊ መልኩ እየነካ ይገኛል።ቫይረሱ በሀገራችን ከተከሰተ ጀምሮ አስከፊነቱ በጤና፣ በኢኮኖሚ፣ማህበራዊ እና በርካታ ዘርፍሮች ላይ ከፍተኛ ጉዳት እያስከተለ ይገኛል ።የኮሮና ወረርሽኝ ብዙ ዋጋ እያስከፋላቸው ካሉ ዘርፎች አንዱ ስፖርት ነው።በ 2020 የሚጠበቁ ሀገራዊና ሀገራችን የምትወዳደርባቸው ሀገራዊ እንዲሁም አለም አቀፋዊ ስፖርታዊ ውድድሮች በፍጥነት በሚዛመተው ኮሮና ቫይረስ ምክንያት እንዲራዘሙ ተደርጓል። በተለያዩ የስፖርት ዘርፎች ላይ የሚወዳደሩ ኢትዮጵያዊያን አትሌቶችም በዚህ ወረርሽኝ ምክንያት ቤታቸው እንዲቀመጡ ብሎም ከቡድን ልምምዶች እንዲታገቱ አድርጓቸዋል።ይህም በተለያዩ የጫና ልምምዶች ምክንያት የሰውነት መከላከል አቅም ሊቀንስ ስለሚችል፣የቡድን ስፖርቶች እንደ እግር ኳስ ፣ቅርጫት ፣አትሌቲክስ የመሳሰሉት ስፖርቶች ላልተፈለገ ንክኪ/መቀራረብ ስለሚጋብዙ እንዲሁም በስፖርት ሂወት ውስጥ አብሮነትና የማህበራዊ ትስስር በሙብዛቱ ምክንያት ማንኛውም አትሌት ከመደበኛው አትሌት ካልሆነ ጤናማ ሰው ጋር ሲነፃፀር ለቫይረሱ ተጋላጭነት አለው።

አትሌቱ የአለም አቀፍ ጤና ድርጅት እንዲሁም በሀገራችን ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር የወጡትን የመከላከያ መርሆችን እንዲያተገብር ያስፈልጋል ከዚህ በተጨማሪ የአመጋገብ ስርዓትም ሌላኛው የመከላከያ አማራጭ ሆኖ ተገኝቷል። በአሁኑ ጊዜ በኢትዮጵያ ውስጥ ከ 180 በላይ የምግብ አይነቶች መኖራቸውን የተጠኑ ጥናቶች ያመለክታሉ ።ይህም ከተለያዩ የሀገራችን ክፍሎች የተወጣጡ ሲሆን በተለይም ካላቸው የተፈጥሮ ይዘት የተነሳ ለኢትዮጵያውያን አትሌቶች ስኬት የጎላ አስተዋፅኦ ማበርከት ችለዋል። ከዚህ በተጨማሪ በዚህ አስቸጋሪ ወቅት ከሚሰሩት ልምምድ ጋር የሚሄድ ኢትዮጵያዊያን ምግቦችን እንዴት መጠቀም እንዳለባቸው እንደሚከተለው እንመለከታለን።

በኮሮና ወረርሽኝ ወቅት /ሎክዳውን/ ወቅት የሚደረጉ ልምምዶች የሚያተኩሩት ጫና የማይበዛባቸው ልምምዶችና ወቅታዊ አቋም እንዳይወርድ ሲሆን ለዚህ መሳካት ደግሞ ወቅቱን ያማከለ ለሚሰሩት ልምምዶች ጋር የሚሄድ አመጋገብ መከተል ነው ።

በዚህ ወቅት ማንኛውም አትሌት አራት መሰረታዊ የአመጋገብ ስርዓቶችን ከታች በተዘረዘሩት ቅደም ተከተላቸው በመከተል መመገብ አለበት

ኮሮና እና የሰውነት መከላከል አቅም

1. የኮሮና ቫይረስ በዋንኛነት የሚይዘው እና ከፍተኛ ጉዳት የሚያደርሰው የሰውነት መከላከል አቅም ሲወርድ ነው። የሰው ልጅ የሰውነት መከላከል አቅሙን ከሚቀንሱ ሁኔታዎች አንዱና ዋነኛው ተጓዳኝ በሽታ ሲኖር ሲሆን፣ በወቅታዊው የአትሌቲክስ አለም ደግሞ ሲታይ አትሌቶች ከዚህ ቀደም ለተለያዩ ውድድሮች አሎፒክንም ጨምሮ እየተዘጋጁ በነበረበት ወቅት ላይ ከሚሰሩት የጫና ልምምድ ጋር በተያያዘ የሰውነት መከላከል አቅማቸው ሊወርድ ይችላል።ይህም ለተለያዩ ህመምች በተለይም ለአየር መተንፈሻ አካል ህመምች እንዲጋለጡ ያደርጋቸዋል። ኮቪድ-

19 በዋነኛነት ከሚያጠቃው የሰውነት ክፍል የመተንፈሻ አካል ዋነኛ በመሆኑ ምክኒያት አትሌቶች ለዚህ በሽታ ተጋላጭነታቸው እንዲሰፍ ያደርገዋል።

በመሆኑም በዚህ ወቅት ቅድሚያ የሚሰጠው ጤና እንጂ ብቃት ስላልሆነ ቫይታሚን እና ማዕድናትን ያካተቱ በተፈጥሮ ይዘታቸው የሚታወቁ በሽታ ተከላካይነታቸውና አቅም በመጨመር የሚታወቁትን በተለያዩ የሀገራችን ክፍሎች እንደየ አካባቢው ዘይቤ ተዘጋጅተው የሚቀርቡትን ኢትዮጵያዊ ምግቦችን መመገብ እጅግ አስፈላጊ ነው።

ምሳሌ፡- ነጭ ሽንኩርት፣አረንጓዴ አትክልቶች፣ እርድ ፣ሚጥሚጣ፣ሎሚ ቴምር፣ዘቢብ፣በእንስሳት ተዋፅኦ የሚገኙ ቫይታሚኖች ፣አንጮቴ፣ምጨራ ወ.ዘ.ተ

ኮሮና እና ጭንቀት

2. በኮሮናቫይረስ ምክኒያት የሰው ልጅ ጤና አደጋ ላይ መውደቁ፣ውድድሮች አለመኖራቸውና ተያይዞ የሚመጣው ኢኮኖሚያዊ ቀውስ፣የቡድን ልምምድ መቅረቱ፣ስለ በሽታው የሚሰሙ ያልተጣሩ መረጃዎች፣ ለቤተሰብ አባላትና ከህብረተሰቡ አሳቢነት፣በቸኝነት እና ማህበራዊ ርቀትን መቋቋም ተደማምረው አትሌቱ ላይ ከፍተኛ ጭንቀትናንና ውጥረት ይፈጥራሉ። ሰውነታችን በሚጨነቅበት ወቅት ኮርቲዞል የሚባል ቅመም ያመርታል። ይህ ቅመም በከፍተኛ መጠን በሚለቀቅበት ወቅት የተለያዩ የጤና ችግሮችን ያስከትላል፤ በስፖርቱ ከሚያስከትለው ችግሮች ውስጥ በዋነኛነት የጡንቻ መድከም፣የአጥንት መሳሳት፣ከልምምድ በኃላ አጠቃላይ የሰውነት ዝለት፣በሴት አትሌቶች ደግሞ የወር አበባ ፍሰት መዛባት እንደ ምሳሌ ይጠቀሳሉ።

በመሆኑም አትሌቶች በዚህ ወቅት የሰውነት መከላከል አቅም ከሚገነቡ ምግቦች ጋር አብረው ሰውነታቸውን በጭንቀት ወቅት የሚያመርተውን ኮርቲዞል ቅመምን ቀንሰው በምላሹ ሰውነት ጥሩ የመረጋጋት ስሜትን እንዲሰማሁ የሚያረገገውን ደጋግሚን የተሰኘ ቅመም እንዲጨምር የሚረዱ ምግቦችን መመገብ ይኖርባቸዋል።

ምሳሌ፡-መዝ፣አረንጓዴ ሻይ፣እርጎ፣ወተት፣ ውሃ አብዝቶ መጠጣት ፣አቮካዶ፣ነጭ ሽንኩርት፣አገንጓዴ አትክልቶች፣ካሮት፣ፓፓዬ፣እንቁላል፣ቀረፋ

ኮሮና እና የሰውነት አቋም

3. በኮሮና ምክኒያት ብዙ የሀገር አቀፍ እና አለም አቀፍ ውድድሮች በመራዘማቸው የተነሳ ስለብቃት የሚታሰብበት ወቅት እንዳይሆን አድርጎታል ።ይህም ማንኛውም አትሌት በአሁኑ ሰዓት ይህ ወረርሽኝ አልፎ ውድድሮች በሚጀመሩበት ወቅት ላይ ከፍተኛ ብቃት እንዲኖሩ ለሚረዱ ልምምዶች ዝግጁ እንዲሆኑና የሰውነት አቋማቸውን ባለበት እንዲቆይ ያስችል ዘንድ እንዲሁም በዚህ ወቅት ከመጪውም ወቅት በላይ ለስፖርታዊ እንቅስቃሴ የሚጠቅሙ የተለያዩ የሰውነት ክፍሎች ማለትም (ጡንቻ፣የታችኛውና የላኛው መተንፈሻ አካላት፣የደም ስር ግድግዳ፣ጅምትና ሰረሰር የመሳሰሉት) ጤንነት መጠበቅ ይኖርበታል። ስለሆነም ከላይ የተጠቀሱትን አካላት ጤንነት ለመጠበቅ የሚያስፈልጉ ምግቦች ምሳሌ እንደሚከተለው ነው

ለጡንቻ ጤንነት፡- እንቁላል፣ስጋ በተለይ የዶሮ፣አኩራ አተር፣ ባቄላ፣ ሽንብራ ፣ለውዝ ፣ወተት፣ቡኒ ሩዝ ወ.ዘ.ተ

ለሳንባ ጤንነት፡- ቀይ ስር፣ውሃ በሎሚ፣በሮኮሊ፣እርድ፣አረንጓዴ አታክልቶች፣ምስር ወ.ዘ.ተ

ለጅምት ሰረሰር፣ደም ግድግዳና አጥንት ጤንነት፡- ቫይታሚን ያላቸው ምግቦች ምሳሌ ብርቱካን፣አናናስ፣ተልባ፣ሙዝ፣ድንች፣አቮካዶ፣የእንስሳት ተዋፅኦ በተለይ አሣ፣ገብስ ወ.ዘ.ተ

ኮሮና እና የሰውነት ክብደት

አትሌቶች በዚህ ወቅት የተለያዩ ውድድሮች በመራዘማቸው ምክኒያት በውድድር ዝግጅት ወቅት ይሰሩት በነበረው ልምምድ ከፍተኛ ሀይል ስለሚያወጡ የወጣውን ሀይል ለመተካት ከፍተኛ ሀይል ሰጪ ምግቦችን ይጠቀማሉ። በኮሮና ወቅት ግን ጫና ያለበትን ልምምድ አይሰሩም በአሁኑ ወቅት የሚሰሩት ልምምድ ያላቸውን የሰውነት አቋም ለመጠበቅ ሲሆን የሚመጣው ሀይል እና የሚገባው ሀይል መመጣጠን አለበት። ይህም ማለት ማንኛውም አትሌት በየትኛውም የልምምድ ምዕራፍ ላይ ሲሆን አመጋገቡ ከሚሰራው ልምምድና አይነት ጋር መጣጣም አለበት።

አትሌቶች ከዚህ ቀደም ሲሰሩ የሚመጡትን በአሁኑ ወቅት የሚቀጥሉ ከሆነ ላልተፈለገ የክብደት መጨመርና ለተለያዩ የስፖርት ጉዳዮች ሊጋለጡ ይችላሉ። ስለዚህ በዚህ ወቅት ሰውነት ክብደት እንዳይጨምር የሚረዱ ምግቦችን እንዲመገቡ ይመከራል። በዚህ ወቅት የሚመጡት ምግብ የመጥገብን ስሜት በቶሎ የሚያመጡ ምግቦች በመሆናቸው ምክኒያት አብዝቶ እንዳይበሉና በተመሳሳይ ሰዓት ሰውነት የሚያስፈልገውን ሀይል ብቻ እንዲተካ እንዲሁም ከመጠን ያለፈ ሀይልሰጪ ምግቦች እንዳይወሰድ ይረዳል ይህም በምግብ መልክ ሀይል ሰጪ ምግቦች ሲበዛ ጉብታችን ለማስቀመጥ ወደ ቅባትነት እንዳይቀይረው ይረዳል። ከእነዚህ ምግቦች ዝርዝር የሚመደቡ የምግብ አይነቶች በአብዛኛውን ከፍተኛ የፕሮቲን ይዘት ያላቸው፣ከፍተኛ ፋይበር ወይም ቃጫነት ያዘሉ፣በውስጣቸው ከፍተኛ የውሃ መጠን ያላቸው ፣አነስተኛ ካሎሪ ይዘት ያላቸው ምግቦች በግንባር ቀደም ይጠቀሳሉ።

ምሳሌ፡- የተቀቀለ ድንች፣ የተቀቀለ እንቁላል፣የአጃ ገንፎ፣አሣ፣ሾርባ፣ቀይ ስጋ፣እርጎ፣ብርቱካን ወ.ዘ.ተ

በአጠቃላይ ማንኛውም አትሌት በዚህ ወቅት ከላይ በተጠቀሰው መሰረት በቅደም ተከተል የአመጋገብ ሰርዓቱን መከተል አለበት።ይህም የሰውነት መከላከል ብቃትን የሚጨምሩ፣የጭንቀትና ድብርት ስሜትን የሚቀንሱ፣የአካላዊ አቋምን የሚጠብቁና ላልተፈለገ የክብደት መጨመርና የስፖርት ጉዳዮችን የሚከላከሉ ምግቦችን መመገብ ይኖርበታል። በየትኛውም የአትሌቲክስ ዘርፍ ያሉ አትሌቶች ሰውነታቸው የሚያስፈልገውን ለጠቅላላ ጤንነት ሲባል በዋናነት ከተመደቡት የሰውነት ሀይል ለመተካት በመደበኛነት የሚያስፍልገውን

- ሀይል ሰጪ ምግቦች/Carbohydrate/ (የገብስ ዳቦ ፣ቅንጫፍ ፣ጨብጨባ ፣በሶ ፣እንጀራ ወ.ዘ.ተ)
- ለሰውነት ግንባታ እና ጥገና/protein/ (የእንስሳት ተዋፅኦ)
- ቅባት/Fat/ :- (የወይራ፣ሰሊፕ፣ የኑግ ዘይት ፣አሣ፣ የእንቁላል መካከለኛው ነጭ ፈሳሽ፣ለውዝ ወ.ዘ.ተ)
- ቫይታሚንና ማዕድናት/vitamins and minerals/ (ለሰውነት በአነስተኛ መጠን የሚያስፈልጉ):- ፍራፍሬዎችና አትክልቶች

➤ ውሃ/Water/

መጠቀም እንዳለባቸው በመግለፅ ኢትዮጵያ ካላት ዘርፈ ብዙ የምግብ አይነቶች ውስጥ በተለያዩ አሰራር የሚዘጋጁ የምግብ ዓይነቶችን በጥቂቱ በመዘርዘር ፅሁፌን አጠቃልላለሁ።

በኢትዮጵያ ክልል ውስጥ በተፈጥሮ ብቻ ከሚገኙ የምግብ አይነቶች በባህላዊ ይዘት የሚዘጋጁ ምግቦች በጥቂቱ

1. በሀይል ሰጪነታቸው ምክኒያት በልምምድ ወቅት የሚወጣውን ሀይል የሚተኩ

ጭኮ፣ ጨጨብሳ ፣ኩኩታ ፣ቆሎ ፣ቡናቀላ ፣የቡላገንፎ ፣የቆጮቂጣ፣ የቡላ ገንፎ፣ አሞልቾ ፣ቡርሳሜ ፣ የገብስ በሶ ፣ ስኳር ድንች ፣ የበቆሎ ገንፎ ወ.ዘ.ተ

2. የፕሮቲን ይዘት ያላቸው ምግቦችን ደግሞ በአትሌቱ ሰውነት ውስጥ ያሉትን ጡንቻዎች ጤንነታቸውን በመጠበቅ እና መልሶ በመገንባት በመጠገን እንዲሁም የጡንቻ አለመታዘዝ እንዳይከሰት የሚረዱ

በተፈጥሮ ብቻ የተቀለበ የበግ፣ፍየል እና ጥጃ ስጋ፣ የሃይቅ አሣ፣ ባቄላ፣ ሽሮ ፍትፍት፣አሹቅ፣ጥህሎ፣ አቆብ ወ.ዘ.ተ

3. የቅባት ይዘት ያላቸው ምግቦችን ደግሞ የሰውነት ሙቀት በመስጠት አትሌቱ ፣የተለያዩ ቫይታሚኖች በሰውነት እንዲዋሀድ ፣ሀይል እንዲከማች እና ፕሮቲኖች ስራቸውን እንዲሰሩ በማገዝ በዋንኛነት የሚረዱ የምግብ አይነቶች

በኢትዮጵያውያን እንስሶች የሚዘጋጁ የኑግ እና ሰሊጥ ዘይቶች፣ የወይራ ዘይት፣ ተልባ፣ ኦቾሎን፣ ወ.ዘ.ተ

4. ቫይታሚን እና ማዕድናትም በመስጠት የአትሌቱን የመከላከል አቅምን ለማጎልበት ፣ከጉዳት ለማገገም በዋንኛነት ይጠቅማሉ እንዲሁም በልምምድ እና ውድድር ወቅት ከሰውነት የሚወጣውን ውሃ በመተካት ፣የሰውነት ሙቀት በመቆጣጠር እና የተለያዩ የሰውነት ክፍል የሚገኙትን ወሳኝ የሰውነት ክፍሎች በሚገባ ስራቸውን እንዲሰሩ እንዲሁም ከሰውነት አላስፈላጊ ንጥረ-ነገሮችን በማስወገድ የሚያግዙ ምግቦችንም አካቷል።

ምሳሌ ፡- እንጀራ፣አንባሻ፣ቤንጋ ሻሻ፣ጣይቴ፣ አደንጓሬ፣ አትክልትቶች፣ ፍራፍሬ፣ ቴምር፣ ዘቢብ፣ በእንስሳት ተዋፅኦ የሚገኙ ቫይታሚኖች ፣ አንጮቴ ፣መርቃ፣ ሸከካ፣ ምጨራ ወ.ዘ.ተ ናቸው

ተጨማሪ ማዕደሮች

- 🌸 ጨካሜ፣እንሰት፣ ኩርኩባ፣ ፎሰሴ፣ ቤንጋ ሻሻ፣ በዴላ ኡዜ፣...
- 🌸 ህልበት፣በለስ፣ጋባ፣ደቀቆ፣ሀዘ፣ጣይታ፣ አምባሻ፣ ሀንዛ፣ ህብስት፣ ቂጣ፣ ተልባ ወጥ፣...
- 🌸 ዶሮ ወጥ፣ ድፎ ዳቦ፣ ስልጆ፣ አምባዛ ወጥ፣
- 🌸 ጭምቦ፣ መርቃ፣ ቦያ፣ ...
- 🌸 የኢትዮጵያ ሱማሌ ክልል፡- ኢንጀሮ፣ ባራስ ኢሻኩራ፣ ቦስቶ፣ ሳባይድ፣ ...
- 🌸 ኡግኖ፣ ኩዋን፣ ዎሌዋል፣ አልጉራሳ አሞሌ፣ ሰላሜን ፎሬል ተጋሻ፣ ዱኳ ሰለምፀጊ፣ አኩብ፣ ኡፔሎ፣ ...
- 🌸 ቦክዋ፣ በከል፣ እተሀን፣ ...
- 🌸 ኡክሀት፣ መለዋ፣ ኩስኩስ፣ ቱፍቱፍ፣ ዳላን፣ ፈጢራ፣ ... እነዚህን በጥቂቱ ለማሳነት አቀራብናቸው።

ከዚህ በላይ የተጠቀሱ የምግብ ዝርዝርዎች ብዙ አይነት የስነ-ምግብ አይነቶች የሚያካትቱ በመሆናቸው ምክኒያት በአንድ ስነ-ምግብ አይነት ውስጥ ብቻ ዝርዝራቸው አይወሰንም።