



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

खेळाडूंच्या जीवनात पोषण व आहाराचे महत्त्व

डॉ. सुधीर ग सहारे

स्व निर्धन पाटील वाघाये महाविद्यालय लाखणी,

जिल्हा. भंडारा (महाराष्ट्र)

प्रस्तावना: संतुलित आहार ही निरोगी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे कारन पोषक तत्वे विविध प्रकारचा स्त्रोतापासून आपल्या शरिराला सर्वोत्तम मदत करीत असतात. सर्व प्रकारच्या कुपोषणापासून तसेच खेळाडूंचा कौशल्यात सुधारना, उत्तम स्वास्थ्य, रोगांपासून सरक्षण करण्याकरिता निरोगी शरीर आणि निरोगी मनासाठी संतुलित आहार गरजेचा आहे. वाढ आणि विकास सर्वसामान्य तरहेने होण्याकरिता सुयोग्य पोषण आवश्यक असते, क्रीडा क्षेत्रात आहार आणि पोषण हे अतिशय महत्वाचे घटक आहेत, कुपोषणामुळे केवळ शारीरिक वाढ व विकास नव्हे तर व्यक्तीच्या बौद्धिक क्षमतेवर तसेच आकलन शक्तीवर विपरीत परिणाम होत असते. क्रीडा क्षेत्रात शरीराला सुदृढ ठेवण्याकरिता खेळाडूला विशेष आहाराची व पोषणाची गरज असते, कोणत्याही खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये सुधारणा करण्याकरिता पोषण आणि आहार याच्या अभ्यास असणे अतिशय महत्वाचे ठरले, खेळाडूला आपले व्यक्तिगत कौशल्य दाखवण्याकरिता त्याच्या रोजच्या जीवनात संतुलित आहार घेणे अतिशय महत्वाचे असते.

पोषण आणि आहाराचे महत्त्व.

शरीराचा सर्व हालचारी व कार्य च्या पचनाच्या क्रिया सुरडीत चालण्यासाठी आहार हे इंधनाचे काम करत असते लहान मुलांची वाढ होण्यास आणि पौढांची रोजची होणारी झीज भरून काढण्यास अन्नाची फार आवश्यकता आहे शरीरातील पेशींना व पेशी तत्वांना आवश्यक त्या पोषक द्रव्याच्या पुरेसा व योग्य प्रमाणात पुरवठा केल्याने शरीरातील इंद्रिय व त्याच्या वापर व्यवस्थित चालू राहतो त्यासाठी आहार म्हणजे निसर्गात मिळणार्या अन्नपदार्थांचे मिश्रण होय खेळाडूंचे प्रथम कर्तव्य आहे की त्यांनी आपल्या जीवनात संतुलित आहार घ्यावा स्वतःला आवश्यक असणारी झोप इंद्रियावर संयम आणि नियमित व्यायाम याद्वारे आपले शरीर निरोगी ठेवण्याच्या प्रयत्न करावा निरोगी शरीर कृषाग्र बुद्धी आणि एकाग्र मन यांना विकसित करण्याकरिता संतुलित आहार व नियमित व्यायाम या दोन्ही गोष्टींच्या तालमेल आपल्या दैनंदिन जीवनात आवश्यक आहे.

आहारात सर्व गोष्टींचा व खाद्यपदार्थांच्या समावेश असणे गरजेचे असते मात्र हे सर्व पदार्थ शरीराला उपयुक्त व सुदृढ ठेवून कार्य करतील असे असणे गरजेचे आहे अन्यथा त्याचाही खेळाडूंचा कौशल्यावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. खेळाडूंचा जीवनात पोषण व आहार हा महत्वाचा घटक असून पौष्टिकता हा अनेक क्रीडा प्रशिक्षण पद्धतीचा एक महत्वाचा भाग आहे, जो ताकदीच्या खेळामध्ये लोकप्रिय आहे जसे वेटलिफ्टिंग,

बॉडी बिल्डिंग त्याचप्रकारे ज्या खेळामध्ये सहनशीलता जास्त लागते असे खेळ उदाहरणात सायकलिंग, लांब पडल्याची धावणे, पोहणे, रोव्हिंग अशा खेळात पौष्टिकतेचा अतिशय महत्वाचा उपयोग होतो.

पौष्टिक गरजेवर परिणाम करणारे घटक.

विविध परिस्थितीत आणि उद्दिष्टे खेळाडूंना त्यांच्या परिस्थितीशी लढा देण्याकरिता पौष्टिक दृष्टिकोन व योग्य असल्याची सुनिश्चित करणे महत्वाची आहे. खेळाडूंच्या जीवनात पौष्टिक गरजावर परिणाम करण्याच्या घटकांमध्ये क्रिया कलापाचा प्रकार म्हणजेच एरोबिक व्यायाम व अनैरोबिक व्यायाम या बाबी येतात यामध्ये लिंग, वजन, उंची, बॉडी मास इंडेक्स, वर्कआउट किंवा व्यायामाचे प्री वर्कआउट, इंटर वर्कआउट व रिकव्हरी आणि वेळ याच्या समावेश होतो. काही पोषक द्रव्ये झोपेचा वेळी जागृत असतात व ते जास्त प्रभावीपणे कार्य करीत असतात, खेळाडूंचा कामगिरीवर किंवा मार्गात बहुतेकदा दोष म्हणजे थकवा, दुखापत आणि वेदना निर्माण होतात हा दोष निर्माण होऊ नये म्हणून खेळाडूंनी योग्य आहार व निद्रा घ्यावी यामुळे दुखापतीचे प्रमाण कमी होते व खेळाडू उत्तम अशी कामगिरी करू शकते.

आपल्या रोजच्या आहारातील कंबोद्रके, प्रथिन, स्निग्ध पदार्थ आणि जीवनसत्व सोबतच खनिज तितकीच महत्वाची भूमिका बजावतात, किंबहुना शरीरात जितक्या अल्प प्रमाणात ती आवश्यक आहेत त्या मानाने कितीतरी जास्त पट शरीरातील कार्य ती पार पाडत असतात, खनिज पदार्थ हे आपल्या आरोग्यामध्ये महत्वाची भूमिका बजावतात खनिज आपली हाड, स्नायू, उती, चेतापेशी याला मजबूत ठेवून याची झीज होऊ देत नाही, रोजच्या आहारात संतुलित आणि सर्व समावेश आहारातून ही खनिज शरीराला सहजपणे पुरवले जाऊ शकतात या उलटच आपल्या आहारात प्रक्रिया केलेले पदार्थ जिसेके जास्त असतील तितकेच या शरीरातील संतुलन साधण्याच्या खनिजांना आपण मुक्तो आणि रक्तातील आवश्यक घटकांचा समतोल ढासळतो.

आहाराचे घटक व मूलतत्त्वे.

एखाद्या सजीवांनी अन्न व पाणी घेऊन त्यांच्या वाढ व इतर कामासाठी वापर करणे या प्रक्रियेला पोषण म्हणतात आणि या कामासाठी उपयोगी पडणाऱ्या अन्न घटकांना पोषकतत्त्वे म्हणतात, आपण जे अन्न खातो त्या विविध पदार्थांमध्ये ही पोषण तत्त्वे वेगवेगळ्या प्रमाणात दिसून येत असतात. खेळाडूंच्या शरीराला जास्त व कमी प्रमाणात खनिजाची आवश्यकता असते.

जास्त प्रमाणात लागणारी खनिजे यामध्ये कॅल्शियम, फॉस्फेट, सल्फर, सोडियम, पोटॅशियम, क्लोरीन, मॅग्नेशियम हे खनिजे आहेत तर शरीराला अल्प प्रमाणात लागणारी खनिजे म्हणजेच आयन, झिंक, कॉपर, मॅग्नाईस, सिलेनियम, आयोडीन अशा प्रकारचे खनिज तत्व शरीराला लागतात.

शरीराला आवश्यक असणारी सर्व खनिज दूध व दुधाचे पदार्थ मास, फळ, भाज्या, सुकामेवा इत्यादी अन्नपदार्थात उपलब्ध असतात. दाढी, कडधान्य, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, गव्हाचा कोंडा, तांदूळ, दलिया, ओट्स हे पदार्थ भरभरून आपल्या आहारात असायला पाहिजे, सकस आहारातील विविधता जितकी जास्त तेवढीच निळ-निराळे अन्नघटक मिळण्याची शक्यता अधिक असते. खेळाडूंनी असा आहार जर आपल्या दिनचर्येत घेतला तर खेळाडूंना कधीच पूरक औषध म्हणजेच सप्लीमेंट्स घेण्याची आवश्यकता भासणार नाही. सर्व खनिज ही एकमेकांसोबत आणि जीवनसत्त्वा सोबतच कार्य करू शकता त्यांच्या कार्यासाठी एकमेकांवर अवलंबून असतात त्यामुळे आपल्या रोजच्या जीवनातील खनिजांनी जीवनसत्व योग्य प्रमाणात घेतलाच पाहिजे जेणेकरून शरीर सुदृढ आणि स्वस्त राहणार.

आहार हा चौरंगी आहार असावा.

चौरंगी आहार म्हणजेच आपल्या आहारात नेहमी चार रंग असावे पांढरा, पिवळा, हिरवा व लाल कोणत्याही आहारात हे चार रंग असावे म्हणजे आहार चौरस होतो. अंडे, दूध, फुल गोबी, यासारख्या आहार हे पांढरे स्वरूपात आपण घेऊ शकतो त्याच प्रकारे भाकरी, चपाती, व पिवळी फळे, लिंबू, भोपळा, पेरू, पिवळसर रंगाची आहार या आपण पिवळ्या रंगाच्या आहारात घेऊ शकतो. हिरव्या पीला भाज्या व फळभाज्या या हिरवा रंग म्हणून आपण आपल्या आहारात सामील करू शकतो, तर लाल फळभाज्या टोमॅटो, गाजर, मिरची या प्रकारचे पदार्थ आपण आपल्या आहारात घेऊन आहारात घेऊ शकतो. व आहार समतोल ठेऊ शकतो

खेळाडूच्या आहार जितका विविध पूर्ण असेल तितकीच विविध अन्नघटक आणि त्यात असणारी आवश्यक मूलद्रव्य आपल्याला मिळतील आपल्या रोजच्या आहारात वैविध्यपूर्ण आहार मूंग, मसूर, चवळी, वाटाणा, छोले, राजमा, मटकी इत्यादी घेऊ शकतो तर कधी पालक, मेथी, दूध, गाजर, पनीर, इत्यादी प्रकार आपण आपल्या आहारात घेऊ शकतो.

खेळाडूच्या आहारात जर विविध घटकांचा उपयोग केला तर त्यामुळे खेळाडूच्या शरीराला जीवनसत्व अ, ब, क, ड, इ, के खनिज तत्व तसेच लोह, कॅल्शियम, सोडियम, पोटॅशियम, झिंक, प्रथिने, यातून खेळाडूला मिळू शकतात.

खेळाडूनुसार आहाराचे महत्त्व.

त्याचप्रकारे खेळाडूला आपल्या खेळ प्रकारानुसार आहार घेणे अतिशय महत्त्वाचे आहे, उदाहरणात खेळ प्रकारांमध्ये कुठली आहार घटक कमी जास्त करावे यात लक्ष देऊन ते आहार देणे खेळाडूला गरजेचे असते. लांब पडल्याच्या खेळामध्ये शरीराकडून वापरली जाणारी ऊर्जा ही कंबोद्रकातून आणि स्निग्ध पदार्थातून मिळणारी असते त्यामुळे आहारात पिष्टमय पदार्थ कंदमूळ, तेल, तूप याचे प्रमाण इतर खेळाचा आहाराच्या मानाने जास्त ठेवावं लागते. तर या उलट बॉक्सिंग किंवा वेटलिफ्टिंग सारख्या खेळांमध्ये आहारातील प्रथिनांचा प्रमाणाकडे अधिक लक्ष देणे आवश्यक असते ज्यामुळे खेळाडूचे उत्तम कौशल्य दिसून येते. लहान पल्याच्या शर्यती, पोहणे, ड्रायव्हिंग, उंची उडी, लांब उडी अशा क्रीडा प्रकारात प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, कंबोद्रकांबरोबर शार आणि जीवनसत्त्वावर अधिक भर द्यावा लागतो. क्रीडा प्रकारानुसार आवश्यक घटक आहारात अंतर्भूत केले तर खेळातील त्या खेळाडूची कामगिरी सुधारून त्याला अधिकच यश प्राप्त होऊ शकतो.

खेळाडूच्या जीवनात संतुलित आहाराचे महत्त्व.

शारीरिक वृद्धी आणि विकासासाठी शक्ती आणि ऊर्जेसाठी तुटलेल्या मास पेशींचा दुरुस्ती किंवा मरमती करिता नवीन पेशीच्या निर्मितीसाठी तसेच व्यक्तीच्या कार्यक्षमतेचा विकासासाठी संतुलित आहार ची नितांत आवश्यकता असते. खेळाडूच्या जीवनामध्ये त्यांना सामान्य व्यक्ती पेक्षा जास्त ऊर्जेची आवश्यकता असते. सामान्य व्यक्तीच्या आहारामध्ये आणि खेळाडूचा आहारामध्ये फरक असणे आवश्यक आहे कारण सर्वसामान्य माणसाला 2000 ते 2800 ऊर्जेची आवश्यकता असते त्याच ठिकाणी खेळाडूंना 4000 ते 5000 किलो कॅलरीची आवश्यकता असते त्यानुसार त्यांना आहार देणे आवश्यक आहे.

खेळाडूचा जीवनात सुद्धा अनेक प्रकारच्या खेळाच्या समावेश असतो, वेगवेगळ्या खेळाकरिता वेगवेगळा आहार म्हणून तो खेळाडूंना उपलब्ध करून देणे आवश्यक आहे तर आज आंतरराष्ट्रीय टीम सोबत एक विशेष आहार तज्ञ पाठवला जातो जो त्या खेळाडूचा आहाराची शेड्यूल ठरवतो व गरजेनुसार त्या खेळाडूच्या आवश्यकतेनुसार आहार ठरवतो जेणेकरून खेळाडू तो आहार घेऊन उत्तम असे परफॉर्मन्स किंवा चांगले कौशल्य दाखवू शकतो.

खेळाडूंना आपला परफॉर्मन्स वाढवण्याकरिता व शारीरिक विकासासाठी खूप जास्त प्रमाणात ऊर्जेची आवश्यकता असते त्यामुळे त्यांनी आपला आहार हा लक्ष देऊन घेणे अत्यंत आवश्यक आहे आपला खेळ प्रकारानुसार योग्य आहार तज्ञांचा सल्ला घेऊन त्यांनी त्यांचा आहाराचे शेड्यूल ठरवून त्या पद्धतीने आहार घ्यावा जेणेकरून भविष्यात त्यांना कुठल्याही प्रकारच्या अडचणीला समोर जाण्याची गरज पडणार नाही आणि ते आपल्या कौशल्यात उत्तम अशी कारकीर्दी करू शकतील ज्यामुळे त्यांना शारीरिक व मानसिक इजा होणार नाही.

निष्कर्ष:

खेळाडूंनी आपल्या रोजच्या दिनचर्येत संतुलित आहार घेणे महत्वाचे आहे योग्य आहारामुळे शरीराची सुदृढता वाढून मानसिक ताणतणाव दूर होते व खेळाडू आपल्या कौशल्यामध्ये उत्तम अशी कामगिरी करू शकतो शरीर मन व आहार याची जोड करून निरोगी व्यक्ती किंवा सुदृढ खेळाडू प्राप्त होत असते म्हणून आपल्या दिनचर्येत सकस पोषण व संतुलित आहार घेणे गरजेचे आहे ज्यामुळे निरोगी शरीर व चांगले व्यक्तिमत्व घडून येऊ शकते.

संदर्भ :

- 1.पोषण आणि आहार स्टडी मटेरियल आरोग्य झेड.पी भारती 2021.
- 2.dnyanvidnyan.blogspot.com
- 3.Wikipedia. org/ sports_nutrition.

