**Pre- event food intake**

 It is probably best to eat about three hours before competition to allow time for digestion. Generally the athlete can make his food selection on the basis of his past experience. Tension, anxiety and excitement are more apt to cause gastric distress than food selection. It is generally accepted that fat intake should be minimal because it digests more slowly; “gas formers” should probably be avoided and proteins and high cellulose foods should be kept to minimum prior to prolonged events to avoid urinary and bowel excretion.

Two or three cups of liquid (avoid caffeine) should be taken to ensure adequate hydration. It should be noted that the excitement associated with competition is probably the main reason for having a special diet before participation. Since many people who exercise regularly do not compete during their exercise, there is little reason to alter their normal diet before their regular exercise. Likewise, there is no need to delay exercise for long periods after the meal if exercise is to be moderate and noncompetitive.

Carbohydrates should be the major constituent of the pregame meal and should be consumed no later than 2 1.2 hours before competition. Carbohydrates are easily digested and help maintain the blood glucose levels (the latter effect makes “feel” better). The pregame meal can also include moderate portions of such foods as fruits, cooked vegetables, gelatin desserts and fish (or lean meats, provided the advice given above is needed).

Consumption of large amounts of glucose (sugar), particularly in liquid or pill form, less than an hour before exercise is not recommended. In one recent study, it was found that insulin production was stimulated by the consumption of 75 grams of sugar 45 minutes before the start of a 30 minute about of exercise, with the result that the availability of blood – borne glucose during the exercise was actually reduced. In return, greater dependence was placed on muscle glycogen for energy during the exercise.

 **صرف غذا پيش از فعاليت ورزشي**

 احتمالاً بهترين زمان براي غذا خوردن 3 ساعت قبل از رقابت (فعاليت) ميباشد تا زمان كافي براي هضم غذا وجود داشته باشد. عموماً ورزشـكار بـر اسـاس تجربه قبلياش انتخاب غذايياش را انجام ميدهد. تنش روحي، اضطراب و هيجان نسبت به انتخاب غذا بيشتر موجب ناراحتيهاي معده ميشوند. بهطـور عمومي اين مسئله مورد قبول ميباشد كه چربي دريافتي بايد حداقل باشد چرا كه آهستهتر هضم ميشود؛ احتمالاً بايد از «تركيبات گازدار» اجتناب كرد و پيش از رقابتهاي طولاني مدت استفاده از پروتئينها و غذاهاي سرشار از سلولز بايد به حداقل برسند تا از دفع ادرار و محتويات روده جلوگيري شود.

دو يا سه فنجان مايعات (به غير از كافئين) بايد مصرف شوند تا از آبرساني كافي به بدن اطمينان حاصل گردد. بايد توجه داشت كه هيجان ناشـي از رقابـت احتمالاً دليل اصلي براي داشتن يك برنامه غذايي ويژه پيش از شركت در مسابقه است. از آنجايي كه اكثر افرادي كه بهطور منظم ورزش ميكننـد درگيـر مسابقه نيستند، بنابراين دليلي وجود ندارد كه پيش از تمرين منظم برنامه غذايي طبيعيشان را تغيير دهند. به علاوه، لزومي ندارد تا مـدت زيـادي پـس از صرف غذا تمرين را به تعويق بياندازند اگر تمرين ملايم است و رقابتي نيست.

كربوهيدرات بايد بخش عمده در برنامه غذايي پيش از مسابقه باشد و نبايد زودتر از دو ساعت و نيم قبل از رقابت مصرف شـود. كربوهيـدراتهـا بـه آسـاني هضـم ميشوند و به حفظ سطوح قند خون كمك ميكند (تأثير مورد آخر به فرد احساس بهتري ميدهد). غذاي پيش از مسابقه همچنين ميتواند شامل مقادير متوسطي از غذاهايي مانند ميوهها، سبزيجات پخته، دسرهاي ژلاتيني و ماهي باشد (يا گوشت بدون چربي، مشروط بر اينكه توصيه گفته شده در بالا لازم است(.

 مصرف مقادير زياد گلوكز (شكر)، بخصوص در مايعات يا به صورت قرص، كمتر از يك ساعت قبل از تمرين توصيه نميشود. در يك مطالعه اخير، مشخص شـد كـه توليد انسولين بوسيله مصرف 75 گرم شكر 45 دقيقه قبل از شروع يك فعاليت 30 دقيقه اي تحريك ميشود، با اين نتيجه كه در دسترس بودن گلوكز آزاد شده در خون در طي فعاليت در حقيقت كاهش پيدا كرده بود. در عوض، وابستگي بيشتر براي انرژي در حين تمرين بر روي گليكوژن عضله گذاشته شد.