



## खेळाडूच्या जिवणामध्ये आहाराचे महत्व

<sup>१</sup>चिचकलातपूरे अ. व <sup>२</sup>निकस यो.स.

<sup>१</sup>शारीरीक शिक्षण संचालक आदर्श महाविद्यालय, धामणगाव रेल्वे जि. अमरावती

<sup>२</sup>शारीरीक शिक्षण संचालक रामराव इनक महाविद्यालय, मालेगाव

### सारांश :

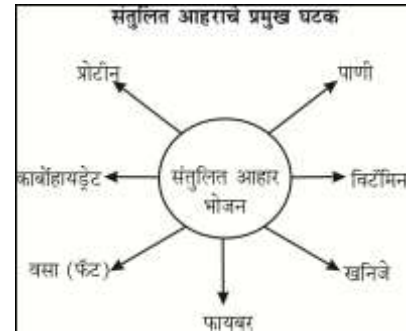
#### प्रस्तावना :

मनुष्याचे शरीर हे एखाद्या मशिन सारखे आहे, ज्या प्रकारे मशिनला चांगल्या पध्दतीने चालवण्यासाठी इंधनाची आवश्यकता असते त्याच प्रकारे शरीराच्या विभिन्न अवयवांना चांगल्या पध्दतीने आपले काम करण्यासाठी संतुलित आहाराची आवश्यकता असते. मनुष्याच्या शरीरामध्ये वेगवेगळे अवयव जन्मापासून तर मृत्यु पर्यंत सारखे कार्यरत असतात त्याचे काम व्यवस्थित चालण्यासाठी त्यांना उर्जेची आवश्यकता असते, तसेच शरीराचा विकास आणि वाढीचे कार्यसुध्दा सुरू असते. त्यासाठी सुध्दा संतुलित आहाराची आवश्यकता असते, या वरून असे लक्षात येते शारीरीक वृद्धी आणि विकासासाठी, शक्ती आणि उर्जेसाठी, तुटलेल्या पेशींच्या दुरुस्तीसाठी (मरम्मत), नवीन पेशींच्या निर्मातीसाठी तसेच व्यक्तीच्या कार्यक्षमतेच्या विकासासाठी संतुलित आहाराची नितांत आवश्यकता असते.

खेळाडूच्या जिवणामध्ये त्यांना सामान्य व्यक्तीपेक्षा जास्त उर्जेची आवश्यकता असते. सामान्य व्यक्तीच्या आहारामध्ये आणि खेळाडूच्या आहारामध्ये सुध्दा फरक असणे आवश्यक आहे. सर्वसामान्य मानसाला २००० ते २८०० उर्जेची आवश्यकता असते त्याठिकाणी खेळाडूंना ४००० ते ५००० कि. कॅलरीची आवश्यकता असते त्यानुसार त्यांना आहार देणे आवश्यक आहे खेळाडूमध्ये सुध्दा अनेक प्रकारच्या खेळांचा समावेश आहे. त्यामध्ये काही सामुहीक खेळ आहेत, व्यक्तीगत खेळ आहेत काही पाण्यामधील आहेत तर काही जमिनीवर खेळले जाणारे खेळ आहेत. काहीमध्ये ताकतीची आवश्यकता असते, काहीमध्ये संतुलनाची आवश्यकता आहे. काही खेळामध्ये लवचिकतेची आवश्यकता आहे. या प्रकारे खेळाचे भरपूर प्रकार आहेत. आणि प्रत्येक खेळाचा कालावधी (वेळ) सुध्दा वेळावेळाच्या प्रकारे असते उदा. १००मी रनींग साठी काही सेकंदाची स्पर्धा आहे. या खेळाडूसाठी लागणारी उर्जा व फुटबॉल, क्रिकेट या खेळाडूसाठी लागणारी उर्जा

यामध्ये खूप फरक असतो त्यामध्ये खेळाडूच्या खेळ प्रकारानुसार त्यांना आहार देण्याची आवश्यकता आहे.

आज आंतरराष्ट्रीय टिम सोबत त्यांना स्पेशल आहार तज्ञ सोबत असतो त्या खेळाडूच्या आहाराचे शेडुल तो ठरवतो व गरजेनुसार व त्या खेळाडूच्या गरजेनुसार व त्याला असणाऱ्या आवश्यकतेनुसार तो आहार ठरवतो उदा. आज भारतीय क्रिकेट टिमचा कॅप्टन विराट कोहली हा त्याला लागणारे पाणि सुध्दा बाहेरच्या देशातून बोलावतो म्हणजे पाणि सुध्दा संपूर्ण तपासणी करून व त्यामध्ये असलेल्या घटकानुसार व आवश्यकतेनुसार वापर करत आहे. आज तंत्रज्ञान इतक्या पुढे गेले आहे की तुम्हाला कोणत्या आहाराची आवश्यकता आहे. हे सांगते त्यानुसार खेळाडूंना जर आहार घेतला तर त्यांच्या परफॉर्मसाठी चांगला राहणार आहे त्यासाठी आपल्या खेळानुसार तसेच शरीर रचनेनुसार आहार निवडण्याची आवश्यकता आहे.



#### संतुलित आहाराचे प्रमुख घटक

वरील सात आहार घटकामधील काही घटक हे जास्त प्रमाणात लागतात तर काही कमी प्रमाणात लागतात (who world health organization ) नुसार शरीराला ४० पोषक तत्वाची आवश्यकता आहे. त्यामधील प्रत्येक घटकाचे काम हि वेगवेगळी आहेत त्यामुळे त्याचे संतुलन असणे फार आवश्यक आहे. त्यातील प्रमुख घटक व त्यांचे थोडक्यात काम पाहू.

## १) प्रथिने (Proteins)

प्रत्येक व्यक्तीला प्रोटीनची अत्यंत आवश्यकता आहे याला प्रथम अन्न सुद्धा म्हणतात प्रोटीन हा असा घटक आहे जो शरीरामध्ये साठवल्याजात नाही आणि उधारीसुद्धा चालत नाही प्रोटीनच्या कमतरतेमुळे अनेक प्रकारच्या शारीरिक समस्या निर्माण होत आहेत त्यामुळे खेळाडूकरीता सुद्धा याचे अनन्य साधारण महत्व आहे.

प्रोटीनची गरज :-

- १) शरीरातील नवीन पेशींच्या निर्मातीसाठी
- २) शरीराची वाढ व झीज भरून काढण्यासाठी
- ३) रोग प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी
- ४) शरीरातील सर्व रासायनिक क्रियांचे नियमन करण्यासाठी
- ५) शरीराला उर्जा मिळून देण्यासाठी
- ६) शरीरातील पाण्याची पातळी मेटेन करण्यासाठी
- ७) शरीरामध्ये वेगवेगळे हार्मोन्स व रसायनिक घटक तयार करण्यासाठी प्रोटीनची गरज आहे.

प्रोटीनची आवश्यकता :-

१) प्रोढ व्यक्तीकरीता — १ किला वजनासाठी १ ग्रॅम प्रोटीनची आवश्यकता असते.

२) लहान मुलांसाठी — १ किलो वजनासाठी १.५ ग्रॅम

३) गर्भवती स्त्रीयांसाठी — १ किलो वजनासाठी १.७५ ग्रॅम उदा. प्रौढ व्यक्तीचे वजन ६० किलो असेत तर ६० ग्रॅम प्रोटीन प्रत्येक दिवसाला खाणे आवश्यक आहे.

प्रोटीनचे स्रोत — सर्व प्रकारच्या दाळी, कडधान्य, दुध, आंडी, मटन, चिकन, फिश.

२) कार्बोहायड्रेट :- शरीराला लागणा—या उर्जेसाठी सर्वात चांगला घटक म्हणजे कार्बोहायड्रेट हाघटक आवश्यकतेपेक्ष जास्त प्रमाणात जर आपण घेतला तर चर्बीच्या रूपात शरीरामध्ये जमा होतो व आवश्यकतेच्या वेळेस त्यांना वापर सुद्धा होतो खेळाडूंना जास्त उर्जेची आवश्यकता असते. त्यामुळे त्यांनी या पदार्थांचे सेवन करावे करावे.

प्रमुख स्रोत :- सर्व प्रकारचे कडधान्य, आलु, रताळु, गुळ, साखर, काजु, बादाम, खजुर, किशमिश, इत्यादी

३) मेद (fats) :- ज्या खेळ प्रकारामध्ये जास्त उर्जेची आवश्यकता असते त्या खेळाडूनी याचे जास्त प्रमाणात सेवन करावे १ ग्रॅम मेद मुळे ९.१ किलो कॅलरी उर्जा मिळते उदा. क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी या खेळाडूंना उर्जा जास्त लागते त्यामुळे त्या खेळाडूंना मेद जास्त प्रमाणात घेतले तरी चालतात.

प्रमुख स्रोत :- सर्व प्रकारचे दुग्धजन्य पदार्थ, तेल, मटन, मूंगफली, बादाम, काजु, अखरोड पिस्ता, सोयाबीन, इत्यादी.

४) खनीजे (Mineral salts) आपल्या शरीरामध्ये २० प्रकारचे खनीज तत्वे आहेत त्यामुळे अनेक प्रकारचे खनीज लक्षण

बनतात. शरीराला कॅल्शियम मॅग्नेशियम, फासफोरस, लोह, आयोडीन, सोडीयम, पोटॅशियम, तांबे इत्यादीची सुद्धा आवश्यकता आते.

प्रमुख स्रोत :- मांस, अंडे, फळे, हिरवे पालेभाज्या इत्यादी.

५) जिवनसत्वे (vitamins) :- प्रत्येक व्यक्तीला दररोज १३ प्रकारचे जिवनसत्वे व ११ प्रकारचे खनिजे लागतात ते खेळाडूंना सुद्धा आवश्यक आहे. याचे योग्य प्रमाणात आणि रोज सेवन केल्यामुळे शरीरातील सर्व अवयव चांगल्या पध्दतीने कार्यरत राहातात. त्या करीता याचे फार महत्व आहे.

जिवनसत्वे व खनिजे यांच्या कमतरतेमुळे अनेक प्रकारचे रोग सुद्धा व्यक्तीमध्ये निर्माण होतात त्यामुळे यांचे संतुलीत सेवन करणे आवश्यक आहे.

प्रमुख स्रोत :- सर्व प्रकारचे फळे, हिरव्या पालेभाज्या सर्व प्रकारचे दुग्धयुक्त पदार्थांमध्ये आपल्याला हे मिळतात.

६) फायबर (चौथा) :- फायबर मुळे आपल्याला कोणतेही जिवनसत्व, खनिजे, किंवा उर्जा मिळत नाही. परंतु याचे आपल्या आहारामध्ये फार महत्व आहे. पचनसंस्था जर आपल्याला चांगली ठेवायची असेल तर प्रत्येक व्यक्तीने ४.५ ग्रॅम फायबर रोज आपल्या आहारामध्ये घेणे गरजेचे आहे. फायबरच्या कमतरतेमुळे अनेकांना ॲसिडिटी, मुळव्याध, अपचन, भुख न लागणे या सारखे आजार होतात. त्यामुळे याचे सुद्धा रोज जेवन करणे आवश्यक आहे.

प्रमुख स्रोत :- सर्व प्रकारच्या रेषेदार भाज्या, गव्हाचा कोंडा इत्यादी.

७) पाणी :- प्रत्येक व्यक्तीला त्यांच्या कार्य पध्दतीनुसार पाण्याची आवश्यकता आहे. खेळाडूंना इतरांच्या तुलनेत पाण्याची जास्त आवश्यकता आहे. कारण त्यांच्या शरीरातुन घामावारे पाणी हे बाहेर जात असते. त्यामुळे वारंवार पाणि पिने आवश्यक आहे पाणी हे स्वच्छ व निर्जंतुक असणे आवश्यक आहे.

खेळाडूंना आपला परफॉर्मसाठी व शरीर विकासासाठी खुप जास्त प्रमाणात उर्जेची आवश्यकता असते त्यामुळे त्यांनी आपल्या आहारावर लक्ष देणे अत्यंत आवश्यक असते. आपल्या खेळ प्रकारानुसार योग्य आहार तज्ञाचा सल्ला घेवुन त्याने त्यांच्या आहाराचे सेडूल ठरवुन त्या पध्दतीचे आहार घ्यावा, जेणेकरून भविष्यामध्ये त्याला कुठल्याही प्रकारच्या अडचणीला सामोरे जाण्याची गरज पडणार नाही.

संदर्भ :

१) एच.के.शर्मा, टि.के. सिंग, स्वास्थ्य शिक्षा एवं शरीर विज्ञान, पंडीत प्रकाशन जयपुर—६ १९८८ पृ. क्र ९७ — १०८

2) Guide, W.R. How to keep fit and enjoyit ? New York : Harper and Bow 1962.

३. कामायणी नरेश : फुड सफ्लिमेंट और स्वस्थ जिवन, वत्स प्रकाशन, दिल्ली. २०१५

\*\*\*\*\*