

تغذية الرياضيين

د. عبدالرحمن مصيقر

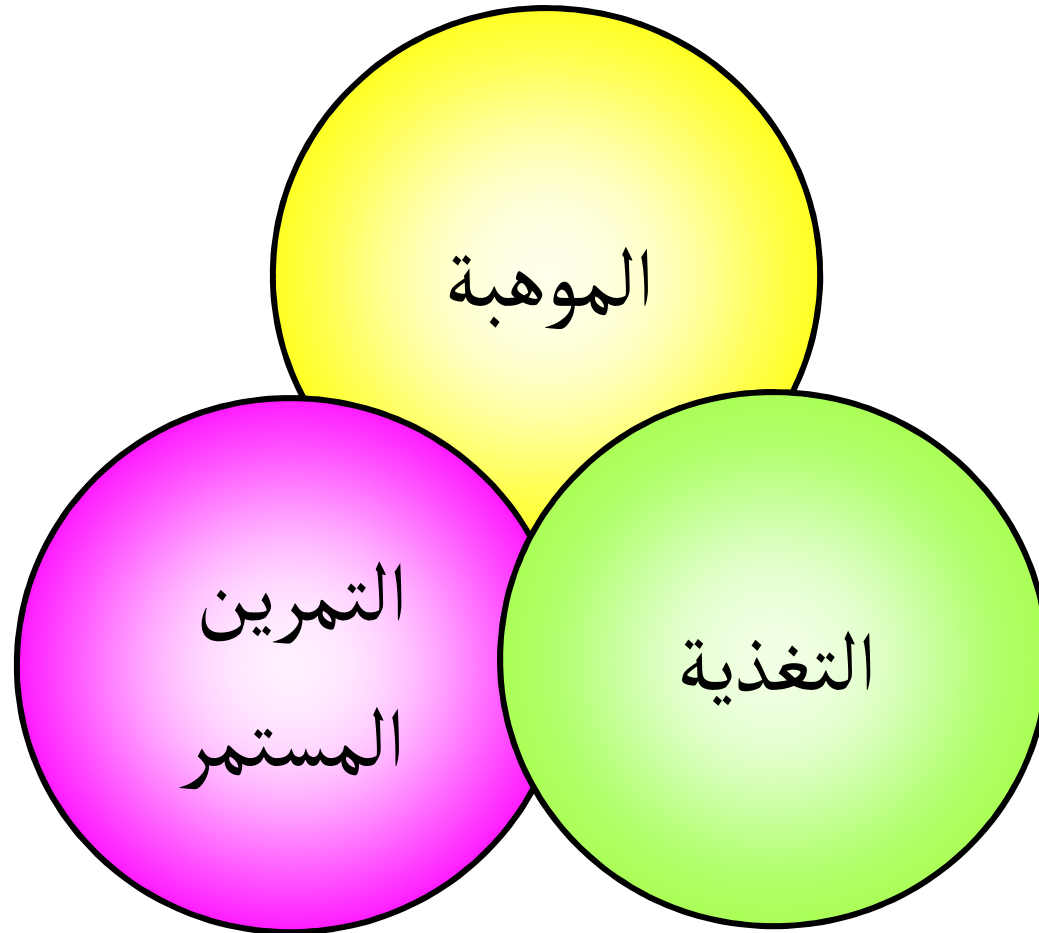
مساعد الأمين العام للدراسات العلمية

رئيس المركز العربي للتغذية

مملكة البحرين

تغذية الرياضي

3 عوامل تلعب دوراً هاماً في الإنجاز الرياضي



أهداف تغذية الرياضي

- التأكد من أن الرياضي قد حصل على كفايته من السوائل خلال التمرين والمنافسة
- الحصول على الكمية الكافية من الطاقة الحرارية لتلبية احتياجات النمو والتطور (للمراهقين والشباب)
- تأمين الطاقة الحرارية اللازمة للنشاط الرياضي أثناء التمرين أو المنافسة
- التأكد من الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم من خلال الطعام المتناول
- من خلال التغذية السليمة يستطيع الرياضي الوقاية من العديد من الأمراض

تناول الغذاء والأداء الرياضي

المواد الكربوهيدراتية

- تعتبر المواد الكربوهيدراتية أرخص وأهم مصدر للطاقة الحرارية للجسم
- لكي تعمل العضلات بشكل صحيح فأنها تحتاج إلى مادة أسمها الجللايكوجين
- هذه المادة تنتج من المواد الكربوهيدراتية وتخزن في العضلات
- في كل مرة تتمرن فيها أو تشارك في نشاط رياضي تستهلك الجللايكوجين المخزون في عضلاتك
- إذا لم تتناول كمية كافية من المواد الكربوهيدراتية يكون مخزون هذه المادة قليل ويحدث الشعور بالتعب والإرهاق

المواد الكربوهيدراتية (يتبع)

- زيادة تناول المواد الكربوهيدراتية على الحد المسموح به يؤدي إلى:

يؤثر سلباً على الأداء {
■ تيبس العضلات
■ ثقل العضلات

- توجد المواد الكربوهيدراتية بكثرة في الحبوب (الأرز، الخبز، المعكرونة) وفي العسل والتمر والدبس والموز والعنب (معظم الفواكه السكرية) والبطاطس والآيس كريم والحلويات والشوكولاته

تناول الغذاء والأداء الرياضي

البروتين

- العضلات تنمو من خلال التدريب المستمر والنشاط الرياضي
- الحاجة الإضافية من البروتين يمكن الحصول عليها من الطعام
- تبين أن الشخص الذي يتدرب بكثافة يحتاج إلى 27 غرام من البروتين زيادة عن الشخص العادي وهذا يمكن الحصول عليه عن طريق:
- كوبان ونصف من الحليب أو صدر دجاجة متوسط أو علبة تونة كبيرة

تناول الغذاء والأداء الرياضي (يتبع)

البروتين

- زيادة تناول البروتين على شكل مسحوق (الأحماض الأمينية)
- لا يساعد في تطوير العضلات
- قطعة صغيرة من الجبن تعطيك 7 غرام بروتين أو 7000 مليغرام أحماض أمينية
- بيضة واحدة تعطيك 6 غرام بروتين أو 6000 مليغرام أحماض أمينية

مشاكل الزيادة في تناول مستحضرات البروتين (الأحماض الأمينية)

- زيادة في مقدار الطاقة وبالتالي التحول إلى دهون في الجسم
- زيادة العبء على الكلية والكبد للتخلص من النتروجين
- زيادة التبول (نتيجة التخلص الكلية من البروتين نقص السوائل
- زيادة في فقد الكالسيوم في البول (ضعف العظام)
- بعض مستحضرات البروتين قد تكون ملوثة

تناول الغذاء والأداء الرياضي

الدهون

- ينخفض الأداء الرياضي عند زيادة كمية الدهون المتناولة في الطعام
- الوجبات المحلية والشعبية غنية بالدهون
- تناول الدهون (باعتدال) مهم لتوفير الطاقة الحرارية
 - السماح للمواد الكربوهيدراتية بالتخزين في العضلات
 - السماح بالبروتين في بناء العضلات

الدهون (يتبع)

- تناول الأطعمة القليلة بالدهون مثل:
 - اللحم الهبر
 - السمك
 - الدجاج بدون جلد
 - الحليب نصف دسم
- استخدام الزيوت النباتية الصحية في الطعام
- زيت الزيتون ، زيت الكانولا ، زيت عباد الشمس ، زيت الذرة

تناول الغذاء والأداء الرياضي

العناصر المعدنية

- العناصر المعدنية عبارة عن عناصر غذائية مهمة للخلايا العصبية والعضلات وتؤثر على توازن السوائل في الجسم والوقاية من بعض الأمراض
- فقدان الجسم للعناصر المعدنية يعتمد على:
 - نوع الوجبة الغذائية
 - مخزون الجسم من العناصر المعدنية
 - نوع وفترة التمرين
 - حالة الطقس (الحرارة والرطوبة)

العناصر المعدنية (يتبع)

لا تحتاج إلى تعويض العناصر المعدنية في المنافسات قصيرة المدة (أقل من ساعة)

- في حالة المنافسات التي تستمر أكثر من ساعة وخاصة في الطقس الحار يمكن تناول المشروبات المحتوية على العناصر المعدنية

تناول الغذاء والأداء الرياضي

الكالسيوم

- الكالسيوم مادة مهمة لبناء العظام ولأداء الأعصاب والعضلات
- نقص الكالسيوم في الطعام يؤدي إلى :
 - سهولة كسر العظام
 - التوتر العصبي
 - التعرض إلى هشاشة العظام في الكبر (بخاصة عن النساء)
- يجب تناول كميات كافية من الكالسيوم يومياً
- أفضل مصادر الكالسيوم الحليب ومنتجات الألبان يليها الخضروات الورقية الخضراء

تناول الغذاء والأداء الرياضي

مادة الحديد

- مادة الحديد مهمة لنقل الأوكسجين من الرئة إلى جميع أجزاء الجسم ، ومن ضمنها العضلات
- أعراض نقص الحديد (فقر الدم):
 - سهولة التعب
 - ضعف اللياقة البدنية والأداء الرياضي
 - الدوخة والدوار
 - الصداع
 - فقد الشهية للطعام

مادة الحديد (يتبع)

- فحص دم الرياضي للتأكد من فقر الدم مهم جداً
(مره كل عام)
- أفضل مصادر مادة الحديد اللحم ، السمك ، الدجاج ، البقوليات ،
الخضروات الورقية الخضراء ، حبوب الفطور المدعمة ، الحليب المدعم
بالحديد

تناول الغذاء والأداء الرياضي

الفيتامينات

- الفيتامينات عبارة عن مواد عضوية مهمة للنمو والاستفادة من الطعام والوقاية من الأمراض
- الرياضي لا يستفيد من الفيتامينات الإضافية (عن طريق الأقراص أو الشراب أو المسحوق) إذا كان غذاؤه متوازناً
- وجد أنه لا يوجد فرق في الأداء الرياضي بين الذين يتناولون أقراص الفيتامينات والذين لا يتناولونها

الفيتامينات (يتبع)

- زيادة تناول الفيتامينات قد يسبب أضرار صحية على الرياضي
- النباتيون معرضون أكثر لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية
- الفيتامينات لا تعطي سعرات حرارية (طاقة) ولكنها تساعد على الاستفادة من الطاقة في الجسم

مخاطر الإفراط في تناول الفيتامينات

الفيتامين	المخاطر الصحية الناتجة من الإفراط في تناوله
فيتامين أ	صداع - رغبة في التقيؤ - تقيؤ - تصلب في العضلات - أرق - اضطراب في الرؤية - التهاب في الجلد - تساقط الشعر - تلف الكبد - نزيف حتى الموت - وتحدث هذه الأعراض تدريجياً وعلى الترتيب
فيتامين د	ارتفاع ضغط الدم - تكلس العظام - تصلب الأنسجة الرخوة - هبوط أو تلف الكلية - الموت
فيتامين هـ	رغبة في التقيؤ - تقيؤ - اجهاد - طول فترة تخثر الدم

مخاطر الإفراط في تناول الفيتامينات (يتبع)

الفيتامين

المخاطر الصحية الناتجة من الإفراط في تناوله

فيتامين ج

زيادة حمضية البول - ظهور نتيجة كاذبة في فحص سكر البول - حدوث الحصى في الكلى عند بعض الأشخاص. وهناك بعض المؤشرات تبين أن استخدام كميات كبيرة من فيتامين ج قد تسبب حدوث أزمات لمرضى فقر الدم المنجلي

فيتامين

توهج الجلد - حكة - رغبة في التقيؤ - حرقان - اسهال - تليف الكبد

النياسين

فيتامين ب 6

عدم القدرة على المشي المتزن - تنميل في اليدين

التغذية قبل المباراة

- أن تكون الوجبة خفيفة وسهلة الهضم
- أن يتم تناول الوجبة قبل 3 ساعات من موعد المباراة
- يجب تقليل البهارات في الطعام
- تجنب الأغذية المولدة للغازات - البقوليات - الفجل (الرويد) البصل - الملفوف
- تجنب تناول المشروبات الغازية قبل المباراة
- تجنب تناول الأغذية المالحة - الطرشي والمخللات والمهياوة
- تجنب الإكثار من شرب الشاي والقهوة

التغذية قبل المباراة (يتبع)

- الحرص على تناول كمية لا بأس بها من السوائل
- عدم محاولة تجربة أي غذاء جديد
- القلق والتوتر قبل المباراة - المشروبات الخاصة
- تناول كميات كافية من الأطعمة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية
- قلل من تناول الدهون قدر الإمكان
- اعتدل في تناول الأطعمة الغنية بالبروتين (اللحم/السمك/الدجاج)
- قلل من تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية

الوجبة قبل المباراة أو التمرين

- عالية في المواد الكربوهيدراتية
- قليلة الدهون
- قليلة إلى متوسطة في المواد البروتينية

مثال

قبل 1-2 ساعة من المباراة أو التمرين

- عصير فواكه
- فاكهة واحدة

الوجبة قبل المباراة أو التمرين (يتبع)

قبل 2-3 ساعات من المباراة أو التمرين

- عصير فواكه
- فاكهة واحدة
- سندويش جبن كوتج

قبل 3 ساعات فأكثر من المباراة أو التمرين

- عصير فواكه
- فاكهة واحدة
- كوبيين من الأرز مع قطعة لحم أو سمك أو دجاج

الأكل قبل المباراة تذكر

تناول

الكربوهيدرات المعقدة

الماء

كميات متوسطة من الألياف

3-4 ساعات قبل المباراة

تجنب الإكثار من تناول

الدهون

البروتين

الألياف الطبيعية

الحلويات في اللحظات الأخيرة

الغذاء قبل المنافسة

4 ساعات قبل المنافسة (إذا كانت الوجبة كبيرة) = 1.200 سعرة حرارية

مثال:

5 أوراق خس

2 ملعقة طعام زبدة الفول السوداني

2 ملعقة طعام عسل أو دبس

علبة متوسطة زبادي (روب) بالفواكه

كوب عصير فواكه

الغذاء قبل المنافسة (يتبع)

• ساعتان قبل المنافسة (وجبة متوسطة) = 600 سعرة حرارية

كوبين معكرونة

نصف كوب صلصة طماطم

كوب حليب قليل الدسم

• ساعة فأقل قبل المنافسة (وجبة خفيفة) = 300 سعرة حرارية

موز (متوسط الحجم)

كوب كورن فلكس

كوب حليب قليل الدسم

التوصيات لشرب الماء للرياضي

قبل المباراة أو التمرين

- اشرب كوب ونصف إلى كوبين من الماء البارد قبل ساعتين
- اشرب كوب من الماء البارد أو عصير الفواكه المخفف قبل 10-15 دقيقة

أثناء التمرين

- اشرب ثلث إلى نصف كوب من الماء البارد لكل 15 - 20 دقيقة

بعد التمرين

- اشرب كوبين من الماء لكل نصف كيلوغرام نقص في الوزن نتيجة التعرق

تناول المشروبات الخاصة بالرياضيين

- هذا يعتمد على كثافة وطول فترة التدريب
- بصفة عامة الماء أسهل وأسرع امتصاصاً
- إذا كان التدريب أو المنافسة تأخذ أطول من ساعة ~~يمكن~~ تناول المشروبات الخاصة
- يجب معرفة نسبة السكريات في المشروب ~~إلا~~ لأنها تؤخر امتصاص الماء وقد تسبب تقلصات ولوعة وإسهال
- جرب الشراب في أوقات التمارين للتأكد من ملائمته لك ولا تجربه في أوقات المنافسة

الأغذية والسوائل التي يمكن تناولها لمواصلة المسابقة

ملاحظات

الكمية التي تعطي 50 غرام
كربوهيدرات

الغذاء / الشراب

لا يساعد في تزويد الطاقة ولكن يمكن تناولة
بالإضافة إلى شراب الرياضيين أو الأغذية
الأخرى لتلبية الحاجة للسوائل

الماء

أفضل خيار للحصول على السوائل والمواد
الكربوهيدراتية له طعم مستحب مما يساعد
على تناولة. يوفر كمية بسيطة من العناصر
المعدنية

600 - 1000 مل شراب

شراب الرياضيين
5-8% كربوهيدرات
+ عناصر معدنية

الأغذية والسوائل التي يمكن تناولها لمواصلة المسابقة (2)

ملاحظات	الكمية التي تعطي 50 غرام كربوهيدرات	الغذاء / الشراب
قد يكون امتصاصها بطيء لزيادة كمية الكربوهيدرات ، تحتوي على كميات قليلة جداً من العناصر المعدنية. تعطي نكهة بديلة بخاصة في المسابقات الطويلة ولغرض التغيير ، مشروبات الكولا تزود كمية قليلة من الكافيين	500 مل	المشروبات الغازية 11% كربوهيدرات
قد يكون امتصاصها بطيء لارتفاع محتواها من الكربوهيدرات. تحتوي على كميات قليلة جداً من العناصر المعدنية. قد تحدث بعض الاضطرابات الهضمية في حالة احتواء العصير على كمية كبيرة من سكر الفاكهة (الفركتوز)	500 مل	عصائر الفاكهة 8-12% كربوهيدرات

الأغذية والسوائل التي يمكن تناولها لمواصلة المسابقة (3)

ملاحظات	الغذاء / الشراب	الكمية التي تعطي 50 غرام كربوهيدرات
مصدر مكثف للكربوهيدرات ، ملائم لجرعات كبيرة من الكربوهيدرات. قد تحدث بعض الاضطرابات الهضمية. يجب الاهتمام بتناول السوائل	جيلي الرياضيين 60 - 70% كربوهيدرات	1.5 - 2 جيل
الأطعمة الصلبة(بخاصة التي تحتوي على الياف) قد تسبب بعض الاضطرابات الهضمية عند بعض الأشخاص ، ولكنها تساعد في التغلب على الجوع خلال المسابقات الطويلة. يجب الاهتمام بكمية السوائل المتناولة مع هذه الأطعمة	الموز	2 - 3 متوسط الحجم

الأغذية والسوائل التي يمكن تناولها لمواصلة المسابقة (4)

ملاحظات	الغذاء/ الشراب	الكمية التي تعطي 50 غرام كربوهيدرات
قد تسبب بعض الاضطرابات الهضمية عند بعض الأشخاص ، تساعد في التغلب على الجوع ، يجب الاهتمام بكمية السوائل المتناولة معها	سندويش الجام	شريحتين خبز و4 ملاعق شاي جام
سهلة التداول ومرغوبة ، تساعد في التغلب على الجوع ، تحتوي على نسبة عالية من الدهون مما يجعل امتصاصها في الجسم بطيئاً ، يجب مراعاة السوائل المتناوله معها	الشوكولاته	1.5 قطعة

اقتراحات لتقليل الاضطرابات الهضمية قبل المسابقة وبعدها

المشكلة	الحلول
• أي الآم في الجهاز الهضمي ، عدم ارتياح ، لوعة	• تجنب بعض الأطعمة مثل الحليب وعصائر الفاكهة وكذلك المشروبات الغازية والكحولية • تناول الماء ومشروبات الرياضيين (غير الغازية) • تجنب الأطعمة التي تهيج الجهاز الهضمي (الأطعمة الدهنية ، البهارات ، الكافيين والشوكولاته) • تناول الأطعمة سهلة الهضم خلال أو قبل ممارسة الرياضة (الأطعمة قليلة الدسم) • حاول أن تتناول الأطعمة السهلة الهضم خلال التمارين

اقتراحات لتقليل الاضطرابات الهضمية قبل المسابقة وبعدها (2)

المشكلة	الحلول
الميل إلى التبرز خلال التمارين / المسابقة	<ul style="list-style-type: none">• خصص أوقات معينة للذهاب إلى الحمام قبل ممارسة الرياضة وبالتالي فإن الجهاز الهضمي يكون شبه خالي من الطعام وبقاياها قبل البدء بالرياضة• تناول أطعمة قليلة الألياف الغذائية قبل ممارسة الرياضة
الإسهال الناتج من ممارسة الرياضة أو زيادة حركة الأمعاء أثناء التمارين	<ul style="list-style-type: none">• تناول أطعمة قليلة الألياف الغذائية• استخدام الأدوية / السوائل المضادة للإسهالات

اقتراحات لتقليل الاضطرابات الهضمية قبل المسابقة وبعدها (3)

المشكلة

الحلول

- الاسهال الناتج من التسمم الغذائي
- توقف عن ممارسة الرياضة
- أهتم في ممارسة العادات الصحية والنظافة في تناول الطعام
- استخدام محاليل الجفاف
- اطلب الارشادات من الطبيب
- استخدام الأدوية لعلاج الإسهال قد يكون محدوداً

سرعة امتصاص السكر في الأغذية

بطيئة الامتصاص	متوسطة الامتصاص	سريعة الامتصاص
التفاح / الكمثرى	الباستا	الخبز الأبيض
الكرز	الفشار (النفيش)	الخبز الكامل
الخوخ	البطاطس (الجبس)	الكورن فلكس
عصير التفاح (غير محلى)	الأرز الأبيض	البطاطس
الفاصوليا	الذرة الحلوة	الزبيب
العدس	الكعك	الموز
الآيس كريم	البرتقال	رقائق الذرة
الزبادي	عصير البرتقال	السكر
سكر الفركتوز	الشوكولاته	العسل
الحليب (بأنواعه)		مشروبات الرياضيين
الفاصولوليا		الجلكوز
القول السوداني		

الجوانب الغذائية والصحية للرياضيين خلال السفر (1)

• قبل السفر

- حدد جميع الجوانب المتعلقة بسفرك قبل المغادرة:
- تذاكر السفر / الحجوزات / موعد الوصول / نوع السكن وترتيبات الأكل
- أوقات المسابقة ومكانها
- الطقس والمناخ / الملابس المناسبة
- نوع الطعام المتوفر في البلد
- فارق التوقيت
- التطعيمات المطلوبة
- الأطعمة والسوائل التي يمكن جلبها معك
- اللغة المستخدمة / العادات الغذائية

الجوانب الغذائية والصحية للرياضيين خلال السفر (2)

- في حالة المغادرة عن طريق السيارة
 - اجلب معك بعض الأطعمة والسوائل المهمة
 - لا تعتمد على توفر المطاعم في الطريق
- في حالة المغادرة عن طريق القطار
 - تأكد من وجود أطعمة/سوائل في القطار
 - تأكد من توفر أطعمة/سوائل في محطات التوقف
 - يفضل أن تجلب معك بعض الأطعمة/السوائل كاحتياط
- في حالة المغادرة عن طريق الطائرة
 - يمكن طلب أطعمة خاصة للرياضيين (طلب مسبق)
 - في حالة عدم طلب ذلك ، تناول الأطعمة قليلة الدهون

الجوانب الغذائية والصحية للرياضيين خلال السفر (3)

- مثال للأطعمة التي يمكن جلبها خلال السفر
 - الفواكه مثل العنب ، التفاح ، الموز ، الرطب ، الكمثرى
 - التمر ، الزبيب ، الخوخ المجفف ، المكسرات
 - حبس الأرز
 - الفشار (النفيش) المصنوع من دهن قليل
 - الكورن فلكس (العادي)
 - قطع جبن قليل الدسم
 - سندويش بالعسل /المربي
 - حليب / روب قليل الدسم مطعم بالفواكه
 - شراب الرياضيين ، عصير الفواكه ، الماء

الجوانب الغذائية والصحية للرياضيين خلال السفر (4)

- في حالة السفر إلى بلدان لا يعرف طبيعة طعامها
 - يفضل أن يجلب الرياضي معه بعض الأطعمة الجاهزة
 - أغذية الرياضيين
 - الحليب المجفف قليل الدسم
 - الكورن فلكس (العادي)
 - البسكويت
 - العسل

الجوانب الغذائية والصحية للرياضيين خلال السفر (5)

• مشاكل فارق التوقيت

- الإجهاد / يؤثر على الأداء الرياضي
- اضطرابات في الساعة الزمنية
- صعوبات في النوم
- تغير في المزاج
- اضطرابات هضمية

الجوانب الغذائية والصحية للرياضيين خلال السفر (6)

• التغلب على مشاكل فارق التوقيت

- ضبط الساعة على البلد المغادر إليه قبل المغادرة
- تجنب الحفلات في ساعات الليل المتأخرة
- الاختيار الجيد لرحلة المغادرة بأقل وقت ممكن
- مدى إمكانية التعود على أوقات النوم قبل السفر
- محاولة التأقلم مع ساعات النوم والاستيقاظ منذ الوصول
- تجنب النوم في ساعات النهار وحاول التعرض للشمس باكراً
- التأقلم مع فارق الوقت (يوم لكل ساعة زائدة أو ناقصة عن الوقت الأصل)

الجوانب الغذائية والصحية للرياضيين خلال السفر (7)

• ضغوطات السفر

■ يعاني الرياضيين من ضغوطات السفر الناتجة من :

- طول مدة التوقف (الترانزيت)
- الجو الجاف داخل الطائرة (فقد السوائل)
- تناول القهوة / الشاي / الكحول ← فقدان السوائل
- ضيق المكان / الازدحام داخل الطائرة

الجوانب الغذائية للتغلب على فارق التوقيت (1)

- حاول أن تأقلم نفسك على مواعيد الطعام للبلد الآخر قبل السفر وخلال السفر
- تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات وقليلة البروتين خلال الترانزيت لتقليل الدوخة
- يعتبر نقص السوائل من أهم المشاكل التي تواجه الرياضي المسافر ، لذا فمن المهم زيادة كمية السوائل خلال السفر
- تجنب شرب الشاي ، القهوة ، المشروبات الغازية والكحول

الجوانب الغذائية للتغلب على فارق التوقيت (2)

- نضم مسبقاً وجبات غنية بالكربوهيدرات وقليلة الدهون في البلد الآخر
- ضع أطعمة جاهزة عالية الكربوهيدرات مع فاكهه طازجة في شنطة اليد
- دون في مذكرة آخر مرة تناولت فيه الغذاء
- أبدأ بالتأقلم مع مواعيد الطعام في البلد الآخر منذ الوصول
- حاول الابقاء على تناول السوائل لتجنب الاجتفاف

كيف يقي الرياضي نفسه من الأمراض المرتبطة بالتغذية في السفر ؟

- اغسل يديك جيداً بالماء الصابون بخاصة قبل تناول الطعام
- استخدام المحارم الورقية أو الماكنة لتجفف يديك
- اعتمد على تناول المياه المعبأة في قناني
- في حالة عدم توفر المياه المعبأة ، قم بتسخين ماء الحنفية حتى الغليان
- المياه الغازية تعتبر آمنه ولكن يجب عدم استخدامها كبديل للماء
- تجنب استخدام الثلج لتبريد السوائل ، إلا إذا كنت متأكد من سلامة الثلج
- تجنب تناول السلطة إلا إذا تأكدت من غسلها جيداً في ماء آمن صحياً

كيف يقي الرياضي نفسه من الأمراض المرتبطة بالتغذية في السفر؟

- حاول تقشير الفواكه كلما أمكن ذلك
- لا تتناول الأطعمة النيئة مثل الأصداف والأسماك
- تجنب شراء أو تناول الأطعمة من الشوارع أو الأسواق الشعبية
- تأكد من الطعام الذي تتناوله ساخناً بما فيه الكفاية
- تجنب الأطعمة في البوفية غير الساخنة جداً أو غير الباردة أو التي مضى عليها فترة طويلة

العلاج الغذائي للوعة والتقيؤ

- توقف عن تناول الأطعمة لفترة قصيرة
- استمر في تناول السوائل
- إذا كانت اللوعة شديدة يمكن تناول مشروبات الرياضيين
- تجنب تناول المشروبات الغازية وعصائر الفاكهه
- تجنب تناول الأطعمة الدهنية وعالية السكر
- تناول عدة وجبات صغيرة بدل من وجبات كبيرة
- ابدأ الوجبات بأطعمة جافة مثل التوست أو البسكويت (crackers)
- ارفع الرأس عند الاستلقاء وكل ببطء