



دکتر کاتارینا ویرنیتزر، دانشمند، نویسنده و ورزشکار وگان (گیاهخوار کامل) می باشد، پیشینه علمی دکتر ویرنیتزر در زمینه های فیزیک و علوم ورزشی است. او پایان نامه ی دوره فوق لیسانس خود در رشته فیزیک را در مورد چتربازی نوشت و پس از آن در علوم ورزشی مدرک دکترای دریافت کرد.

او پایان نامه ی دوره دکترای خود را در مورد خود نوشت. زنی ورزشکار با رژیم وگان که در مسابقات سخت دوچرخه سواری در کوهستان شرکت می کرد.

برای من مهم بود که دوچرخه سواری کوهستانی را تحقیق و بررسی کنم، این مسابقات در فضای آزاد در کوهها برگزار می شود. بنا براین، من تصمیم گرفتم که در فشار واقعی رقابت، مطالعه ای در محل انجام دهم. و پایدار ماندن تا پایان در این پژوهش بعلت شرایط پیچیده



کلی، چالش بس یار د شواری بود. زیرا در این رقابت، تیم ها هر روز در نقطه شروع و پایان جدیدی مستقر می شدند.

این شرایط کلی همراه با محل اقامت، با بهداشت، با غذا، خیلی چالش برانگیز بودند و من واقعا سعی کردم که ورزشکاران بررسی کنم و موضوعاتی که من تحقیق کردم، حقیقتا تحت فشار واقعی رقابت بود. برحسب توانایی، مثلا، تجزیه و تحلیل ضربان قلب یا انتقال مایعات در بدن که نتایج بسیار خوبی داد.

یا نمودار استقامتی دوچرخه - سواران کوهستانی چگونه است کسانی که حتی می توانند بعد از هشت روز تمام کند؟

و در این زمینه تحقیقی انجام نگرفته بود. بنابراین انجام دادن این مطالعه توسط خود من مهم بود، زیرا این فشار واقعا نوع بسیار متفاوتی بود، اینکه آیا من یک مسابقه ۵ یا ۶ ساعتی را در یک میدان انجام دهم که تا حالا ۴ یا ۵ دفعه توانسته ام آنرا انجام دهم و مشکلات تکنیکی آن برای من شناخته شده است. یا اینکه از عهده مسابقات ترانس آلپ بر پیامم که در خط شروع نمی دانستم مشکلاتی که آنروز باید با آن برخورد کنم چی هستند.

”نهایت دوچرخه رانی” نام کتابی است که در واقع از پروژه علمی ام خلق شد. ایده این کتاب این بود تا دشوا



رتین مسابقه دوچرخه سواری کوهستانی را بطور کلی برای اولین بار بررسی کند.

پروژه دکترا و همچنین این کتاب بسیار خاص و انقلابی هستند. زیرا من در رشته علوم ورزشی اولین دان شمندی هستم که برای اولین بار تا به امروز، مسابقه ماراتون دوچرخه سواری کوهستانی را تحقیق کرده است.

نکته دوم اینکه در مقیاس جهانی، من اولین کسی هستم که مسابقه مرحله ای را تحقیق کرده و نمودار استقامتی دوچرخه سواران کوهستانی را مشخص کنم.

بعلاوه من اولین زنی هستم که این استرس مفرد را در طول یک ورزش استقامتی تحقیق کردم.

و یک نکته مهم دیگر که در تحقیقاتم کاملاً جدید است: من برای اولین بار رژیم وگان را در زمینه ورزشهای سنگین آوردم، که هیچگاه قبلاً انجام نشده بود.

این پنج عامل هیچگاه در علوم ورزشی مطالعه نشده است. این کتاب، پنج عاملی که کاملاً قلمروی جدید را روی نقشه علوم ورزشی، مخصوصاً دوچرخه سواری کوهستانی تشکیل می دهد، گرد هم می آورد.

و واکنش کسانی که در این زمینه ورزشی هستند و از طرف افرادی که بسیار درباره دوچرخه سواری، درباره آموزش، تغذیه اطلاع دارند - خیلی مثبت است.

آنها کتابم، کارم، تحقیق علمی ام را بطور متفاوتی برمی گزینند: یا بعنوان ملاکی که با آن آموزش و برنامه ریزی را بطور بهینه طراحی کنند، یا بعنوان مطالعه پایه برای برای آن دوچرخه سوارانی که در مسابقات ترانس آلپ شرکت می کنند، یا ورزشکاران، یا فقط بعنوان راهنما برای دوندگان ماراتون، برای ماراتونهای دوچرخه سواری، چه این رقابت برای یک روز باشد، چه برای چندین روز. بنابراین بطور کلی، واکنش خیلی مثبت است.

بهترین تغذیه برای ورزشکاران چیست؟



برای حداکثر کارایی در ورزشکاران تغذیه صحیح خیلی مهم است. ورزشکاران اغلب نگران این هستند که چگونه پروتئین خود را تامین کنند؛ بطورکلی، پروتئین یک ماده غذایی است که بیشترین سوءتعبیر و سوءتفاهم را دارد و حالا مایلم که بوضوح تاکید کنم:

شما باید بدانید که چنین توصیه های تغذیه ای برای همه چیز خواران توسط مافیای صنعت گوشت و لبنیات ارائه می شود که میخواهند محصولی را بفروشند که بدن واقعا به آن نیاز ندارد!

در مورد یک فرد متوسط وگان، حجم کربوهیدرات ها افزایش می یابد و سهم پروتئین به یک سوم تقلیل می یابد، که بطور علمی نشان می دهد و ثابت شده است که به پروتئین چقدر بهای اضافه داده شده است که در جهت استراتژی بازاریابی است.

براساس آزمایشات من در سال ۲۰۰۴ در ماراتن دوچرخه سواری، نشان داده می شود که بالای ۸۰٪ حجم انرژی فرد از کربوهیدرات ها تامین می شود و این نوع انرژی بالاترین میزان کارایی را به فرد در شرایط سختی مانند دوچرخه سواری کوهستان می دهد.

همچنین این تحقیق نشان می دهد که بدن ورزشکار تنها احتیاج به ۱۲-۱۳٪ پروتئین دارد و با این سطح دریافت بالاترین میزان کارایی را ارائه می دهد و اگر بیشتر از این مقدار پروتئین دریافت کند دچار اختلالات می شود.

بررسی ها نشان می دهد که بدن با حجم پروتئین بین ۸-۱۲٪ تمام نیاز های روزانه خود را برطرف کرده و به طور بهینه عمل می کند و کل اسید آمینه های لازم را دارا می باشد.

و این مطلب که فقط گوشت اسید آمینه های ضروری را داراست توسط مخالفان رژیم وگان و مافیای صنعت گوشت و لبنیات گفته می شود و این مطلب کاملا بی معنی است و می توان بخوبی اینرا بطور علمی اثبات کرد.

رژیم گیاهی همه اسید آمینه های ضروری را دارد. در کل فقط ۸ اسید آمینه ضروری وجود دارد که انسانها باید هر روز بخورند که بیش از اندازه نیازهایشان را برآورده می کند.

مطالعات بر روی گیاهخواران و وگانها به وضوح نشان می دهد که گیاهخواران نیازهای پروتئینی شان و نیز آهن شان، (دومین ماده غذایی بحرانی و غالباً مورد انتقاد)، به مراتب زیادتر است. بنابراین، اصلاً موضوع کمبود پروتئین برای گیاهخواران مطرح نیست.

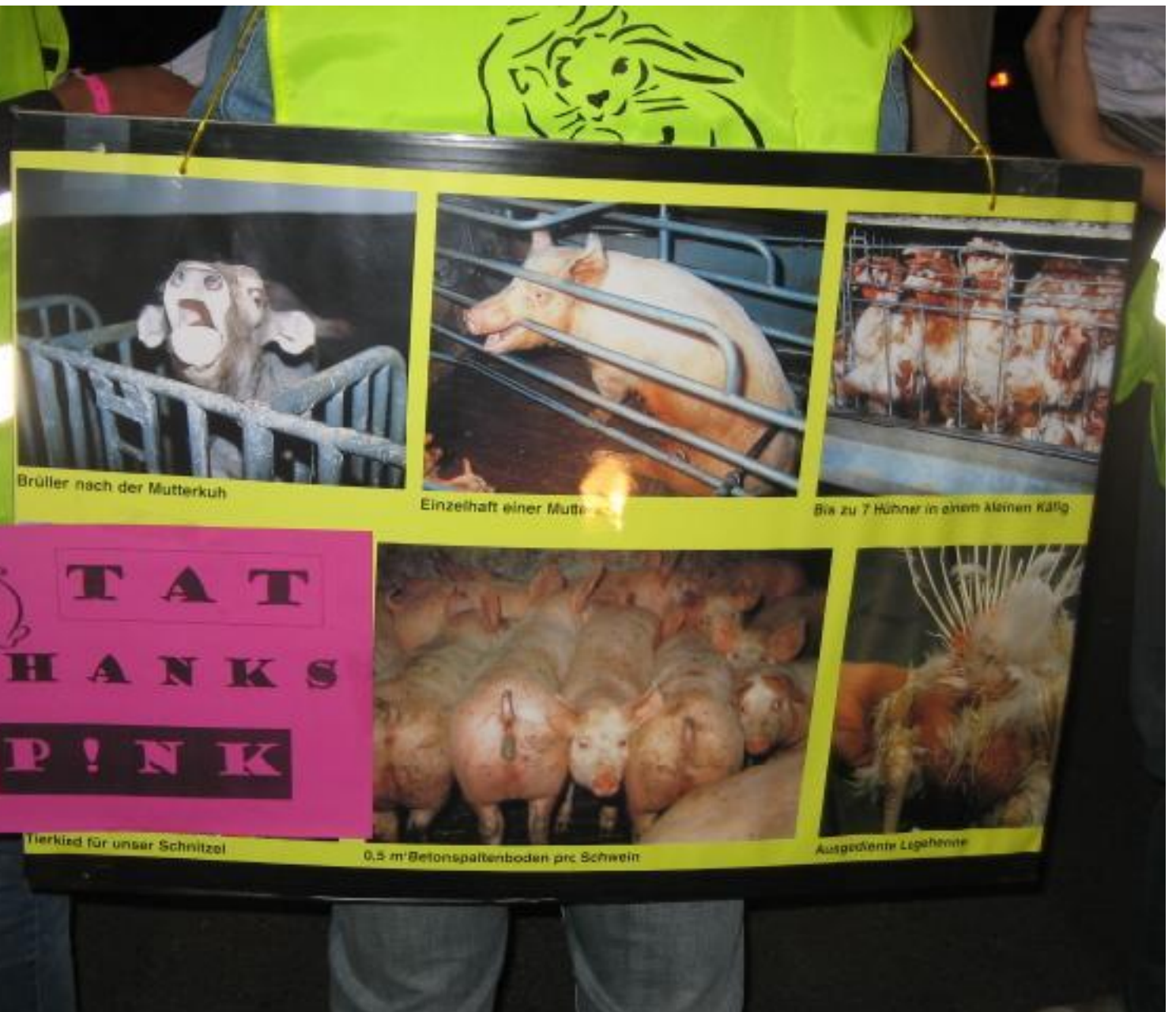
بلکه برعکس، در واقع وقتی فردی مقدار زیادی پروتئین دریافت می کند، بار زیادی را به بدن تحمیل می کند و ۳۰٪ پروتئین، خیلی زیاد است.

کاملاً واضح است، انسانها، چه ورزشکاران یا غیرورزشکاران، بین ۸٪ و ۱۳-۱۲٪ پروتئین در ارتباط با کل مقدار انرژی که انسانها در روز مصرف می کنند، بیشتر نیاز ندارند.

به غیر از اینکه این محصولات گوشتهای گیاهی خیلی خوشمزه هستند و من نمی خواهم آنها را ترک کنم زیرا لیست غذایی را به میزان زیادی غنا می بخشد، چه پنیر گیاهی یا حتی استیک های گیاهی و غیره باشد که واقعا لازم نیست که این محصولات جایگزین گوشت را مصرف کنیم.

در حقیقت اگر شما بدانید که اگر یک کاسه سالاد لوبیا، مثلاً از لوبیای چیتی یا لوبیا قرمز بخورید، یک نان قهوه ای خوشمزه از غلات کامل بخورید، این ۱۰٪ پروتئین روزانه را در بر خواهد گرفت. بنابراین من بطور منظم نان غلات کامل یا ماکارونی با آرد گندم کامل میخورم و آنوقت این پروتئین مورد نیاز بدن حتی بیش از اندازه پوشش داده خواهد شد.

برای روی آوردن به این رژیم سالم ابتدا برای من معیارهای اخلاقی اهمیت بسیاری داشت چون دوست نداشتم که برای لذت من موجود زنده دیگری آزار ببیند، برای شخص من جدا شدن از این رژیم غذایی غلط (گوشتخواری) بمراتب آسانتر بود تا دیدن آزار و شکنجه حیوانات همچنین برای انتخاب این شیوه زندگی اقدام به تهیه اطلاعات علمی کردم که عمل من را تأیید می کرد.



اهداف دکتر ویرنیتزر در آینده چیست؟

از نظر علمی، تعداد بی شماری ایده در سرم دارم. رشته علمی ای که وارد آن شده ام هنوز ناشناخته های بسیار زیادی دارد که واقعا سرم از ایده های بزرگ در رشته دوچرخه سواری کوهستانی لبریز است. همچنین در رشته رژیم وگان. از نقطه نظر یک

ورزشکار، من کمی از ورزشهای رقابتی کنار کشیده ام. من روزها در طبیعت هستم و به رقابت با دیگران نیازی ندارم.

در واقع برای من راه برگشتی وجود ندارد. این بهترین و مهمترین و منطقی ترین تصمیم زندگی من بود که وگان زندگی کنم. من به گوشت و رنج هیچ حیوانی که از درون و بیرون زیبا هستند نیازی ندارم تا خشنود و سالم باشم.

پس وگان شوید، جهان را نجات دهید، سلامتی خود را تضمین کنید و از نظر فیزیکی فعال باشید.



منابع :

www.bikeeXtreme.org

<http://www.wirnitzer.at>

http://www.tierschutzaktiv.at/stars_TaT/Dr%20Katharina%20Wirnitzer%2013082010/Forms/AllItems.aspx

کتاب دکتر ویرنیتزر، "نهایت دوچرخه رانی" در این سایت در دسترس است:

www.Amazon.com

دکتر ویرنیتزر، ورزشکار گیاهخوار مسابقات دو چرخه سواری در کوهستان (قسمت اول):

<http://phce.org/1388-06-13-15-06-51/596-1390-02-08-08-32-50.html>