



GIZI KEBUGARAN DAN OLAHRAGA



GIZI KEBUGARAN DAN OLAHRAGA

Dela Fariha Fuadi, S.Ft., M.KKK - Ramli, SKM., M.Kes
dr. Agustliawan, AIFO-K, AMRSPH - Sandy Arciansyah, SST., M.S.
Besti Verawati, S.Gz, M.Si - Michael Johannes Hadiwijaya Louk, M.Or
Eka Roshiffita Rizqi - Nur Afrinis, M.Si - Zuhar Ricky, M.Pd

Pemberian nutrisi yang tepat bisa dilihat dari segi kuantitas dan kualitas makanan yang dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan kegiatannya. Seorang Atlet memerlukan konsumsi makanan lebih banyak daripada seseorang yang bukan atlet dengan komposisi zat gizi makanan yang seimbang. Komposisi nutrisi yang disarankan bagi seorang atlet adalah 55-65% pemenuhan kebutuhan energi melalui konsumsi karbohidrat, 12-15% melalui konsumsi protein dan 20- 35% melalui konsumsi lemak.

Terkadang kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat dan air untuk seorang atlet lebih besar. Kebutuhan protein dan lemak juga sama besarnya untuk mempertahankan kondisi badan dari latihan yang terkadang berat dan membutuhkan energi lebih. Lemak dan protein juga menyediakan tenaga yang diperlukan sewaktu-waktu ketika karbohidrat tidak dapat dipakai lagi karena habis dalam menjalani latihan maupun pertandingan.



Jl. Kompleks Pelajar Tjue
Desa Baroh-Pide 24151, Aceh
email: Penerbitzaini101@gmail.com
website: <https://penerbitzaini.com/>



Jl. Kompleks Pelajar Tjue
Desa Baroh-Pide 24151, Aceh
email: dklpt101@gmail.com
website: <https://www.dklpt.com/>

