



برندان بریزیر ” قهرمان وگان در ”ونیز بیچ” می باشد. ”بریزیر” یک مرد آهنین حرفه ای در ورزش دو سه گانه می باشد، قهرمان فوق ماراتن 50 کیلومتر کانادا در سالهای 2003 و 2006 و همچنین نویسنده کتاب پرفروش بنام ”عملکرد تغذیه ” و خالق فورمول ”انرژی بار” بنام ”ویگا” که برنده جایزه شده است و می تواند جایگزین غذا شود.

من چگونه وگان شدم؟ این سوالی است که اغلب از من پرسیده می شود. این مسئله مربوط به گذشته است، من تقریباً 15 ساله بودم و چیزی در مورد تغذیه نمی دانستم

تغذیه اصلاً برای من هیچ اهمیتی نداشت. چیزی که برای من مهم بود شیوه زندگی ای بود که بعنوان یک ورزشکار دومیدانی می خواستم. من می خواستم که یک مرد آهنی حرفه ای در ورزش دو سه گانه باشم و البته این امر مستلزم تمرینات زیادی می باشد.

این ورزش شامل ۳/۸ کیلومتر شنا 180 کیلومتر دوچرخه سواری و ۴۲/۲ کیلومتر دو می باشد، پس انجام این کار به صورت حرفه ای مانند یک شغل تمام وقت است. در آن زمان متوجه شدم که اگر بخواهم اینکار را با موفقیت انجام دهم باید تلاش زیادی برای تمرین و آموزش بکار ببرم. وقتیکه شروع به بررسی این مسئله کردم و به برنامه تمرینی بهترین افراد در دنیا و همینطور به برنامه تمرینی ورزشکاران متوسط نگاه می انداختم با تعجب دریافتم که فرق چندانی بین این دو گروه وجود ندارد. بنابراین به این نتیجه رسیدم که این مسئله فقط مربوط به تمرینات نیست، بلکه چیز دیگری که ما بین تمرینات اتفاق می افتد که بسیار مهم است و متوجه

شدم که قسمت اعظم این مسئله مربوط به تغذیه است چرا که از این طریق سریعتر به ترمیم و بهبودی باز می گردیم

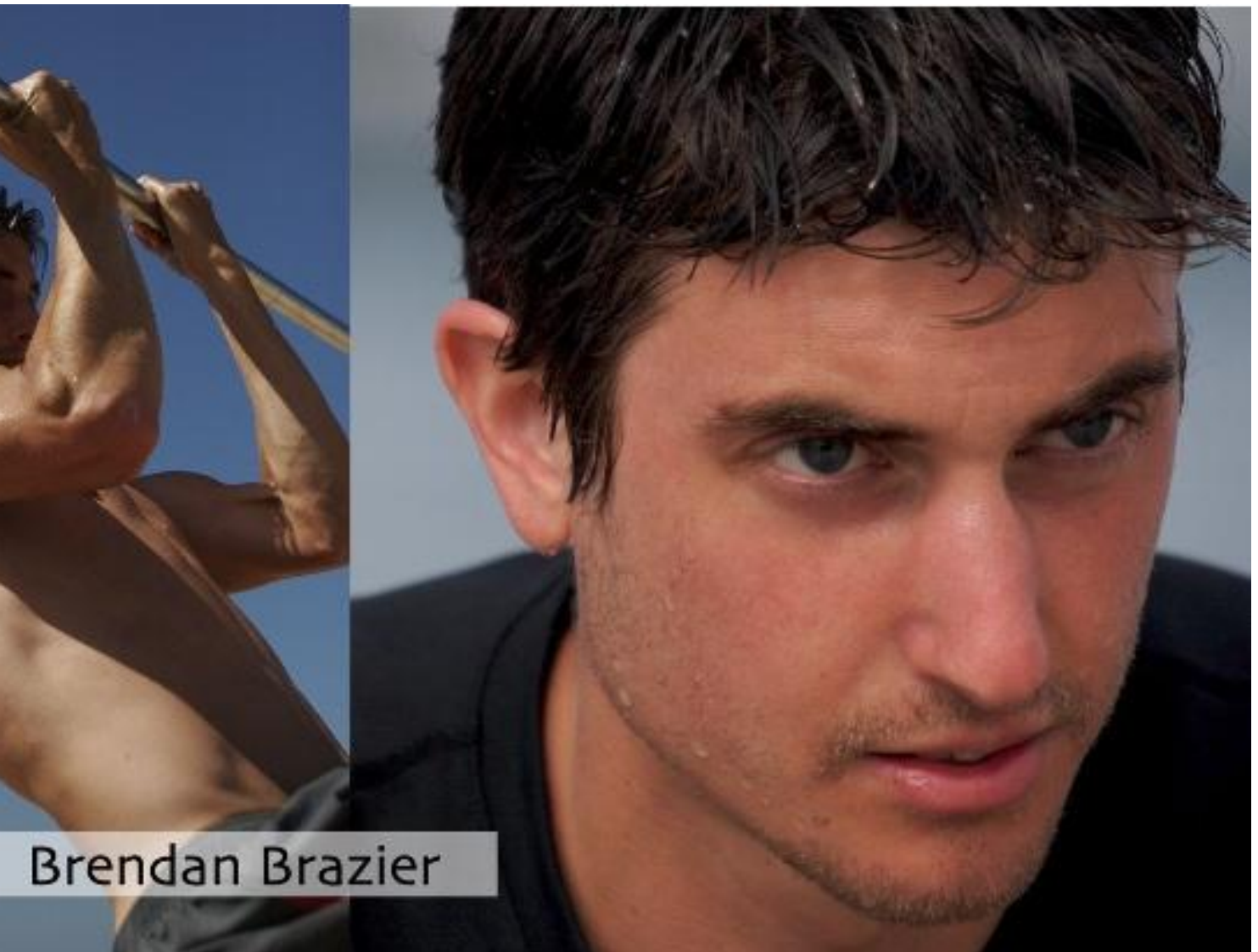


در ورزش، هر چه زودتر به حالت اولیه (بهبود) برگردیم، سریعتر می توانیم تمرینات را دوباره شروع کنیم و آنوقت سریعتر پیشرفت می کنیم. این بود که مرا وادار کرد که به بررسی رژیمهای گوناگون برای پیشرفت عملکرد بپردازم.

می دانید من هیچگاه علاقه ای به رژیم خاصی نداشته ام. بلکه من به یک زندگی سالم، زندگی کامل علاقه مند بودم که این شامل خوردن زیاده از حد شیرینی و شکلات، نخوردن شکر، و مواد نشاسته دار و ... شفافیت ذهنی، توانایی انجام تمرینات زیاد، خوب بهبود یافتن و بطور عمده یک راه و روش زندگی خوب را داشتن، می باشد.

من در سن 15 سالگی حقیقتاً چیزی در مورد تغذیه نمی دانستم. نمی دانستم از کجا باید شروع کنم پس کتابهای مختلف و چیزهای گوناگون تهیه کردم. من تمام رژیمهای مختلف را امتحان کردم. رژیم هایی مانند، هیدروکربن زیاد، هیدروکربن کم، پروتیین زیاد، پروتیین کم و تمام این رژیمهای گوناگون را امتحان کردم و بعد رژیم گیاهی را امتحان کردم، هیچ ماده حیوانی نداشت، نه مواد لبنی، نه تخم مرغ، حتی عسل.

اولش این رژیم اصلاً کار نکرد و مربی ام از من پرسید که من چه کاری را اشتباه انجام داده ام، زیرا عملکردم سیر نزولی را طی کرده بود. احساس خوبی هم نمی کردم و همیشه گرسنه بودم و بهبود هم پیدا نمی کردم. او کنجکاو شد و از من سوال کرد. به او گفتم که من یک رژیم گیاهی را امتحان می کردم. او در مورد این موضوع خیلی سنتی رفتار کرد و گفت، ”خوب، این رژیم کار نمی کند، میتوانی یا وگان باشی یا یک ورزشکار دومیدانی. یکی را انتخاب کن.“ و فکر می کنم که این به من یک نوع انگیزه داد چرا که طبیعتاً کنجکاو بودم و در سن 15 سالگی، کمی کله شق هم بودم و فقط می خواستم بدانم آیا امکان دارد که با یک رژیم وگان در دومیدانی قهرمانی در سطح بالا شد و این چیزی بود که مرا تحریک کرد تا به این راه بروم.



Brendan Brazier

”برندان بریزیر” چگونه مواد مغذی را که نیاز دارد تا بتواند روی فرم بماند و یک مرد آهنین باقی بماند را بدست می آورد؟



اغلب درباره افرادی می شنویم که می خواهند گیاهخواری را بعنوان رژیم غذایی خود انتخاب کنند اما نگران این هستند که به اندازه کافی به آنها هیدروکربن و پروتیین نرسد.

خب، این چیزی بود که در شروع کار برایم دردسر ایجاد کرد، زیرا مواد مغذی لازم را که موجب بازسازی و بهبودی بافت ماهیچه ای پس از تمرینات می شد را بدست نمی آوردم. بعد از کمی تحقیقات متوجه شدم که کمبود پروتیین کامل، ویتامین ب 12، آهن، کلسیم، اسیدهای چربی اومگا<sup>3</sup> داشتم و اینها همه باعث کاهش در نتایج عملکرد من شده بود. سپس من منابع گیاهی این مواد را پیدا کردم، آنها را با هم مخلوط کرده (در دستاه مخلوط کن) و بصورت یک نوشیدنی استفاده کردم و می دانید این واقعاً خیلی خوب نتیجه داد.

اولین ورزش سه گانه خود را سه سال بعد در سال 1993 انجام دادم و از آن به بعد؛ فقط به تمریناتم ادامه دادم و اولین ورزش سه گانه حرفه ای مرد آهنین را در سال 1998 انجام دادم و در واقع در مدت زمان کوتاهی از زمان شروع تا اینکه بتوانم بطور حرفه ای در مسابقات طولانی تر مسابقه دهم، اینکار صورت گرفت و من آنرا تماماً مدیون توجه به جزئیات و رژیم غذایی هستم. برنامه تمرینی من چندان تفاوتی نداشت. فقط اینکه من خیلی متمرکز بودم و این فرق زیادی را موجب شد. این فرق اساسی را ایجاد کرد.

از افراد مختلفی می شنویم که نیاز به پروتیین برای ساختن ماهیچه ها دارند و اینکه به اسیدهای آمینه احتیاج دارند که در رژیم گیاهی موجود نیست و میوه ها و سبزیجات پروتیین کامل ندارند. این درست نیست. اینها فقط اطلاعات اشتباه است که خیلی از مردم به آن اعتقاد دارند.

در حقیقت از منابع گیاهی ، می توانید پروتیین فوق العاده ای بگیرید. منابع بسیار متعددی موجود هستند. من از شاهدانه در نوشیدنی مخلوطم استفاده می کنم. پروتیین شاهدانه، بسیار خوب است. آن پروتیین کامل است.

آن را با پروتیین نخود فرنگی و پروتیین برنج ترکیب کنید و آنوقت توازن در فرم اسیدهای آمینه را خواهید داشت. نه تنها کامل است بلکه کیفیت بالایی نیز دارد و چون از گیاه است، خصوصیت بازی دارد که کمک به کاهش التهاب می کند و به این مفهوم است که بهبود سریعتر صورت می گیرد. آنگاه چون از پروتیین گیاهی استفاده می شود، در حقیقت بیشتر می توانید تمرین کنید. حتی سالاد بزرگی که می خورید، بطور مثال، کاهو محتوی 45-50% پروتیین است که بیشتر مردم این را نمی دانند. آن به شکل اسیدهای آمینه می آید، پس نیازی نیست که بدن شما پروتیین را تبدیل به اسیدهای آمینه کند؛ مستقیم وارد سیستم بدن می شود.



در نتیجه فشار کمتری بر بدن خواهد بود زیرا که یک کار کمتر انجام می دهد. بنابراین انرژی بابت تبدیل کردن صرف ن خواهد شد. پس اگر آنرا مصرف نکنید، هنوز آنرا دارید و انرژی بیشتری با خوردن پروتئین گیاهی خواهید داشت. همچنین التهاب کمتری وجود خواهد داشت، سیستم دفاعی بدن بسیار بهتر خواهد بود.

آیا رژیم غذایی این مرد آهنین زمانی که تمرین می کند یا زمانی که در حالت جبران یا زمان استراحت است، متفاوت است؟

هرچه بیشتر تمرین کنم کربوهیدرات بیشتر باید بخورم. زمانی که تمرین های سنگین انجام می دهم، میوه های زیادی می خورم. من همچنین از چیزهایی مثل گل تاج خروس، کوینوا، گندم، برنج وحشی که از لحاظ فنی دانه هستند ولی اغلب حبوبات نامیده می شوند، استفاده می کنم.

زمانی که تمرین نمی کنم، از چیزهای بیشتری استفاده می کنم مانند خیار و هویج، چیزهایی که کاملاً متراکم نیستند؛ چیزهایی که کاملاً پر از انرژی بسته بندی نشده اند. اما من پروتئین گیاهی را برای اسیدهای چرب ضروری و اسیدهای آمینه به خوبی نگه می دارم

INTERVIEW with  
**BRENDAN  
BRAZIER**

VEGAN • IRONMAN TRIATHLETE  
SPEAKER • BESTSELLING AUTHOR



”برندان بریزیر“ چطور تصمیم به نوشتن کتابی درباره عملکرد تغذیه گرفت؟

در سال 2004 در حالی که دوچرخه سواری می کردم با ماشینی تصادف کردم بنابراین آن سال نتوانستم مسابقه بدهم. اما کاری که کردم و با توجه به اینکه دیگر تمرین نمی کردم و زمان زیادی برای خود داشتم و این واقعاً عالی بود. بنابراین توانستم به چیزهای دیگری که علاقه مند بودم بپردازم. اولین کاری که انجام دادم نوشتن کتابی بنام ”گامیاب شدن“ بود. این کتاب در اصل برنامه غذایی من برای کاهش استرس را طرح ریزی کرد و آن چیزی بود که به من کمک کرد سریع تر بهبود یابم و قادر باشم تا زودتر مسابقه را در سطح بالایی در حرفه ام شروع کنم. این کتاب بسیار کوتاه بود، 112 صفحه، فقط در مسیر هدف و بدست آوردن آسان اطلاعات برای خوانندگان.

در قسمت بعدی کتابهای ”برندان بریزیر“، مرد آهنین وگان و فرمول انرژی ویکا بیشتر آشنا خواهیم شد. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره این قهرمان از این تارنما دیدن نمایید

<http://www.brendanbrazier.com/>

<http://animal-lib.org.au/get-active/personalities/68-brendan-brazier.html>

<http://silvieandmaryl.com/2010/03/brendan-brazier-vegan-4-life/>

<http://www.vancouversun.com/health/Crusading+healthier+planet/5268625/story.html>

<http://silvieandmaryl.com/2009/12/the-protein-myth-part-1/>