چه غذاهایی قبل و بعد از ورزش بخوریم تا انرژی بیشتری داشته باشیم و با سرعت بیشتری به تناسب اندام برسیم

متخصصان بر این عقیده هستند که برای سوخت رسانی به بدن قبل و بعد از ورزش فرمولی ساده وجود دارد .

تامین سوخت بدن با غذا صورت می گرد بنابراین هرچه آگاهانه تر غذا بخوریم نتیجه گیریمان نیز بهتر خواهد بود. در ادامه می خواهیم غذاهایی را به شما معرفی کنیم که می توانند به هرچه بهتر نتیجه گرفتنتان از ورزش کمک کنند.

قهوه

قهوه سطح هوشیاری را افزایش می دهد، به عنوان محرک سیستم عصبی مرکزی عمل می کند، باعث افزایش سرعت هوش می شود و تلاش برای درک کردن را کاهش می دهد. با اینکه قهوه به تنهایی می تواند باعث تقویت انرژی شود، بسیار مهم است که قبل از ورزش چیزی بخورید. پنج دقیقه قبل از ورزشتان یک جرعه آب پرتقال و یا یک موز میل کنید در غیر اینصورت هنگام ورزش بدن سلول های خود را می سوزاند که این شامل عضلات هم می شود. خوردن غذا قبل از ورزش انرژی بیشتری به شما می دهد بنابراین می توانید بهتر ورزش کنید. اگر قبل از ورزش خواتستید کافئین دریافت کنید اسپرسو بنوشید. اسپرسو به شما ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین می رساند.

تخم مرغ

تخم مرغ ها غذاهایی عالی برای ریکاوری هستند و بعد از یک تمرین سخت میان وعده هایی ایده آل به حساب می آیند. سرشار از پروتئین (هر تخم مرغ حدود ۶ گرم) هستند و چربی (حدود ۷۵ کالری) کمی دارند. تخم مرغ همچنین باعث می شود احساس سیری کنید و در کاهش وزن کمکتان می کند. تحقیقات نشان داده خوردن تخم مرغ به عنوان صبحانه می تواند جلوی اشتها را بگیرد و مقدار کالری دریافتی تان در طول ۲۴ ساعت بعد را کاهش دهد. بعد از ورزش تخم مرغ با مقداری کربوهیدرات میل کنید مانند تخم مرغ و نان تست یا تخم مرغ و سیب زمینی.

آجیل و کره بادام زمینی

تحقیقات نشان داده آن دسته از افرادی که آجیل می خورند زندگی طولانی تر و سالمتری دارند و کمتر در خطر مشکلات مزمن نظیر

بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ هستند. تحقیقات همچنین نشان داده افرادی که از آجیل به عنوان میان وعده استفاده می کنند در تثبیت وزنی سالم موفق تر هستند. برای کاهش وزن و تثبیت آن باید احساس راحتی داشته باشید. بنابراین از آجیل ها استفاده کنید اما نه زیاد. آجیل ها و کره بادام زمینی حاوی کربوهیدرات، پروتئین و چربی های سالم هستند (غیر اشباع) ترکیبی که کمکتان می کند بتوانید تمرینی دشوار را پشت سر بگذارید. چربی ها انرژی پیادراری را به بدن می دهند. این انرژی در عضلات ذخیره می شود و به استقامت کمک می کند. بنابراین اگر میدانید ورزشتان طولانی خواهد بود خوردن چنین غذاهایی قبل از ورزش می تواند بسیار کمکتان کند.

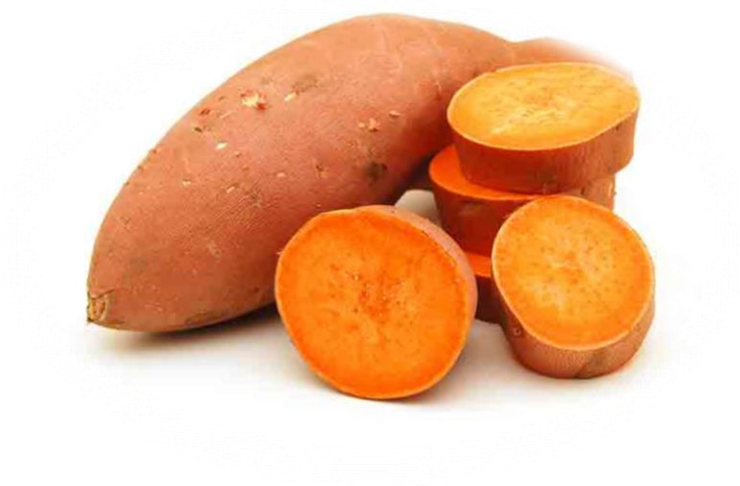
موز

موزها میان وعده هایی مناسب برای قبل از ورزش هستند چون بسیار ساده هضم می شوند و سرشار هستند از کربوهیدرات و پتاسیم که از گرفتگی عضلات پیشگیری می کند. یک موز را برش دهید و داخل مقدار ماست ساده بریزید با این کار هم کربوهیدرات دارید هم پروتئین در نتیجه ورزشتان باعث افزایش بافت عضلانی خواهد شد.

شیر شکلات کم چرب

در حالی که نوشیدنی های ورزشی و اسموتی ها از نوشیدنی های محبوب بعد از ورزش هستند، می توانید زندگی خود را با شیر شکلات ساده کنید: ترکیب کربوهیدرات و پروتئین موجود در شیر شکلات می تواند به هرچه بهتر ریکاوری شدن بدن کمک کند. بعد از ورزش

بهترین کار این است که غذاهای حاوی کربوهیدرات و پروتئین میل کنید (حدود ۱۵ تا ۲۵ گرم) تا به جایگزینی ذخایر انرژی (گلیکوژن) و ترمیم بافت عضلات کمک کند. شیر شکلات همچنین مایعات و الکترولیت هایی که در طول ورزش از دست داده اید را هم جایگزین می کند بنابراین به تامین آب بدن نیز کمک می کند. اگر طرفدار شکلات نیستید، می توانید اسموتی میوه و ماست را امتحان کنید.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین منبعی عالی از ویتامین A است، ماده مغذی مهمی که فواید ضد پیری، پیشگیری از سرطان و سلامت چشم در خود دارد. سیب زمینی شیرینی ترکیبی است از فیبر خوراکی بالا، کالری پایین و مقدار زیادی آب که آن را تبدیل به میان وعده بعد از ورزشی عالی کرده است. اگر در میانه روز یا بعد از کار ورزش می کنید سعی کنید سیب زمینی شیرین را به ناهار یا شام خود اضافه کنید.