

بهترین و بدترین غذاهای قبل از دویدن

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که در طی یا بعد از دویدن دچار دردها و مشکلات روده ای معده ای می شوید، باید بدانید که ممکن است آن چه در طی 24 ساعت قبل از دویدن می خورید مسبب این مشکلات شما باشد.



اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که در طی یا بعد از دویدن دچار دردها و مشکلات روده ای معده ای می شوید، باید بدانید که ممکن است آن چه در طی 24 ساعت قبل از دویدن می خورید مسبب این مشکلات شما باشد.

در این مطلب توصیه هایی برای آن چه باید قبل از دویدن بخورید و آن چه نباید بخورید آمده است. غذاهایی که باید پرهیز شود

سعی کنید برخی از این غذاها را قبل از دویدن تان محدود یا حذف نمایید تا تفاوت آن را ببینید.

غذاهای غنی از فیبر:

غذاهای تهیه شده با آرد کامل و سبوس دار، سبزی ها، حبوبات و میوه هایی که غنی از فیبر هستند می توانند ایجاد دردهای معده روده ای و اسهال نمایند.

غذاهای چرب:

غذاهای خیلی چرب مانند غذاهای سرخ شده، پنیرهای چرب و انواع همبرگر به آرامی هضم می شود و حالتی به شما دست می دهد که انگار این ها در معده تان جا خوش کرده اند.

کافئین:

قهوه یا دیگر نوشیدنی های کافئینه (مانند نوشابه های کولا و...) ممکن است موجب دردهای معده ای و اسهال شوند، البته برخی از دونده ها، مخصوصاً آن هایی که در نوشیدن قهوه حرفه ای هستند، ممکن است آن را بدون مشکل تحمل کنند. غذاهای ایمن و سالم

این ها از بهترین غذاها برای قبل از دویدن هستند که به پیشگیری از مشکلات و دردهای روده ای معده ای در طی دویدن و بعد از آن کمک می کنند.

کربوهیدرات های تصفیه شده:

غذاهای فرایند شده مانند ماکارونی معمولی، برنج سفید و شیرینی های ساده انتخاب های خوبی هستند. اگر چه این ها به اندازه ی غذاهایی که با دانه ی کامل و سبوس دار و بدون فرایند تهیه شده اند ارزش تغذیه ای ندارند، اما راحت تر در معده هضم می شوند؛ زیر دانه های کامل شان قبل از این که وارد معده بشوند شکسته شده اند.

سبزی ها و میوه های کم فیبر:

اگر شما واقعاً می خواهید که قبل از دویدن میوه و سبزی بخورید؛ کدو سبز، گوجه فرنگی، زیتون ها، انگورها و گریپ فروت همگی از میوه ها و سبزی ها کم فیبر هستند.

لبنیات بی خطر:

برخی افراد با مصرف لبنیات قبل از دویدن برای شان مشکلاتی پیش می آید. اگر شما هم از این دسته افراد هستید می توانید از ماست ها و یا شیرهای بدون لاکتوز استفاده نمایید. البته شیر سویا هم انتخاب خوبی است زیرا به طور معمول حاوی قند لاکتوز

