



قبل و بعد از تمرینات ورزشی چه بخوریم؟

در طول تمرینات ورزشی و بعد از آن، چه بخوریم تا تحمل عضلانی خود را افزایش داده و بر درد پس از تمرینات سخت ورزشی غلبه کنیم.

در طول تمرینات ورزشی و بعد از آن، چه بخوریم تا تحمل عضلانی خود را افزایش داده و بر درد پس از تمرینات سخت ورزشی غلبه کنیم. غذایی که می‌خورید نه تنها به شما انرژی می‌دهد بلکه به ماهیچه و عضلات شما سوخت رسانی می‌کند و چربی‌های بدن را می‌سوزاند و حتی موجب افزایش سلامت قلب و عروق شما نیز می‌شود. برخی از این مواد غذایی عبارتند از:

1- قهوه

دانشمندان دانشگاه جورجیا، اعلام کردند خوردن مقداری مکمل کافئین (برابر با دو فنجان قهوه) پس از تمرینات ورزشی، می‌تواند دردهای عضلانی را بهتر از قرص‌های مسکن، تسکین دهد. کافئین از ایجاد ماده شیمیایی که مسئولیت فعال‌سازی درد در بدن را دارد پیشگیری می‌کند.

2- چای سبز

دانشمندان برزیلی در یک بررسی، متوجه شدند، شرکت کنندگانی که سه فنجان چای سبز در روز به مدت یک هفته نوشیده بودند دارای علائم کمتری از آسیب‌های سلولی بوده و در اجرای تمرینات سخت ورزشی، استقامت بیشتری از خود نشان دادند. به این ترتیب، نوشیدن مقداری قهوه در روز می‌تواند به بهبود سریع عضلات، پس از تمرینات سخت ورزشی کمک کند.

3- آب سرد

نوشیدن آب سرد، قبل و حین تمرینات ورزشی میزان تحمل و مقاومت بدن را افزایش می‌دهد. طی نتایج محققان انگلیسی، دوچرخه سوارانی که نیم ساعت قبل از شروع مسابقه و در طول آن، که در محیطی گرم و مرطوب انجام می‌شد، آب خنک نوشیده بودند توانستند 23 درصد مسافت بیشتر و طولانی‌تر از دیگر رقبای خود در مسابقه که آب ولرم نوشیده بودند، طی کنند.

نوشیدن آب خنک می‌تواند مستقیم‌ترین راه برای کاهش گرمای مرکزی بدن باشد.

4- شیر شکلات

محققان انگلیسی می‌گویند: شیر نسبت به آب و دیگر نوشیدنی‌های ورزشی در مرطوب‌سازی مجدد بدن پس از یک دوره تمرینات ورزشی، کارایی بیشتری دارد، چرا که نسبت به دیگر نوشیدنی‌ها دارای پتاسیم و الکترولیت‌های بیشتری است. افزودن مقداری شکلات به این نوشیدنی باعث می‌شود تعادل کاملی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی در آن بوجود آید و عمل بهبود عضلات، سریع‌تر صورت پذیرد.