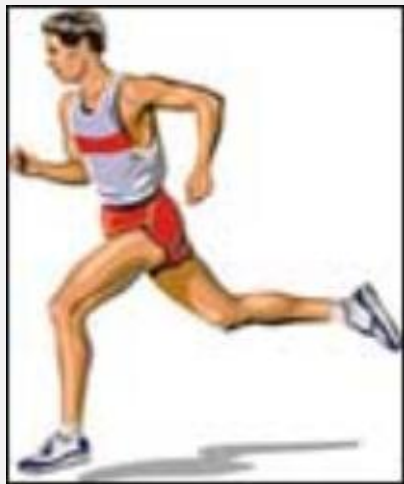


ورزش کردن با شکم خالی هم توصیه نمی‌شود

کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی نیشابور ضمن بیان این مطلب گفت: برخی می‌پندارند غذا خوردن پیش از انجام حرکات ورزشی باعث ایجاد حالت تهوع و انقباضات شکمی در ورزشکار می‌شود، برخی فکر می‌کنند اگر با شکم خالی ورزش کنند، چربی بیشتری می‌سوزانند.



سلامت نیوز : کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی نیشابور ضمن بیان این مطلب گفت: برخی می‌پندارند غذا خوردن پیش از انجام حرکات ورزشی باعث ایجاد حالت تهوع و انقباضات شکمی در ورزشکار می‌شود، برخی فکر می‌کنند اگر با شکم خالی ورزش کنند، چربی بیشتری می‌سوزانند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ لیلا شورورزی افزود اظهارداشت: البته باید گفت پُر بودن شکم و خوردن غذای سنگین پیش از ورزش باعث ناراحتی معده، حالت تهوع و انقباضات شکمی می‌شود و این حالت به این دلیل ایجاد می‌شود که تمام انرژی بدن صرف گوارش و هضم غذای خورده شده می‌گردد و جریان خون بیشتر به سمت سیستم گوارشی رفته و کمتر به سمت عضلات و ماهیچه‌ها می‌رود.

وی به ورزشکاران توصیه کرد: در صورت خوردن غذای سنگین شامل پروتئین، فیبر و چربی زیاد، باید سه تا چهار ساعت از انجام فعالیت‌های ورزشی خودداری کنید تا غذای شما هضم شود. ولی در صورت استفاده از غذایی سبک، دو ساعت بعد می‌توانید ورزش کنید. پس بهتر است یک تا دو ساعت پیش از ورزش غذای سبکی میل کنید. بدن در چنین شرایطی ترجیح می‌دهد از کربوهیدرات‌ها به عنوان سوخت استفاده کند.

وی گفت: بهتر است موادی مانند نان، ماکارونی، میوه و سبزیجات را قبل از ورزش بخورید. اما اگر در زمان ورزش احساس گرسنگی کردید، می‌توانید وعده کوچکی شامل کمی میوه، نوشیدنی ورزشی یا مقداری آب میوه مصرف کنید

کارشناس تغذیه دانشکده علوم پزشکی نیشابور توصیه های مفیدی را برای ورزشکاران ارائه داد: هر چه به زمان انجام ورزش نزدیک می‌شوید، باید سعی کنید از خوردن غذا اجتناب کنید و در صورت نزدیک شدن به زمان انجام ورزش، از غذاهای زود هضم استفاده کنید و از مصرف هر گونه غذای چرب که هضم آن آهسته و به سختی صورت می‌گیرد و مدت زیادی در معده باقی می‌ماند خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث بروز مشکلاتی در معده شود. گوشت، شیرینی‌جات، سرخ کردنی ها و چیپس از این دسته مواد به شمار می‌روند.