

این خوراکی ها را بعد از ورزش نخورید



کم کردن وزن مشکلی است که بسیاری از افراد چاق به دنبال آن هستند و راه های مختلفی را نیز امتحان می کنند که در برخی از آن ها شکست های بدی نیز متحمل می شوند.

کم کردن وزن مشکلی است که بسیاری از افراد چاق به دنبال آن هستند و راه های مختلفی را نیز امتحان می کنند که در برخی از آن ها شکست های بدی نیز متحمل می شوند. ورزش یکی از راه هایی است که به شما کمک می کند تا بتوانید به سرعت وزن خودتان را کاهش دهید اما در کنار آن تغذیه نیز نقش اساسی را ایفا می کند. بسیاری از افرادی که نمی توانند از راه ورزش کردن خودشان را لاغر کنند معمولا در تغذیه مشکلاتی را دارند. در اینجا تعدادی از بدترین خوراکی ها برای زمان بعد از ورزش را برای شما آوردیم.

سبزیجات خام

سبزی و میوه همیشه در لیست بهترین خوراکی ها قرار داشته اند و محققان و پزشکان به خوردن آن ها توصیه می کنند. اما با این حال سبزی ها خوراکی های مناسبی برای بعد از ورزش نیستند چرا که نمی توانند به متابولیسم بدن کمک کنند و همچنین انرژی های از دست رفته بدن را بازیابی نمی کنند.

فست فودها

یکی از بدترین خوراکی های دنیا فست فود است. انواع روغن های فرآوری شده و چربی های مضر در این خوراکی ها وجود دارد که می تواند به راحتی میزان تراکم چربی در بدن شما را افزایش دهد. مهمترین دلیلی که برای منع خوردن آن ها بعد از ورزش ارائه می شود این است که کالری بسیار بالای هر لقمه از این غذاها ساعت ها تلاش شما برای سوزاندن کالری را از بین می برد.

تنقلات شور

خوردن تنقلات یکی از تفریحاتی است که بسیاری از جوانان به آن علاقمند هستند. از جمله محبوب ترین تنقلات می توانیم به چیپس و پفک اشاره کنیم که البته بسیار شور هستند. تقریبا تمامی پزشکان بر این عقیده هستند که خوردن تنقلات بعد از ورزش می تواند به عنوان یک سم برای ورزشکاران شناخته شود. این تنقلات سطح پتاسیم را در بدن کاهش داده و خطراتی را برای آن ایجاد می کند.

انواع شیرینی

یکی دیگر از سم های خوراکی برای افراد چاق انواع شیرینی و دسر است. خوردن این دسرها و شیرینی ها می تواند به راحتی تمامی کالری ورزش شما را به بدن بازگرداند و همچنین و به هیچ عنوان برای افراد لاغر هم توصیه نمی شود. شیرینی این دسرها مصنوعی هستند و بیشتر به قلب شما فشار وارد می کنند.

پنیر

لبنیات از جمله مهمترین خوراکی های هستند که بدن انسان به آنها نیاز دارد و البته به استخوان سازی و بسیاری از فعالیت های بدن نیز کمک می کند. این درحالی است که بسیاری از پزشکان مصرف آن را بعد از ورزش توصیه نمی کنند چرا که باعث افزایش سطح نمک در بدن می شود و هم رده تنقلات قرار می گیرد. (باشگاه خبرنگاران)