

قبل از ورزش چه بخوریم؟

متخصصان تغذیه بر این باورند که رژیم غذایی قبل از ورزش، تاثیر مهمی در اثر بخشی آن دارد.

متخصصان تغذیه بر این باورند که رژیم غذایی قبل از ورزش، تاثیر مهمی در اثر بخشی آن دارد.

به گزارش ایرنا از ساینس، مصرف برخی مواد غذایی باعث افزایش گلوکز در عضلات می شود. این مواد غذایی عبارتند از

***سیب یا فالود سیب

مهمترین مواد غذایی قبل از انجام ورزش، غذاهایی هستند که محتوی مقدار زیادی فیبر باشند. سیب یا فالوده سیب (سیب رنده شده) یکی از مهمترین منابع فیبر محسوب می شود.

***کشمش

یکی از مهمترین مواد غذایی توصیه شده قبل از انجام حرکات ورزشی، کشمش است. کشمش به دلیل خواص ضد اکسیدانی آن، از تخریب سلول ها جلوگیری می کند و نقش مهمی در جلوگیری از پوکی استخوان دارد. کشمش حاوی کلسیم، پتاسیم، ویتامین B و آهن است.

استفاده از انجیر خشک و خرما نیز اثر مشابهی دارد.

***حلیم

مصرف حلیم که معمولا به آن کرم گندم نیز گفته می شود، قبل از ورزش موثر است. البته تاکید شده است که این وعده مغذی، بدون شکر و روغن میل شود؛ از طرفی مصرف زیاد آن نیز باعث دل درد می شود.

***یک قاشق غذا خوری عسل

یک قاشق غذاخوری عسل حاوی 17 گرم کربوهیدرات است که باعث افزایش گلوکز عضلات می شود.

***موز

موز در متابولیسم بدن نقش موثری دارد و حاوی پتاسیم است.

***آب چغندر

آب چغندر خون ساز است و باعث افزایش انرژی می شود.

استفاده از این مواد غذایی قبل از ورزش، باعث استحکام عضلات و افزایش انرژی می شود.

به گزارش ایرنا از ساینس، مصرف برخی مواد غذایی باعث افزایش گلوکز در عضلات می شود. این مواد غذایی عبارتند از

***سیب یا فالود سیب

مهمترین مواد غذایی قبل از انجام ورزش، غذاهایی هستند که محتوی مقدار زیادی فیبر باشند. سیب یا فالوده سیب (سیب رنده شده) یکی از مهمترین منابع فیبر محسوب می شود.

***کشمش

یکی از مهمترین مواد غذایی توصیه شده قبل از انجام حرکات ورزشی، کشمش است. کشمش به دلیل خواص ضد اکسیدانی آن، از تخریب سلول ها جلوگیری می کند و نقش مهمی در جلوگیری از پوکی استخوان دارد. کشمش حاوی کلسیم، پتاسیم، ویتامین B و آهن است.

استفاده از انجیر خشک و خرما نیز اثر مشابهی دارد.

***حلیم

مصرف حلیم که معمولا به آن کرم گندم نیز گفته می شود، قبل از ورزش موثر است. البته تاکید شده است که این وعده مغذی، بدون شکر و روغن میل شود؛ از طرفی مصرف زیاد آن نیز باعث دل درد می شود.

***یک قاشق غذا خوری عسل

یک قاشق غذاخوری عسل حاوی 17 گرم کربوهیدرات است که باعث افزایش گلوکز عضلات می شود.

***موز

موز در متابولیسم بدن نقش موثری دارد و حاوی پتاسیم است.

***آب چغندر

آب چغندر خون ساز است و باعث افزایش انرژی می شود.

استفاده از این مواد غذایی قبل از ورزش، باعث استحکام عضلات و افزایش انرژی می شود.