

## خوراکی‌هایی که بعد از ورزش سم هستند

کم کردن وزن، چیزی است که بسیاری از افراد چاق به دنبال آن هستند و راه‌های مختلفی را نیز امتحان می‌کنند که در برخی از آنها شکست‌های بدی را نیز متحمل می‌شوند.



همشهری آنلاین: کم کردن وزن، چیزی است که بسیاری از افراد چاق به دنبال آن هستند و راه‌های مختلفی را نیز امتحان می‌کنند که در برخی از آنها شکست‌های بدی را نیز متحمل می‌شوند.

به گزارش ایسنا، ورزش یکی از راه‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا بتوانید به سرعت وزن خودتان را کاهش دهید اما در کنار آن، تغذیه نیز نقشی اساسی را ایفا می‌کند. بسیاری از افرادی که نمی‌توانند از راه ورزش کردن خودشان را لاغر کنند، معمولا در تغذیه مشکلاتی دارند. در اینجا تعدادی از بدترین خوراکی‌ها برای زمان بعد از ورزش را برای شما آورده‌ایم:

### سبزیجات خام

سبزی و میوه همیشه در لیست بهترین خوراکی‌ها قرار داشته‌اند و محققان و پزشکان به خوردن آنها توصیه می‌کنند. با این حال، سبزی‌ها خوراکی‌های مناسبی برای بعد از ورزش نیستند چرا که نمی‌توانند به متابولیسم بدن کمک کنند و همچنین انرژی‌های از دست‌رفته بدن را بازیابی نمی‌کنند.

### فست‌فودها

یکی از بدترین خوراکی‌های دنیا فست‌فود است. انواع روغن‌های فرآوری شده و چربی‌های مضر در این خوراکی‌ها وجود دارد که می‌تواند به راحتی میزان تراکم چربی در بدن شما را افزایش دهد. مهم‌ترین دلیلی که برای منع خوردن آنها بعد از ورزش ارائه می‌شود، این است که کالری بسیار بالای هر لقمه از این غذاها ساعت‌ها تلاش شما برای سوزاندن کالری را از بین می‌برد.

### تنقلات شور

خوردن تنقلات یکی از تفریحاتی است که بسیاری از جوانان به آن علاقه‌مند هستند. از جمله محبوب‌ترین تنقلات می‌توانیم به چیپس و پفک اشاره کنیم که البته بسیار شور هم هستند. تقریبا تمامی پزشکان بر این عقیده‌اند که خوردن تنقلات بعد از ورزش می‌تواند به عنوان یک سم برای ورزشکاران شناخته شود. این تنقلات سطح پتاسیم را در بدن کاهش داده و خطرانی را برای آن ایجاد می‌کند.

### انواع شیرینی

یکی دیگر از سم‌های خوراکی برای افراد چاق، انواع شیرینی و دسر است. خوردن این دسرها و شیرینی‌ها می‌تواند به راحتی تمام کالری سوخته‌شده در جریان ورزش را به بدن شما بازگرداند و همچنین به هیچ عنوان برای افراد لاغر هم توصیه نمی‌شود. شیرینی این دسرها مصنوعی هستند و بیشتر به قلب شما فشار وارد می‌کنند.

### پنیر

لبنیات از جمله مهم‌ترین خوراکی‌هایی هستند که بدن انسان به آنها نیاز دارد و البته به استخوان‌سازی و بسیاری از فعالیت‌های بدن نیز کمک می‌کنند. این درحالی است که بسیاری از پزشکان مصرف لبنیات بعد از ورزش را توصیه نمی‌کنند چرا که باعث افزایش سطح نمک در بدن می‌شود و هم‌رده تنقلات شور قرار می‌گیرد.