

**با آب و موز، عضله‌سازی کنید!**

اولین هدف برای بازیابی عضله‌ها این است که تعادل مایعات بدن را به حالت عادی بازگردانیم. کم‌آبی بدن حتی در حد متوسط هم می‌تواند عملکرد عضله‌ها و وضعیت متابولیسم بدن را دچار ضعف کند.



اولین هدف برای بازیابی عضله‌ها این است که تعادل مایعات بدن را به حالت عادی بازگردانیم. کم‌آبی بدن حتی در حد متوسط هم می‌تواند عملکرد عضله‌ها و وضعیت متابولیسم بدن را دچار ضعف کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سلام دکتر، اولین هدف برای بازیابی عضله‌ها این است که تعادل مایعات بدن را به حالت عادی بازگردانیم. کم‌آبی بدن حتی در حد متوسط هم می‌تواند عملکرد عضله‌ها و وضعیت متابولیسم بدن را دچار ضعف کند. به گفته دانشمندان، 75 درصد از وزن عضله‌ها را آب تشکیل می‌دهد و همین نکته نشان می‌دهد که چرا بازگرداندن آب بدن به حالت طبیعی باید به‌عنوان اولین هدف در بازیابی عضله‌ها شناخته شود.

محققان The American College of Sports Medicine توصیه می‌کنند که هر فرد باید به‌ازای هر 500 گرمی که در طی فعالیت ورزشی کم می‌کند، 470 تا 710 میلی‌لیتر مایعات بنوشد. به نظر متخصصان، شیر شکلات یکی از گزینه‌های فوق‌العاده است چون کربوهیدرات و پروتئین با کیفیت مناسبی برای بدن فراهم می‌کند. با این‌حال نوشیدنی‌های دیگر مثل اسموتی‌های میوه یا میلک‌شیک‌ها نیز گزینه‌هایی هستند که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد.

موز یکی از میوه‌های محبوب ورزشکاران است و به نظر متخصصان، این انتخاب واقعا اهمیت زیادی دارد. کربوهیدرات‌های آسان‌هضمی که در موزها وجود دارد، به پُر کردن ذخایر گلیکوژن عضله‌ها کمک می‌کند. از طرف دیگر، بالا رفتن انسولین با خوردن موز، کمک می‌کند تا اسیدهای آمینه به بافت عضله‌ها وارد شوند. متخصصان توصیه می‌کنند که دو برش نان کامل گندم را همراه با یک‌ونیم قاشق چای‌خوری از کره بادام‌زمینی و نصف یک موز ترکیب کنید و بخورید. یک لیوان شیر هم می‌تواند در کنار این ترکیب غذایی موثر باشد، چون حداقل 20 گرم پروتئین به شما می‌دهد.