

أطعمة ممنوعة بعد الرياضة 7



إعداد-رانيا جرجس

تعتبر ممارسة الرياضة، أحد العناصر الرئيسة التي تسهم في الحصول جسم مثالي ورشيق وتُحسن من أداء وظائف أعضاء وأجهزة الجسم وتقوي المناعة، والوقاية من العديد من الأمراض، ولكن في بعض الحالات يذهب المجهود الشاق الذي يبذل في التدريبات سدى، نتيجة القيام بسلوكيات خاطئة تعوق تحقيق النتيجة المرجوة، لكن خبراء التغذية ينصحون بعدم تناول 7 أطعمة بعد الرياضة، وهي

تحتوي الحلويات التي تمنح الجسم الطاقة على نسبة عالية من السكريات، ويمكن أن يتناسب تناولها قبل أداء التمارين، حيث إن تناولها بعد ممارسة الرياضة، يمكن أن يؤدي إلى تحفيز إنتاج الدهون وتقليل عملية التمثيل الغذائي، كما تتسبب عموماً في صعوبة النوم ليلاً نتيجة زيادة مستويات الطاقة

يحتاج الجسم بعد أداء التمارين إلى تكملة ما فُقد من المواد الغذائية والفيتامينات والمعادن نتيجة استخدام مخزون.

الطاقة وحرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية، ولذلك لا يجب الاعتماد على الخضروات غير المطبوخة في الوجبة التي يتم تناولها بعد ممارسة الرياضة، والاهتمام بإضافة الألياف والبروتين الإضافي، لدعم تنمية العضلات والحفاظ على معدل الأيض في الجسم.

يُعد الهدف الرئيسي من أداء التمارين هو خفض معدل الكوليسترول والدهون الضارة في الجسم وتزيد من خطر.3 الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين، وتعوق إنتاج مادة الجليكوجين التي تلعب دوراً في صحة الكبد والعضلات، ولذلك يجب الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة والبطاطس المقلية

يلجأ البعض إلى تناول الفطائر والمعجنات لتعويض ما فُقد من مادة الجليكوجين أثناء أداء التمارين، وعلى الرغم من.4 احتواء هذه الوجبات على كمية كبيرة من الكربوهيدرات، إلا أنها ليست الخيار الصحي المناسب في هذه الأوقات، ويمكن استبدالها بمصدر آخر للتغذية مثل: الحبوب الكاملة أو الفواكه الجافة

تُعرف المشروبات التي تحتوي على السكر بتأثيرها المدمر على الجسم على المدى الطويل، وأبرزها إبطاء الأيض،.5 ولذلك ينصح خبراء التغذية بعدم تناول المشروبات الغازية وخصوصاً بعد ممارسة الرياضة، ويمكن استبدالها بالماء أو عصائر الفواكه الطبيعية، كما يفيد تناول الشاي المثلج غير المحلى

يرافق أداء التمارين الرياضية فقدان كمية كبيرة من العرق، ما يعطى شعوراً بالحاجة إلى تناول أطعمة مملحة لتجديد.6 مستوى البوتاسيوم، ولكن يمكن الحصول على نفس القيمة الغذائية باستخدام قطع الفواكه المجففة أو الموز

تحتوي أنواع الشوكولاته المضاف إليها الحليب على مئات السعرات الحرارية، ولذلك من المستحسن تناولها قبل.7 الذهاب إلى التمارين، حيث إنها لا تمنح الجسم القيم الغذائية اللازمة، وخاصة بعد التدريبات المكثفة