الخليج

الصحة ,

20 مارس 2023 19:56 مساء

أغذية تبني وتقوي العضلات 7



إعداد: راندا جرجس

يسعى معظم الأشخاص لبناء عضلات قوية وسليمة، وعلى الرغم من الدور الهام الذي تلعبه التمارين الرياضية في بنائها، إلا أن النظام الغذائي يكون مكملاً ويساهم في تغذية العضلة ويمنح الجسم قدرة على تحمل التدريبات الكثيرة والقوية، وهناك 7 عناصر طبيعية تبني وتقوي العضلات:

1. يتوج الثوم قائمة الأطعمة غير المحببة، حيث إنه يتسبب في انبعاث رائحة كريهة من الفم، ولكن تشير الدراسات التغذوية إلى أنه من الثمار التي تمنح العضلات معدلاً عالياً من الطاقة، وتكمن فعاليته في قوة التحمل أثناء أداء التمارين القاسية للرياضيين، والاستمرار في التدريب لوقت أطول دون الشعور بالآلام المرافقة للتمارين.
2. تُعد البازيلاء من الخضروات الغنية بالمعادن كالبوتاسيوم والكبريت، ولذلك ينصح بها خبراء التغذية للأشخاص الذين يهتمون ببناء أنسجة العضلات، كما تلعب دوراً هاماً في تسهيل تفريغ المعدة من الفضلات غير المرغوب فيها، كما تستخدم في حالات التهابات الأمعاء والاضطرابات الهضمية.

3. يعمل البصل على تنقية العضلات من الفضلات غير الضرورية التي تتراكم في الدم، ويقتل الجراثيم ويفيد في تطهير الجسم بشكل عام، ويُصنف من الثمار الفعالة في حالات تورم عضلات الساقين.
4. تفيد البطاطا في معالجة تشنج العضلات الناجم عن التمارين الرياضية القاسية، وتمنح الجسم طاقة وحيوية، حيث إنها تحتوي على نسبة كبيرة من السعرات الحرارية.
5. يتميز الزنجبيل بفاعليته في تقوية المفاصل والفقرات، ويقلل من مخاطر التصلب التي يمكن أن تتعرض لها العضلات أثناء أداء التمارين الرياضية، كما يخفف آلام ما بعد الانتهاء من التدريبات.
6. يحتوي الباذنجان على نسبة قليلة من السعرات الحرارية، ولذلك فإنه مثالي في الحفاظ على وزن صحي، بالإضافة إلى أنه من الخضروات الغنية بالمعادن كالفوسفور والمغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والكلور، التي يحتاج إليها الجسم لبناء عضلات قوية وسليمة.
7. يعتبر الرمان من أهم الفواكه التي تعمل على تقوية عضلة القلب، وتُقلل من مخاطر الإصابة بأمراض التجلط والشرايين.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©