

# أفضل الوجبات الغذائية بعد الرياضة

ان الرياضة ضرورية لصحة الإنسان وللحصول على جسم رشيق وقوى جهاز المناعة وتساعد على القضاء على العديد من الامراض كما تفيد في المحافظة على الوزن المثالي وتقضي على الدهون والسموم من الجسم.

وعلى كل رياضي اتباع نظام غذائي متوازن وصحي والأهم من ذلك مفيد وقوى، ويجب أن يتناول وجبات غذائية صحية ومتكاملة بعد ممارسة التمارين الرياضية، ويفضل أن تحتوي هذه الوجبات على البروتين والكريوهيدرات والكالسيوم والفيتامينات والمعادن لإعادة بناء العضل وتعويض الجسم عن ما نقصه من عناصر غذائية ومدده بالطاقة.

**تعرفوا على أفضل الوجبات الغذائية المثالية بعد ممارسة الرياضة:**

**وجبة البيض مع خبز الحبوب الكاملة:** إنها الوجبة المثالية والصحية بعد ممارسة الرياضة. يحتوي البيض على نسبة قليلة من السعرات الحرارية وعلى نسبة عالية من البروتين وعلى الفيتامين D الضروريين لصحة العظام والعضل كما أن الحبوب الكاملة تحتوي على الألياف والبروتين وتساعد على الشبع وتمدد الجسم بالطاقة.

**سلطة الكينوا:** تحتوي الكينوا على الكثير من العناصر الغذائية وعلى نسبة مرتفعة من الألياف وتساعد على الحفاظ على جسم رشيق.

**الموز:** إن الموز غني بالبوتاسيوم وبالكريوهيدرات الضروريين للجسم بعد التمارين ويساعد على بناء العضلات.

**السلمون المشوي:** يحتوي على البروتين والأوميغا 3 لذلك يساعد على بناء العضلات بطريقة مثالية.

**التوت البري:** يحتوي التوت البري على مضادات للأكسدة ويمد الجسم بالطاقة ويساعده على التعافي بعد الرياضة.

**المكسرات النية والفاكهه المجففة:** إنها وجبة غذائية صحية ومتكاملة وتحتوي على المعادن والبروتين والفيتامينات كما تساعد على تعويض العضل والجسم بما نقصه من الكريوهيدرات خلال التمارين.

**الأناناس:** تحتوي فاكهة الأناناس على مادة بروميلين المضادة

لإلتها بات وعلى نسبة عالية من الفيتامين C الضروريين لصحة وبناء العضل وشفاء الإصا بات وتجديد الخلايا.

**سلطة البطاطا الحلوة:** ان البطاطا الحلوة غنية بالعديد من الفيتامينات وبالكربوهيدرات والبوتاسيوم والمغنيسيوم، التي تمد الجسم بالطاقة والنشاط بعد الرياضة.