

الاطعمة التي يجب تناولها قبل وبعد ممارسة الرياضة

اصبحت خسارة الوزن والمحافظة على جسم رشيق من اهم الامور التي يبحث عنها كل فرد.

وفي الاونة الأخيرة، نلاحظ إقبالا كبيراً على الصالات الرياضية من اجل المحافظ على جسم رشيق بعيدا عن اكتساب الوزن، والى جانب ممارسة الرياضة يقوم هؤلاء الافراد بإتباع نظام غذائي يحددون فيه ما يجب ان يتناولوه في موازاة ممارسة التمارين الرياضية.

فالجسم الانساني يحتاج الى الفيتامينات والمعادن خاصة عند ممارسة الرياضة، لهذا اخترنا ان نعرفكم على الاطعمة التي يجب ان تتناولوها قبل وبعد ممارسة الرياضة.

تعتبر المكسرات (اللوز مثلا) من اهم الاطعمة التي يجب تناولها قبل ممارسة الرياضة، فهي تحوي على نسبة عالية من الدهون التي تساعد على استقرار مستويات السكر في الدم لمدة زمنية طويلة.

كما وان البيض هو من الاطعمة التي ينصح بتناولها قبل الرياضة، ذلك لأنه غني بالفيتامين "د" الذي يساعد على خسارة الوزن.

هذا في ما يتعلق بالاطعمة التي يجب تناولها قبل التمارين، اما الاطعمة التي ينصح بتناولها بعد الانتهاء من التمارين الرياضية فهي على الشكل التالي:

الخضار من النوع الورقي كالسبانخ واللفت لما تحتويه من سعرات حرارية منخفضة، كما وهي غنية بالمعادن.

ومن الاطعمة التي ينصح بتناولها الحليب، ونعني به "مصل الحليب" الذي يساعد على تسريع عملية الهضم، ويدعم تكوين البروتين.

يذكر ان هذه الاطعمة تم التحفيز على تناولها من قبل مدربي الرياضة البدنية، ونصحوا بها كل شخص يسعى الى خسارة وزنه.