

هل يمكن للشوكولاته أن تفيد تمارينك الرياضية؟

تناول الشوكولاته أو شربها في الحليب، لديه سمعة لمساعدة الناس على التعافي من تمارين رياضية صعبة. الكاكاو يحتوي على مضادات الأكسدة، فضلا عن المغذيات التي تسمى إبيكاتشين، والتي يعتقد أنها تساعد على توسيع الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم، فهذا جانب هام من جوانب الصحة والشفاء.

ولكن تناول الشوكولاته لتحسين اللياقة البدنية قد يكون أمر مفرح ولكن صعب أن يصدق. لا يبدو أن هناك شيء مميز يدل على أن الشوكولاته أداة للشفاء والانتعاش من ممارسة التمارين الرياضية الصعبة.

لم تقدم الأبحاث الحديثة دليلا على أن الشوكولاته بأي شكل من الأشكال مفيدة. حسن راكمو الدراجات جهودهم عندما تناولوا حوالي واحد ونصف مربع من الشوكولاته الداكنة يوميا لمدة أسبوعين. لا يعرف العلماء كمية الإبيكاتشين التي يحتاج أن يتناولها الشخص للحصول على الفائدة، ولكن الكمية الموجودة في الشوكولاته قد لا تكون كافية.

ما يعرفه خبراء التغذية، مع ذلك، هو أن أفضل وجبة خفيفة لديهم بعد ممارسة الرياضة هي واحدة تجمع بين الكربوهيدرات والبروتين. عضلاتك تحتاج إلى القليل من البروتين للبناء والإصلاح، وإنك بحاجة إلى الكربوهيدرات للتزود بالطاقة واستبدال الجليكوجين في العضلات أو السكر.

حليب الشوكولاته يتناسب مع هذا الأمر: كوب واحد من الحليب يحتوي على حوالي ثمانية غرامات من البروتين، والشوكولاته توفر السكر والكربوهيدرات. ولكن هذا موجود أيضا في الكثير من الأطعمة الأخرى. ان الأمر لا يتوقف عند الشوكولاته فقط. يمكنك شرب حليب الفراولة أو يمكنك شرب الحليب وتناول الموز.

تشمل الأطعمة الشافية الموصى بها: الباجيل واللبن، الدجاج، الأرز، الخضروات، أو زبدة الفول السوداني مع ساندويتش من الهلام. إذا كنت ترغب في الحصول على طعم الشوكولاته أو حليب الشوكولاته، استمتع به في اعتدال. ولكنه ليس الخيار الوحيد - وبالتأكيد ليس الأكثر صحي - لوجبة خفيفة بعد التمارين الرياضية الشاقة.