

أفضل المشروبات الطبيعية بعد الرياضة

بعد ممارسة التمارين الرياضية يفقد الجسم الطاقة وعناصر غذائية ضرورية والعديد من السوائل والماء ويجب أن يتناول الرياضي نوع معين من المأكولات والمشروبات لتعويض الجسم بما خسره ومساعدة الجسم على بناء العضلات بطريقة صحية ومثالية وإمداد الجسم بالطاقة والنشاط والمعادن والفيتامينات والكالسيوم وغيرها.

تعرفوا على أفضل المشروبات الطبيعية الضرورية للجسم بعد ممارسة الرياضة:

ماء جوز الهند: ان هذا المشروب خفيف بالسعرات الحرارية لذلك يساعد في تخفيف الوزن كما انه غني بالصوديوم والمعادن والمغنيسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم، الضرورية للجسم بعد ممارسة الرياضة.

حليب الشوكولاته: يحتوي حليب الشوكولاته على البروتين والكالسيوم والعديد من الفيتامينات والكربوهيدرات الضرورية لبناء الأنسجة وإمداد الجسم بالطاقة ولصحة العضلات والعظام كما يعمل على تنظيم ضغط الدم.

الشاي الأخضر: يحتوي الشاي الأخضر على نسبة مرتفعة من مضادات الأكسدة ويقي الجسم من عدد كبير من الأمراض ويساعد على حرق الدهون ويخفض معدل الكولسترول السيء في الجسم ويحد من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لذلك هو مثالي بالنسبة للرياضي بعد ممارسة التمارين.

عصير الكرز: يحتوي عصير الكرز على الفيتامينات والمعادن والبوتاسيوم ومضادات للأكسدة، التي تحافظ على كتلة العضل خلال التمرين وهو يعتبر مسكن طبيعي للألام لأنه يخفف إلتهابات العضل والأوجاع التي تصيب الجسم.

العصير الأخضر: يتكون المشروب الأخضر من أنواع الخضار والفاكهة الخضراء مثل الخيار، السبانخ، التفاح، الكرفس، الزنجبيل وغيرها. يساعد هذا العصير على إمداد الجسم بالطاقة والنشاط وبناء العضل ويحتوي على نسبة كبيرة من المعادن والفيتامينات.

عصير الفواكه: يتكون هذا العصير من الفواكه المتنوعة والتي تحبها. يجدد هذا العصير كافة السوائل والغلوكوز التي نقصت من الجسم خلال ممارسة الرياضة.

عصير التوت واللبن: يحتوي عصير التوت واللبن على كمية كبيرة من البروتين ومضادات الأكسدة وهو يعزز كمية الغلوكوز في الدم ويمد الجسم بالطاقة.