

# أفضل الوجبات الغذائية بعد الرياضة

ان الرياضة ضرورية لصحة الإنسان وللحصول على جسم رشيق وتقوي 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 ومقوي، ويجب أن يتناول وجبات غذائية صحية ومتكاملة بعد ممارسة التمارين الرياضية، ويفضل أن تحتوي هذه الوجبات على البروتين والكربوهيدرات والكالسيوم والفيتامينات والمعادن لإعادة بناء العضل وتعويض الجسم عن ما نقصه من عناصر غذائية ومدته بالطاقة.

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

**وجبة البيض مع خبز الحبوب الكاملة:** انها 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 وتمد الجسم بالطاقة.

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

**الموز:** ان الموز غني بالبوتاسيوم والكربوهيدرات 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 النيئة والفواكه المجففة:** انها وجبة غذائية صحية ومتكاملة وتحتوي على المعادن والبروتين والفيتامينات كما تساعد على تعويض العضل والجسم بما نقصه من الكربوهيدرات خلال التمرين.

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

للإلتهابات وعلى نسبة عالية من الفيتامين C الضروريين لصحة وبناء العضل وشفاء الإصابات وتجديد الخلايا .

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