

اليك ما يجب تناوله بعد ممارسة التمارين الرياضية

عندما تمارس التمارين الرياضية ، تستهلك عضلاتك كل ما هو مخزن من الجليكوجين للحصول على الطاقة. هذا يؤدي الى استنزاف عضلاتك جزئيا من الجليكوجين. بعض البروتينات الموجودة في عضلاتك تتحلل وتتلف أيضا .

بعد التمرين ، يحاول جسمك إعادة بناء مخازن الجليكوجين الخاصة به وإصلاح هذه البروتينات العضلية وإعادة نموها .

إن تناول العناصر الغذائية الصحيحة بعد فترة قصيرة من التمرين يمكن أن يساعد جسمك على القيام بذلك بشكل أسرع. من المهم بشكل خاص تناول الكربوهيدرات والبروتين بعد التمرين.



القيام بذلك يساعد جسمك:

- تقليل انهيار البروتين العضلي.
- زيادة تخليق بروتين العضلات (النمو).
- استعادة مخازن الجليكوجين.
- تعزيز الانتعاش.

البروتين والكربوهيدرات والدهون

[5 نصائح أكل إعتمدها لنظام غذائي صحي](#)

اليك كيفية مشاركة كل من المغذيات الكبيرة ؛ البروتين والكربوهيدرات والدهون ، في عملية الاسترداد بعد التمرين في الجسم.

البروتين يساعد على إصلاح وبناء العضلات ، اذ كما هو موضح أعلاه ، يؤدي التمرين إلى انهيار البروتين العضلي. يعتمد معدل حدوث ذلك على التمرين ومستوى التدريب لديك ، ولكن حتى الرياضيين المدربين تدريباً جيداً يعانون من انهيار بروتين العضلات. استهلاك كمية كافية من البروتين بعد التمرين يعطي الجسم الأحماض الأمينية التي يحتاجها لإصلاح وإعادة بناء هذه البروتينات. كما يوفر لك لبنات البناء اللازمة لبناء أنسجة عضلية جديدة. من المستحسن أن تستهلك

0.14-0.23 جرامًا من البروتين لكل رطل من وزن الجسم (0.3 - 0.5 جرام / كجم) في وقت قريب جدًا بعد التمرين.

أظهرت الدراسات أن تناول 20-40 جرامًا من البروتين يبدو أنه يزيد من قدرة الجسم على التعافي بعد التمرين.

الكربوهيدرات للمساعدة في الانتعاش

[الدليل الصحي لأنواع الزيوت](#)

تُستخدم مخازن الجليكوجين في الجسم كوقود أثناء التمرين ، كما أن تناول الكربوهيدرات بعد التمرين يساعد في تجديدها. يعتمد معدل استخدام مخازن الجليكوجين على النشاط. على سبيل المثال ، تؤدي رياضات التحمل إلى استخدام جليكوجين أكثر من تدريب المقاومة.

لهذا السبب ، إذا كنت تشارك في رياضات التحمل (الجري ، السباحة ، إلخ) ، فقد تحتاج إلى استهلاك المزيد من الكربوهيدرات أكثر من لاعب كمال الأجسام. استهلاك 0.5 - 0.7 جرام من الكربوهيدرات لكل رطل (1.1 - 1.5 جرام / كيلوغرام) من وزن الجسم في غضون 30 دقيقة بعد التدريب يؤدي إلى إعادة تكوين الجليكوجين السليم.



علاوة على ذلك ، يتم تحفيز إفراز الأنسولين ، الذي يشجع تخليق الجليكوجين ، بشكل أفضل عند تناول الكربوهيدرات والبروتين في نفس الوقت. لذلك ، فإن تناول كل من الكربوهيدرات والبروتين بعد التمرين يمكن أن يزيد من تخليق البروتين والجليكوجين. حاول استهلاك الاثنين بنسبة 3:1 (الكربوهيدرات إلى البروتين). على سبيل المثال ، 40 غراما من البروتين و 120 غراما من الكربوهيدرات.

بعد تناول الكثير من الكربوهيدرات لإعادة بناء مخازن الجليكوجين أمرًا مهمًا للأشخاص الذين يمارسون الرياضة كثيرًا ، مثل مرتين في نفس اليوم. إذا كان لديك يوم أو يومين للراحة بين التدريبات ، فسيصبح هذا أقل أهمية.

الدهون

[جينيفر لوبيز تخبرنا سبب إنقطاعها عن السكر والكربوهيدرات لمدة 10 أيام!](#)

يعتقد الكثير من الناس أن تناول الدهون بعد التمرين يبطئ عملية

الهضم ويمنع امتصاص المواد الغذائية. في حين أن الدهون قد تبطئ امتصاص وجبة بعد التمرين ، إلا أنها لن تقلل من فوائدها.

على سبيل المثال ، أظهرت دراسة أن الحليب كامل الدسم كان أكثر فاعلية في تعزيز نمو العضلات بعد التمرين أكثر من الحليب الخالي من الدسم. علاوة على ذلك ، أظهرت دراسة أخرى أنه حتى عند تناول وجبة عالية الدهون (45 ٪ من الطاقة من الدهون) بعد التمرين ، لم يتأثر تركيب الجليكوجين العضلي.

قد يكون من الجيد تحديد كمية الدهون التي تتناولها بعد التمرين ، لكن تناول بعض الدهون في وجبة ما بعد التمرين لن يؤثر على شفائك.

مواضيع ذات صلة:

[تجنب هذه الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم](#)

[7 عادات بسيطة لتعزيز نظام المناعة بشكل طبيعي](#)

[3 صيحات غذائية على إنستغرام يجب ان تتفادها](#)