

عادات غذائية يجب أن يتبعها كل رياضي

ان ممارسة الرياضة أمر ضروري ومهم بالنسبة لصحة كل انسان فتعمل على تعزيز مناعة الجسم وتقوي عمل أجهزة التنفس وتحسن صحة القلب والاعوية الدموية كما تحفز عملية الأيض وتمد الدم بالأكسجين.

يوجد نظام وعادات كثيرة يجب اتباعها لدى ممارسة الرياضة، فأن عدد المرات الضروري للجسم هو ثلاث مرات في الأسبوع ولمدة تتراوح بين ساعة الى ساعتين، فالإكثار أو التقليل من مدة التمارين ليس أمراً صحي كما يوجد عادات غذائية وأسلوب حياة يجب على كل من يمارس الرياضة الالتزام بها من أجل الإستفادة بصورة مثالية من التمارين وللمحافظة على صحة ومناعة جيدة.

نقدم لك أبرز النصائح والعادات الغذائية التي يجب أن يتبعها كل رياضي:

نوعية وكمية الطعام: لا يجب تناول نفس كمية الطعام في اليوم الذي لا تمارس فيه الرياضة مثل يوم الرياضة، لأن هذا الأمر يؤدي الى زيادة الوزن، فيجب أن تكون الكمية أصغر. وينصح بتخفيف تناول الأطعمة الغنية بالدهون والإبتعاد عن الوجبات السريعة والمأكولات المقلية عند تخفيف مدة الرياضة أو التوقف عن ممارستها.

تناول كمية بروتين كافية: لا يجب إهمال استهلاك البروتين في النظام الغذائي الخاص بالرياضة ويجب تناول كمية يومية من البروتين لبناء العضل بطريقة جيدة. ينصح بتناول اللحم الأبيض والأحمر والسمك والفاصولياء.

الابتعاد عن تناول الحلويات: ان الإكثار من استهلاك كافة الحلويات والسكريات قبل ممارسة التمارين الرياضية بهدف إمداد الجسم بالطاقة، هو أسلوب وتفكير خاطئ. لأن هذا الأمر يؤدي الى إمداد الجسم بكمية كبيرة من الدهون والسعرات الحرارية ولا يقدم له الفيتامينات والمعادن والبروتين الضروريين لرياضة صحيحة ومفيدة.

شرب الكثير من الماء: يجب شرب ما يعادل بين لتر الى 2 لتر من الماء خلال فترة قصيرة من بعد انتهاء ممارسة الرياضة ويجب شرب كمية جيدة بعد الانتهاء مباشرةً لإزالة كل السموم من الجسم وتحفيز

الجسم على الحرق وتنشيط عملية الأيض كما يجب شرب الماء أثناء ممارسة التمارين لتحفيز عملية الأيض.

تعديل كمية الطعام مع الجهد: يجب التوازن بين كمية الطعام المستهلكة في اليوم الخاص للرياضة مع الجهد المبذول لدى ممارسة التمارين، لأن تناول كمية طعام كبيرة والتمارين بوتيرة عادية ومدة قليلة يضعف عملية الأيض ويؤدي إلى الإرهاق والتعب وإلى زيادة الوزن.