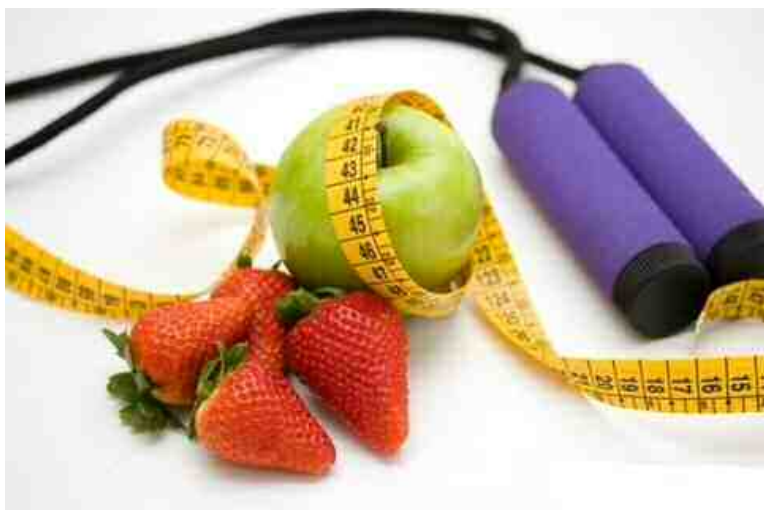


نکاتی برای تغذیه ورزشکاران

۱۹ نکته برای تغذیه ورزشکاران

- ۱- بلافاصله پس از بیدار شدن تغذیه را شروع کنید (شروع متابولیسم از اولین دقایق روز).
- ۲- پنج وعده غذایی را در برنامه خود بگنجانید (بدون احتساب مکمل ها).
- ۳- در وعده غذایی خود از فیبر غذایی استفاده کنید (سالاد و سبزی و.....) به علت خاصیت دفع چربی.
- ۴- به مقدار کافی و به دفعات آب مصرف کنید (هیدراته کردن عضلات، رفع سموم، افزایش وزن) ۷۰٪ وزن بدن از آب تشکیل شده است.



- ۵- یک روز در هفته رژیم خود را رها کنید (بعلت آمادگی برای ادامه رژیم و شوک وارد کردن به بدن).
- ۶- وعده قبل و بعد از تمرین را به دقت کنترل کنید (به علت ترشح انسولین و جذب بالای بدن در این هنگام).
- ۷- در وعده های اولیه و نزدیک صبح کربوهیدرات بیشتر مصرف کنید (کربوهیدرات پیچیده).
- ۸- در وعده های میان روز پروتئین بیشتر مصرف کنید.
- ۹- آخرین وعده غذا پروتئین خالص بعلاوه فیبر مصرف کنید (مثلاً ماهی تن + کاهو).
- ۱۰- غذای بدون ارزش غذایی را حتی یکبار هم مصرف نکنید (سس مایونز، چیپس، نوشابه، شیرینی و...).
- ۱۱- ترجیحاً از میوه های گرمسیری کمتر استفاده شود (آناناس- موز - نارگیل - انبه و) بعلت قند فراوان و بالا بردن ناگهانی ترشح انسولین.
- ۱۲- سطح دریافت کربوهیدرات را ثابت نگه داشته و به مرور و بسیار آهسته مصرف پروتئین را افزایش دهید (پروتئین بیشتر یعنی عضله بیشتر).
- ۱۳- درانتخاب مکمل ها دقت کنید. فرمولاسیون آنها نباید تداخل ایجاد کند. مثلاً همگی برای افزایش حجم باشند.
- اگر دو یا سه نوع بیشتر مکمل مصرف می کنید باید دقت کنید چرا که مثلاً تفاوت پروتئین های حجم دهنده و تفکیک کننده در آرژنین آنهاست و هر کدام کاربرد و دوره زمان خاصی دارند.
- ۱۴- سفیده تخم مرغ آب پر شده را به عنوان پایه رژیم غذایی خود بکار ببرید (پروتئین خالص و ارزان)

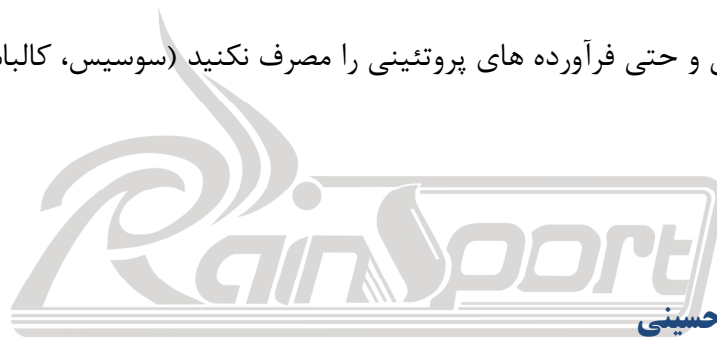
۱۵- از تمام مواد پروتئینی تا حد امکان در طول یک روز استفاده کنید (گوشت قرمز - ماهی، مرغ، لبنیات کم چربی، بعلت تامین تمامی ۲۳ نوع آمینواسید)

۱۶- در صورتی که مایل به مصرف قندهای ساده بودید، تنها بلافاصله پس از تمرین مجاز به مصرف می باشید بعلت نیاز سریع بدن به انرژی و به مقدار بسیار کم.

۱۷- مکمل های پروتئینی و کراتین را با معده تقریباً خالی مصرف کنید چراکه بهتر جذب می شوند.

۱۸- مقدار مصرف مکمل را با توجه به مندرجات توصیه شده روی ظرف آن و با دقت مصرف کنید.

۱۹- فرآورده های غذایی و حتی فرآورده های پروتئینی را مصرف نکنید (سوسیس، کالباس، همبرگر و...).



نویسنده: سید احسان حسینی

منبع: اینترنت

شرکت ورزشی راین

عرضه کننده تجهیزات و دستگاه های ورزشی پیشرفته در ایران