

رازهای تغذیه‌ای که مریان به شما نمی‌گویند!



آنچه بعد از ورزش می‌خورید روی ریکاوری و عضله‌سازی تأثیر می‌گذارد. یاد بگیرید کدام غذاها به شما کمک می‌کنند و چرا زمان‌بندی برای خوردن نقش بزرگ‌تری از آنچه بسیاری از مردم فکر می‌کنند، ایفا می‌کند.

تازه یک تمرین شدید را تمام کرده‌اید، پر از انرژی هستید - یا شاید کاملاً خسته و از خود می‌پرسید: آیا باید همین الان چیزی بخورم یا صبر کنم؟ پاسخ واضح است. در این مقاله که در ژورنال (Healthy Tips) چاپ شده متوجه خواهید شد که چرا این موضوع بسیار مهم است، کدام غذاها ایده آل هستند و چگونه می‌توانید از بدنتان مراقبت کنید.

پس از یک تمرین شدید، بدن در حالت فرسودگی قرار می‌گیرد. ذخایر گلیکوژن عضلانی تخلیه شده، پروتئین‌ها تجزیه شده و مایعات و الکترولیت‌ها در اثر تعرق از بین رفته است. دوباره پر کردن و ترمیم این عناصر برای بازیابی، تطبیق و به دست آوردن بیشترین میزان بهره از تمرین بسیار مهم است. تغذیه مناسب بعد از ورزش می‌تواند تفاوت بزرگی در سرعت احیای بدن ایجاد کند. ۳۰ تا ۶۰ دقیقه اول بعد از ورزش بسیار مهم است. در طول این مرحله که به اصطلاح آنابولیک نامیده می‌شود، بدن پذیرای مواد مغذی است. هر چه سریع‌تر آن را تأمین کنید، بهتر می‌تواند بازسازی و عضله‌سازی کند.

مطالعه‌ای در مجله انجمن بین‌المللی تغذیه ورزشی نشان داد که مصرف کربوهیدرات در عرض ۳۰ دقیقه پس از ورزش می‌تواند به بازگرداندن سطح گلیکوژن عضلانی و حمایت از ریکاوری بدن کمک کند.

بنابراین این ادعا که اگر بعد از تمرین غذا نخورید، چربی بیشتری از دست می‌دهید، صحت ندارد. عکس این قضیه صادق است: بدن شما برای سوزاندن چربی به انرژی نیاز دارد. بدون مواد مغذی، متابولیسم شما کند می‌شود. بعد از تمرین چه چیزی باید بخورید؟

یک وعده غذایی مناسب بعد از تمرین شامل ترکیبی متعادل از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها است که به بدن شما کمک می‌کند تا ذخایر گلیکوژن را دوباره پر کند، از ریکاوری عضلات پشتیبانی کند و رشد عضلات را تقویت کند. کربوهیدرات‌ها انرژی لازم را تأمین می‌کنند، در حالی که پروتئین‌ها اسیدهای آمینه ضروری را که برای ترمیم و رشد فیبرهای عضلانی بسیار مهم هستند، فراهم می‌کنند. از منابع آسان هضم مانند میوه، آب میوه، برنج یا سیب‌زمینی استفاده کنید. البته اگر هدف از ورزش شما کاهش وزن و چربی بدن باشد، ممکن است توصیه‌های متفاوتی را از متخصص تغذیه خود دریافت کنید.

برخی منابع خوب عبارتند از:

گوشت بدون چربی مانند مرغ یا بوقلمون.

ماهی‌هایی مانند ماهی سالمون یا تن که علاوه بر پروتئین بالا، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که اثرات ضد التهابی دارند و ریکاوری عضلات را تقویت می‌کنند.

تخم مرغ یکی از بهترین منابع طبیعی پروتئین بوده که حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن برای عضله‌سازی است.

پنیر یا ماست کم چرب

پروتئین‌های گیاهی مانند عدس، نخود و توفو جایگزین‌های مناسبی برای گیاهخواران و وگان‌ها هستند. آنها نه تنها پروتئین، بلکه فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده را نیز فراهم می‌کنند.

جام بین‌المللی بدمینتون کاسپین؛ علی حیاتی نقره ای شد



رقابت‌های انفرادی آقایان در جام بین‌المللی کاسپین با قهرمانی دمتری پانارین به پایان رسید. رقابت‌های انفرادی آقایان در چارچوب مسابقات بین‌المللی جام کاسپین، با قهرمانی دمتری پانارین از کشور قزاقستان به کار خود پایان داد. پانارین، ورزشکار المپیک با رنکینگ جهانی ۱۰۰، در دیدار نهایی مقابل علی حیاتی از ایران قرار گرفت و با ارائه نمایشی مقتدرانه، در دو گیم پیاپی با نتایج ۱۵ بر ۱۲ و ۱۵ بر ۶ به پیروزی رسید و عنوان قهرمانی را از آن خود کرد.

در این دیدار، علی حیاتی با عملکردی قابل تحسین و شایسته، به مدال نقره این دوره از مسابقات دست یافت. همچنین امیرحسین حسینی و محمد زرچی، دو نماینده دیگر ایران، به صورت مشترک در جایگاه سوم ایستادند و مدال برنز را از آن خود کردند.

همچنین مهدی انصاری و امیرحسین حسینی با نمایشی درخشان در فینال بخش دونفره مسابقات بین‌المللی جام خزر (کاسپین) موفق شدند تیم فرزین خانجانی و علی حیاتی را شکست دهند و عنوان قهرمانی را از آن خود کنند.

در این دیدار حساس، تیم خانجانی و حیاتی گیم نخست را با نتیجه ۱۵ بر ۱۰ به سود خود به پایان رساند، اما در ادامه این انصاری و حسینی بودند که با بازگشتی قدرتمند در دو گیم بعدی به ترتیب با نتایج ۱۵ بر ۱۳ و ۱۵ بر ۱۱ پیروز شدند و جام قهرمانی را بالای سر بردند. مقام‌های نهایی بخش دونفره آقایان:

قهرمان (مدال طلا): مهدی انصاری و امیرحسین حسینی

نایب‌قهرمان: فرزین خانجانی و علی حیاتی

مقام سوم مشترک:

محمدمتین قاسمی و محمدامین کارگران

صدرا صادقی و علیرضا قاسمی

این دوره از مسابقات جام خزر با حضور بازیکنان شاخص و در سطحی بالا برگزار شد و رقابت‌های جذاب و نزدیکی را در بخش‌های مختلف به نمایش گذاشت.