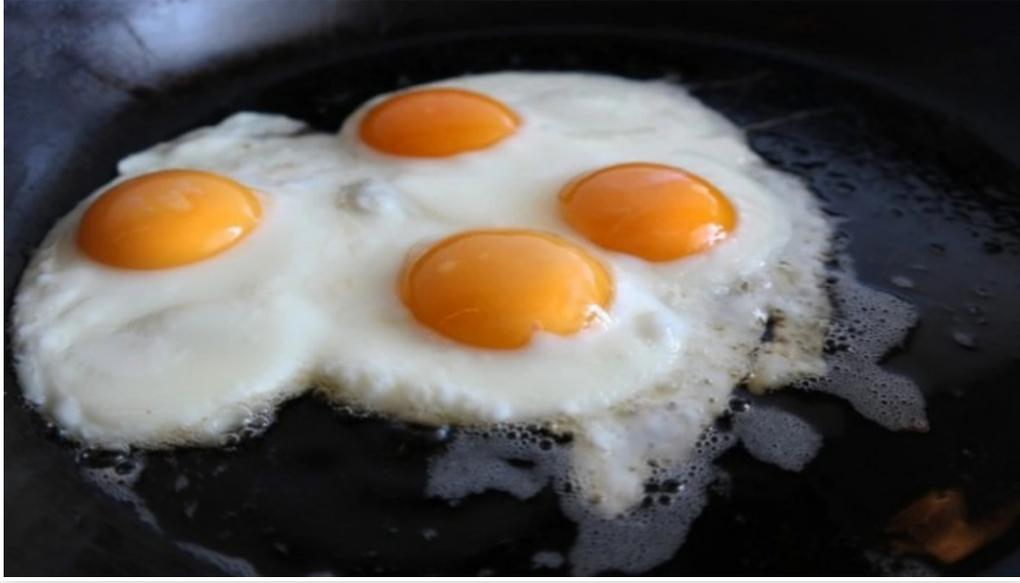


منها البيض والجرجير أغذية تبني عضلاتك



الخميس 6 يناير 2022 12:01 م

في فصل الشتاء يواجه المرء تحديات للحفاظ على كتلة العضلات وتنميتها، وأيضا الحفاظ على دفة الجسم فما السبيل إلى ذلك؟ وما الأغذية التي تساعد في بناء العضلات وتدفئة الجسم؟ الإجابات في هذا التقرير الشامل

ونؤكد في البداية أن المعلومات والنصائح التي سنقدمها هي عامة وللاسترشاد فقط، لا تمارس الرياضة في الجو البارد أو تغير نظامك الغذائي إلا بعد استشارة الطبيب

8 أطعمة مثالية لبناء العضلات

صالات الرياضة والتمارين القاسية وحدها لا تكفي للحصول على عضلات مشدودة والتمتع بصحة بدنية ولياقة عالية يجب اتباع نظام غذائي صحي غني بالبروتينات إلى جانب الرياضة

وأشار خبير التغذية ومدرب اللياقة البدنية فرانك شايتز -في حوار مع موقع "هايلبراكسيس نت" الألماني نقله موقع دويتشه فيله- إلى الأغذية الضرورية لبناء العضلات، ومنها

1- البيض

غني بالبروتين، ولكن يجب الانتباه إلى أنه غني بالكوليسترول في الدم، لذا ينصح الأطباء بعدم تناول أكثر من بيضتين يوميا

2- الجرجير

يحمي الخلايا من التلف، ويحتوي على الكثير من الحديد، من الممكن تقديمه مع اللبنة أو الجبن لتشكيل طبق صحي متكامل

3- الأسماك

وخصوصاً سمك التونة والسلمون، حيث تحتوي الأسماك على كمية كبيرة من البروتينات، فضلاً عن المواد المضادة للأكسدة التي تحمي الخلايا

4- الديك الرومي

يحتوي على نسبة قليلة من الدهون بينما يحتوي على نسبة بروتينات عالية، إضافة إلى مذاقه الرائع وخصوصاً مع القليل من الإضافات كالزيت والأعشاب والثوم

5- الجبن

يقال إنه من الدهون الصديقة، حيث يحتوي على كمية قليلة من السعرات الحرارية وكمية كبيرة من البروتين

6- الزنجبيل

ينصح بإضافة الزنجبيل إلى الموائد اليومية بانتظام، سواء كمشروب ساخن مثل الشاي، أو استخدامه كأحد التوابل

7- الصويا

مصدر نباتي ممتاز للبروتين، كما تحتوي على كمية هائلة من البوتاسيوم

8- الفستق

يوصي خبراء التغذية والرياضة بتناول الفستق الحلبي بانتظام، لاحتوائه على نسب عالية من البوتاسيوم والبروتين

وبالطبع لا ينبغي الاعتماد على هذه المواد الغذائية فقط، بل يجب أن تحتوي الوجبات على الخضار والفواكه المتنوعة، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة 2-3 أيام أسبوعياً، مع عدم إهمال وقت الراحة إذ يحتاج الجسم إلى النوم والراحة أيضاً لتنمو العضلات أثناءها