

باسمه تعالی

## شش خوراکی مفید برای بعد از ورزش

بسیاری از افراد به طور منظم ورزش می کنند. بیشتر آنها در مورد اقلام غذایی که بتوانند بعد از جلسات ورزشی انتخاب کنند دچار سردرگمی می شوند. اینکه چه نوع غذایی را انتخاب می کنید بسیار مهم است. در زیر برخی از غذاهای مناسب را به شما معرفی می کنیم:

### میوه های تازه

به گزارش نیک صالحی میوه ها قند طبیعی بدن را فراهم می کنند. باید از نوشیدن قهوه یا چای شیرین خودداری کنید. مصرف این مواد به قند خون فشار وارد کرده و تولید انسولین می کند و کربوهیدرات را به چاقی تبدیل می کند .

### شیر کاکائو

می توانید شیر کاکائو کم چرب را بعد از ورزش بنوشید. شیر کاکائو انرژی را افزایش داده و مواد مغذی و به طور همزمان پروتئین نیز برای بدن مهیا می کند. شیر کاکائو کم چرب از آنجا که کالری کم و کلسیم بالا دارد برای شما مناسب است. در واقع به اندازه نوشیدنی های انرژی زا خوب است. حتی می توانید در خانه با استفاده از شیر خشک ، آب و کاکائو ، شیر کاکائو درست کرده و در قمقمه ریخته و با خود به باشگاه ببرید.

### سفیده تخم مرغ

می توانید بعد از جلسات ورزشی سفیده تخم مرغ بخورید ولی زرده آن را مصرف نکنید. به گزارش نیک صالحی می توانید با استفاده از بخش سفیده دو یا سه عدد تخم مرغ املت درست کنید. شما می توانید به آن پیاز خورد شده و گوجه زده و املت سفیده تخم مرغ درست کنید. همچنین می توانید تخم مرغ را آب پز کرده و قسمت سفیده آن را بخورید.

#### آب میوه

می توانید با تخم مرغ آب پز آب میوه بنوشید. یک لیوان آب پرتغال با سفیده تخم مرغ آب پز شکم را پر خواهد کرد و شما را پرانرژی نگه خواهد داشت. آب پرتغال کربوهیدرات و ویتامین C لازم برای بدن را فراهم می کند. همچنین می توانید آب انار یا سیب نیز بنوشید.

#### بادام زمینی

می توانید بعد از ورزش یک مشت بادام زمینی بخورید. از سوی دیگر، به گزارش نیک صالحی دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی گزینه خوبی است. بادام زمینی یا کره بادام زمینی پروتئین، چربی و کربوهیدرات را در بدن فراهم می کند. به خاطر داشته باشید نباید از این دو به مقدار زیاد استفاده کنید.

#### سیب و ماست

یک کاسه ماست کم چرب و همین طور یک سیب را می توان بعد از ورزش خورد. این مواد کربوهیدرات، پروتئین و فیبر را در بدن فراهم می کنند. سلامت و تندرست و ورزشکار باشید.

گروه آموزشی درس تربیت بدنی دبیرستان پسرانه شماره ۳