

# بعد از تمرین و ورزش چی بخوریم؟

بعد از ورزش عضلات احساس ضعف می کنند و انرژی ندارند، تغذیه درست بعد از تمرین به ریکاوری بدن و عضله سازی بیشتر کمک می کند



برای حفظ تناسب و داشتن اندامی قوی و جوان، باید به طور منظم ورزش کنید. همچنین، باید غذاهای بعد از تمرین های ورزشی را به برنامه تناسب اندام خود اضافه کنید تا نتایج را به حداکثر برسانید. اما شاید بپرسید چرا خوردن بعد از تمرین ورزش مهم است؟ هنگام تمرین، گلیکوژن (گلوکز ذخیره شده در عضلات) به عنوان منبع انرژی مصرف می شود. انقباض مکرر عضلات نیز منجر به سایدگی و پارگی فیبر عضلانی می شود. به همین دلیل است که بلافاصله پس از تمرین، عضلات شما احساس ضعف می کند و می خواهید برای مدتی استراحت کنید. این علامتی است که بدن تان به شما می گوید که انرژی ندارید و نیاز به سوخت گیری و خوردن بعد از ورزش دارید. دقیقاً به همین دلیل است که باید بعد از تمرین غذا بخورید.

## چرا تغذیه بعد از ورزش مهم است؟

به گزارش (pezeshket.com)، خوردن غذا از گروه های مختلف تغذیه ای بنا به نوع ورزش و مشورت با مربی کمک می کند تا عضله بیشتری بسازید، تجزیه پروتئین عضلانی را کاهش دهید، ذخایر گلیکوژن را مجدداً ذخیره و به ماهیچه ها کمک کنید تا پس از سایدگی بهبود یابند. پس بهترین کار این است که هم کربوهیدرات ها و هم پروتئین ها را در وعده غذایی بعد از تمرین خود بگنجانید. زیرا این کار به بهبود سنتز گلیکوژن و ریکاوری عضلات کمک می کند. نسبت کربوهیدرات به پروتئین را ۳:۱ حفظ کنید، بنابراین، اگر ۶۰ گرم کربوهیدرات مصرف می کنید، باید ۲۰ گرم پروتئین در وعده غذایی بعد از تمرین خود مصرف کنید.

## غذاهای بعد از تمرین

**سبزی های با برگ تیره** سبزیجات با برگ تیره مانند کلم پیچ، اسفناج، سبزی ترچه، شاتوت سوئیسی، کاهو، کلم بروکلی، سبزی خردل و آوگادو سرشار از فیبر رژیمی، ویتامین های K، C، A، E، منیزیم، کلسیم، پتاسیم و...

## غذاهای بعد از ورزش

**میوه ها و سبزیجات** میوه ها و سبزیجاتی مانند سیب، موز، گلابی، هلو، آلو، هندوانه، خربزه، میوه شور، هویج، گوجه فرنگی، چغندر، پیازچه و نخود فرنگی برای گنجاندن در وعده غذایی بعد از تمرین عالی هستند،

چون به افزایش سطح انرژی شما و مبارزه با اדיکال های سمی و آزاد اکسیژن کمک می کند. آن ها همچنین می توانند به مبارزه با بیماری قلبی، دیابت، چاقی و انواع خاصی از سرطان کمک کنند. **سبب زمینی شیرین** اسید زمینی شیرین کالری کمی دارد، برای دوباره پر کردن ذخایر گلیکوژن عالی است و شما را برای مدت طولانی سیر نگه می دارد. این منبع انرژی فوری همچنین دارای پتانسیل مبارزه با سرطان است، به کاهش وزن کمک و سموم را از بدن دفع می کند. اگر در یک ماموریت کاهش وزن هستید یا به دنبال کنترل قند خون خود هستید، به جای سبب زمینی پخته شده از سبب زمینی شیرین آب پز استفاده کنید، زیرا پخت ممکن است باعث افزایش بیشتر قند خون شما شود.

**تخم مرغ** تخم مرغ منبع عالی ویتامین ها، مواد معدنی محلول در آب و محلول در چربی عالی پس از تمرین تبدیل می کند، به خصوص اگر از آن در اسموتی استفاده کنید؟ جو دوسر سرشار از ویتامین E، آنتی اکسیدان ها و سایر مواد مغذی گیاهی، به افزایش سیری، کاهش کلسترول بد و همچنین مبارزه با سرطان کمک می کند.



تمرین شما عالی هستند، زیرا سرشار از پروتئین و سایر مواد مغذی هستند که به محافظت از شما در برابر بیماری های مختلف کمک می کنند. خوردن تخم مرغ کامل به عنوان بخشی از یک وعده غذایی بعد از تمرین ایده آل است. **ماست یونانی** ماست یونانی حاوی پروتئین بیشتری نسبت به ماست معمولی است و به بهبود سطح سیری کمک می کند. این یک میان وعده عالی است و مصرف آن پس از تمرین راهی عالی برای کنترل گرسنگی برای یک ساعت یا بیشتر است. می توانید آن را به اسموتی ها اضافه کنید یا با مقداری میوه میل کنید. **مرغ** مرغ یکی دیگر از منابع خوب پروتئین است که می توانید بعد از ورزش مصرف کنید. سه و نیم تکه سینه مرغ بدون پوست حاوی حداکثر ۳۱ گرم پروتئین است. از آن جایی که پروتئین برای هضم سخت است، هضم و جذب مواد مغذی مرغ به زمان بیشتری نیاز دارد. در نتیجه، سطح سیری شما بالا می رود. مقداری سبزیجات، آووکادو و روغن زیتون بریزید، وعده غذایی بعد از تمرین شما درست می شود!

**قارچ** قارچ کم کالری است. نصف فنجان قارچ حاوی حدود ۱۰.۱ گرم پروتئین است. بعد از تمرین، قارچ ها را با سبزیجات تفت دهید یا در سوپ از آن استفاده کنید و تنها در چند دقیقه دوباره انرژی بگیرید.

**اجیل** اجیل ها منبع بزرگی از چربی های سالم، پروتئین، فیبر غذایی، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. چند عدد بادام، بادام زمینی و پسته را در کاسه اسموتی خود بریزید یا فقط یک مشت از آن ها را بلافاصله بعد از تمرین میل کنید.

## چند ساعت فعالیت برای سلامت مفید است؟

بخواهید تا سلامت کلی شان حفظ شود و از خوابیدن کمتر یا بیشتر از میزان توصیه شده اجتناب کنند. این تحقیق تاییدی بر توصیه های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا است که تاکید می کند دست کم ۷ ساعت خواب شبانه داشته باشیم. خطرات کم خوابی به خوبی مشخص و مستند شده است اما خوب است بدانیم که خواب بیشتر از ۹ ساعت در شب با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط است. محققان تاکید کردند که صرف زمان کمتر برای نشستن و زمان بیشتر برای ایستادن، انجام دادن فعالیت های بدنی و خواب کافی، بر سلامت قلب و عروق تاثیر گذار است. ر عایت این زمان بندی فعالیت طیف گسترده ای از نشانگر های سلامتی را در بر می گیرد و ۲۴ ساعتی را شکل می دهد که به سلامت کلی بهتر منجر خواهد شد.

## آشپزی من

## طرز تهیه سیروپ توت فرنگی

سیروپ توت فرنگی از سه ماده اصلی ساخته می شود، یعنی شکر، آب و خود توت فرنگی. برای همین می توان گفت در ساخت این شربت هیچ ماده مصنوعی به کار نمی رود و تمام مواد در آن طبیعی است. از سیروپ توت فرنگی خانگی می توان برای اهداف مختلفی استفاده کرد. این ماده معمولاً به نوشیدنی هایی مثل لیموناد اضافه می شود تا طعم توت فرنگی شیرین و خوشمزه ای را به آن بدهد و باعث یبایی اش شود. همچنین می توانید آن را روی پنکیک یا وافل به صورت جایگزین برای شربت افر استفاده کنید. البته بر اساس ذائقه می توان به جای سس شکلات، از این سیروپ برای تزئین جداره لیوان نوشیدنی هایی مثل آیس کافه هم استفاده کرد.

**مواد مورد نیاز:** ۹۰۰ گرم توت فرنگی تازه و خرد شده، یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، ۸ قاشق غذاخوری شکر دانه ریز، آب و یک قاشق غذاخوری نشاسته ذرت.

## تازه ها

## برای داشتن عمری طولانی بخوانید



دانشمندان دریافته اند نقش و اهمیت زندگی سالم از ژن هایی که سبب می شوند برخی عمر کوتاه تر داشته باشند بیشتر است و کمک می کند عمر شان پنج سال طولانی تر شود. متخصصان برای اولین بار در پژوهشی بر روی کر دند به رغم تاثیر شگرف ژنتیک، ورزش، برنامه غذایی سالم، خواب کافی و مصرف نکردن دخانیات چگونگی می تواند احتمال بقا را افزایش دهد.

در این پژوهش ۳۵۳ هزار و ۷۴۲ نفر از بیوبانک (بانک زیستی) بریتانیا بررسی شدند و داده ها نشان داد کسانی که از لحاظ ژنتیکی احتمال دارد عمر کوتاه تری داشته باشند در مقایسه با کسانی که خطر ژنتیکی کمتری دارند، فارغ از سبک زندگی شان، ۲۱ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام قرار دارند. در این بین، احتمال مرگ زودهنگام افراد دارای سبک زندگی ناسالم، فارغ از احتمال خطر ژنتیکی شان، ۷۸ درصد بیشتر است. یافته های این پژوهش همچنین نشان داد که دارا بودن سبک زندگی ناسالم همراه با ژن های طول عمر کوتاه تر خطر مرگ زودهنگام را در مقایسه با کسانی که از لحاظ ژنی خوش شانس تر بوده اند و سبک زندگی سالمی دارند، بیش از دو برابر افزایش می دهد. با وجود این، پژوهشگران دریافتند به نظر می رسد افراد تا حدی روی طول عمر شان کنترل دارند. یافته های آن نشان داد که سبک زندگی مطلوب ممکن است خطر ژنتیکی طول عمر کوتاه تر یا مرگ ناهنگام را حدود ۶۲ درصد تعدیل کند. آن ها گفتند: «شرکت کنندگان دارای خطر ژنتیکی بالا با سبک زندگی مطلوب می توانند طول عمر شان را در ۴۰ سالگی حدود ۵.۲۲ سال افزایش دهند.» بر اساس یافته ها، «ترکیب سبک زندگی مطلوب، برای عمر طولانی تر عبارت است از «هرگز سیگار نکشیدن، فعالیت جسمی منظم، مدت خواب کافی و برنامه غذایی سالم».

## داده تصویری



## دانستنی ها

## انواع استفراغ نوزاد نشانه چیست؟

استفراغ نوزاد، بالا آوردن اجباری، غیر ارادی و ناخوشایند شیر است که بلافاصله بعد از شیر خوردن یا در فاصله کوتاهی بعد از آن، به خصوص بعد از آروغ زدن اتفاق می افتد. بالا آوردن و پس زدن غذا در نوزادان امری شایع و عادی است، چرا که نوزادان سریع غذای می خورند، حین شیر خوردن، هوارا می بلعند یا بیش از حد می خورند. البته در برخی موارد هم ممکن است نوزاد بدون دلیل مشخصی بالا بیاورد. با این حال شناخت از انواع آن می تواند از بروز موارد ناگوار پیشگیری و نگرانی والدین را هم کم کند.

**استفراغ زرد** استفراغ زرد نشان می دهد که اسید معده یا شیر مادر یا شیر خشک ترکیب شده است. این نوع فلاکس معده معمولاً خطری برای نوزاد ندارد و به مرور زمان برطرف می شود.

**استفراغ سبز رنگ** استفراغ سبز رنگ نشانه صفرایی بودن استفراغ است که از مایع صفراوی کبد ایجاد می شود. استفراغ سبز رنگ نوزاد، نشانه انسداد یا پیچ خوردگی روده است که باید بلافاصله در مان شود.

**استفراغ پنیری** نوزادانی که مشکلات گوارشی دارند و به راحتی نمی توانند شیر را هضم کنند یا از فلاکس اسید معده رنج می برند، معمولاً استفراغ پنیری دارند. برای درمان استفراغ پنیری نوزاد، بهترین راهکار، تغییر الگوی غذایی نوزاد است.

**استفراغ خلطی** برخی نوزادان برای دفع مخاط از حلق، بالامی آورند. اگر میزان خلط و مخاط نوزاد زیاد باشد، با گرفتن بینی و تخلیه آن می توانید مانع از استفراغ خلطی نوزاد شوید. عفونت دستگاه ادراری، ذات الریه، مننژیت، آپاندیس، گلودرد و عفونت گوش از دلایل ایجاد استفراغ خلطی نوزاد است.

**استفراغ آبکی** از آن جایی که نوزاد هنوز فین کردن و تخلیه بینی را یاد نگرفته یا نمی داند که چطور با سرفه و از راه دهان، خلط را بیرون بریزد، مخاط زیادی را می بلعد و همین باعث استفراغ می شود. این مخاط فوراً داده به شکل مایع شفاف و آبکی حین استفراغ بیرون می آید.

**آگهی دعوت مجمع عادی شرکت تعاونی مسکن کارکنان شرکت توزیع نیروی برق خراسان نوبت اول تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۲/۱۹**

از کلیه اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود در ساعت ۱۴ روز دو شنبه ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ در محل شرکت توزیع نیرو برق خراسان رضوی جهت رسیدگی و تصمیم گیری در خصوص موارد زیر حضور بهم رسانند. و با وکالی خود را جهت شرکت در جلسه حداکثر به مدت یک هفته از تاریخ انتشار آگهی در وقت اداری حضوراً به دفتر شرکت تعاونی واقع در دانش آموز ۱۶ پلاک ۲۷،۲ معرفی نمایند. تعداد آرای و کالسی هر عضو ۲ رای و غیر عضو یک رای خواهد بود.

**هیأت مدیره دستور جلسه:**

۱- گزارش هیأت مدیره و بازرس  
۲- انتخاب ۳ نفر هیأت تسویه  
۳- انتخاب ۲ نفر ناظر هیأت تسویه  
۴- تصویب بودجه پیشنهادی هیأت مدیره  
۵- تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۴۰۲ لغایت ۱۴۰۳  
۶- تصمیم گیری در مورد مشاعات و سهام اعضا

**تبصره:**  
از کلیه متقاضیان کاندید هیأت تسویه و ناظرین دعوت می شود در ساعت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ به دفتر شرکت مراجعه و نسبت به تکمیل فرم و ارائه مدارک اقدام نمایند.