# ما المدّة المناسبة للأكل بعد الرياضة؟

◄تُعدّ ممارسةُ الرياضة من أهمّ الأنشطة التي يجبُ القيامُ بها بانتظامٍ من قبل جميع الناس، خصوصاً أنّ الرياضة ليست مجرّد نشاط أو هواية، وإنّما هي ضرورة للحفاظ على رشاقة الجسم وحيويته وقوّته وحمايته من الإصابة بالعديد من الأمراض مثل: أمراض القلب والمفاصل والعظام، كما أنّها مهمّة جدّاً لنحت الجسم وتخليصه من الوزن الزائد؛ لأنّها تساعد في حرق السعرات الحرارية، وعند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فإنّ الأشخاص يتحيّرون في نوعية الأكل الذي يجب أن يركّزوا عليها، كما يتساءلون عن الموعد الذي يتناولون في الأكل بعد الانتهاء من الرياضة، وفي هذا المقال سيتم ذكر ما هي المدّة المناسبة للأكل بعد الرياضة.

المدّة المناسبة للأكل بعد الرياضة

من المعروف أنّ الشخص الذي ينوي ممارسة الرياضة عليه أن يمارسها بعد تناوله للطعام بساعتين على الأقلّ؛ لأنّ الدم يتركّز في المعدة ممّا يُصيب الجسم بالخمول، كما أنّ هذا يسبّب الصداع، وفي الوقت نفسه فإنّ ممارسة الرياضة دون تناول طعام قبل مدّة كبيرة قد يسبّب هبوطاً في ضغط الدم أو في مستوى السكر في الدم، ممّا يُشكّل خطراً كبيراً على الجسم، أمّا فيما يتعلّق بالمدّة المناسبة للأكل بعد الرياضة هو بعد مضي 30 إلى 40 دقيقة على أقلّ تقدير، أي بعد مضي ساعة على الأقل من ممارسة التمارين الرياضية، ويفضّل تناول وجبة خفيفة بحيث تكون قليلة السعرات الحرارية، إلّا بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون بزيادة وزنهم، إذ إنّ تناولهم وجبةً عالية السعرات الحرارية يساعد في زيادة الوزن.

الأطعمة المناسبة بعد الرياضة

يوجد العديد من الأطعمة المناسبة لتناولها بعد التمارين الرياضية، وهذه الأطعمة لا تسبّب عسر الهضم أو زيادة وزن الجسم، وتعود بالفائدة والنفع عليه، أمّا أهم هذه الأطعمة فهي كما يأتي:

- البيض: لاحتوائه على كمية من البروتينات المفيدة للجسم، خصوصاً أنّ البروتينات تقللّ من إفراز هرمون الجربلين «هرمون الجوع».

- الحبوب الكاملة: أو الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة؛ وذلك لاحتوائها على الكربوهيدرات التي تعوّض ما فقده الجسم.

- الحليب: لأنّه يعوّض السوائل المفقودة من الجسم.

- الشوكولاتة: لأنّها تمدّ الجسم بالطاقة والحيوية.

- الفواكه الطازجة: خصوصاً الموز الذي يعدّ ُ من أهم الأطعمة التي يجب أن يتناولها الرياضيون؛ لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم المهم لانقباض العضلات، ممّا يقلّل من احتمالية إصابتها بالتشنج.

- الماء: الذي يُعدّ أفضل مشروب على الإطلاق، ويمنح الترطيب اللازم للجسم.

- الأطعمة البروتينية بشكل عام مثل: البروتينات النباتية والبروتينات الحيوانية.

- العصائر الطبيعية بمختلف أنواعها.►