

۱۰ غذای مناسب برای بدنسازی

بدنسازی استفاده خلاقانه و مناسب از تمرین‌های مختلف از جمله تمرین‌های استقامتی و سرعتی برای کنترل سیستم عضلانی بدن به شمار می‌رود. این جمله را می‌توان یکی از جامع‌ترین تعریف‌ها برای ورزش بدنسازی عنوان کرد. امروزه بدنسازی برای رسیدن به تیپ و استایل مناسب به شدت از سوی خانم‌ها و آقایان مورد استقبال قرار گرفته و به همین دلیل باشگاه‌های مختلفی در اکثر شهرهای کشور راه‌اندازی شده‌اند که در این زمینه به افراد متقاضی خدمت‌رسانی می‌کنند. برای رسیدن به تیپ و استایل مناسب رعایت نکات مهمی الزامی می‌باشد که یکی از آن‌ها تغذیه مناسب در کنار تمرینات ورزشی است. خوردن غذا اصلی‌ترین راه تأمین ویتامین‌ها و مواد موردنیاز بدن است. برای اینکه بتوان تمرین‌های این ورزش را با کیفیت بالایی انجام داد و به نتیجه مطلوب رسید باید به غذا و فواید آن در این دوره توجه کرد. متأسفانه در سالیان اخیر استفاده از مکمل‌های مختلف به جای غذا از سوی برخی مربیان این رشته ورزشی توصیه می‌شود که استفاده مداوم و درازمدت آن‌ها می‌تواند تأثیر مخرب و گاهی خطرناکی بر سلامت افراد داشته باشد. با این تفاسیر توصیه می‌شود برای ورزش کردن حتماً به مسئله تغذیه اهمیت داده شود تا بتوان به بدن و استایل مناسبی رسید. به‌طورکلی در طول این ورزش غذاهای مختلفی به افراد توصیه می‌شود که با استفاده از آن‌ها می‌توانند عضلات خود را تقویت کنند. ما در ادامه این متن ۱۰ غذای مناسب برای ورزش بدنسازی را معرفی می‌کنیم.



۱-میگو

بدنسازی ورزشی است که برای انجام تمرینات آن‌ها و ساخت عضله‌های مناسب باید از مواد غذایی دارای ترکیبات

پروتئینی مؤثر استفاده کرد. یکی از این مواد غذایی که با مصرف آن می‌توان این مواد را دریافت نمود، میگو است. تحقیقات بر روی این غذای دریایی نشان داده که این محصول به‌عنوان منبعی از پروتئین‌های خالص به شمار می‌رود. در طی این تحقیقات مشخص شده که در هر ۸۵ گرم از میگو حدود ۱۸ پروتئین و حدود یک گرم چربی و کربوهیدرات‌ها وجود دارد و از آن‌ها برای ایجاد عضله‌های مناسب می‌توان استفاده کرد. همچنین در این غذای دریایی مقدار قابل‌توجهی اسیدآمین‌ه‌ها لوسین وجود دارد که این ماده مؤثر می‌تواند در رشد و استقامت عضلات تأثیرات چشمگیری داشته باشد. برای انجام تمرینات مداوم این ورزش باید عضلات مقاومی داشت و به‌وسیله پروتئین‌های خالص و اسیدآمین‌ه‌ها لوسین موجود در میگو می‌توان این شرایط را فراهم نمود. میگو یک غذا دریایی است که می‌توان آن را در وعده‌های غذایی متعددی مصرف کرد. با این حال توصیه می‌شود افراد در مصرف آن اعتدال داشته باشند.



۲- مصرف قارچ یکی از بهترین راه‌های بدنسازی

بدنسازی ورزش مهمی است که اصل آن بر ساخت عضلات مناسب و قوی است. در واقع عضله‌های مناسب و قوی با عضله‌های درشت و چاق تفاوت دارند. عضله‌هایی دارای استقامت کافی هستند که به‌صورت اصولی و مناسب ایجاد شده باشند. برای ساخت چنین عضله‌هایی استفاده از پروتئین‌های خالص توصیه می‌شود. یکی از راه‌های دریافت این‌گونه پروتئین‌ها مصرف قارچ است. بهترین ویتامین‌های غیر گوشتی و گیاهی در قارچ وجود دارند و به دلیل اینکه این پروتئین‌ها نقش مؤثری بر کاهش کلسترول دارند، در نتیجه می‌توان با اطمینان خاطر آن‌ها را مصرف کرد. همچنین قارچ‌ها به‌عنوان یکی از بهترین منابع ویتامین D به شمار می‌رود و به کمک این ویتامین می‌توان عضله‌هایی مقاوم ایجاد کرد. برای مصرف کردن قارچ به‌عنوان غذا روش‌های مختلفی وجود دارد که با استفاده گردشی از آن‌ها می‌توان، تنوع در مصرف این ماده و دریافت ویتامین‌های آن ایجاد کرد. از قارچ در تهیه انواع غذا، سالاد و غیره استفاده کرد.



۳- مصرف غذای اسفناجی در بدنسازی

بدنسازی ورزشی است که در حین انجام آن باید تا حد امکان مصرف مواد غذایی مقوی و خاص را در دستور کار قرارداد. برای این کار می‌توان محصولات گیاهی که ارزش غذایی بالایی دارند استفاده کرد. یکی از این مواد غذایی کامل اسفناج است. این گیاه نسبت به دیگر سبزی‌ها دارای ارزش غذایی بالاتری است و حدود دو برابر دیگر سبزی‌ها دارای فیبر است. به‌طور کلی از ویتامین‌ها و مواد موجود در اسفناج می‌توان به انواع پروتئین‌ها، فیبر، فولات، تیامین، آهن، فسفر، منیزیم، کلسیم، مس، منگنز، پتاسیم و همچنین ویتامین‌های A، C، B6، E اشاره کرد و تمامی این مواد نقش مؤثری در ایجاد عضلات مناسب و قوی دارند. با کمک مواد موجود در این سبزی می‌توان ویتامین‌های مورد نیاز بدن را برای ورزش‌های سنگین و سریع تأمین نمود. برای مصرف اسفناج روش‌های مختلفی وجود دارد که انواع آش و سوپ، اسفناج سرخ کرد و همچنین خورشت از جمله آن‌ها به شمار می‌روند.



۴- پنیر کوتاژ

بدنسازی ورزشی است که برای انجام آن باید از وعده‌های غذایی متعدد و البته مفید استفاده کرد تا بتوان انرژی موردنیاز بدن را جهت حرکات سنگین ورزشی فراهم کرد. برای این کار وعده‌های سبک و البته مقوی بیشتر توصیه می‌شوند. در این وعده‌ها باید تا حد امکان از مواد با کالری مناسب استفاده کرد که یکی از این مواد پنیر کوتاژ است که با نام‌های کاتیج و یا کلبه شناخته می‌شود. این محصول یک پنیر سفید و نرم است که طعمی ترش دارد و دلیل اصلی این موضوع تهیه آن از شیرترش است. البته امروزه نمونه‌های صنعتی آن نیز تولید می‌شود که به جای شیرترش از مواد اسیدی استفاده می‌شود. همچنین در تولید این محصول از مایه‌پنیر استفاده نمی‌شود و این موضوع باعث می‌شود که ماندگاری این پنیر کم باشد، به همین دلیل توصیه می‌شود همواره آن را به صورت تازه خرید کنید تا بتوانید از خواص آن به صورت اصولی استفاده کنید.



۵- عدسی یک غذای مقوی و عالی

بدنسازي و ساخت عضلات قوي و مناسب بايد به کمک مواد غذايي مفيد و متعددي انجام شود. حبوبات داراي ويتامين‌هاي مختلفی هستند و به همين دليل مصرف آن‌ها براي سلامتي بدن و تأمين انرژي‌هاي آن توصيه مي‌شود. در ميان حبوبات مختلف عدس داراي بهترين ارزش غذايي است. عدس به‌عنوان يکي از گياهان پروتئيني مفيد شناخته مي‌شود و به همين دليل به دليل ارزش غذايي فوق‌العاده به آن سويا سبز نيز گفته مي‌شود. عدس سرشار از ويتامين‌هاي گروه ب و ث، اسيد فوليك، آهن، کلسيم، پتاسيم، فسفر، منيزيم و روي مي‌باشد. همچنين تحقيقات نشان داده که در ۱۵۵ گرم عدس حدود ۱۷ گرم پروتئين و حدود ۸ گرم فيبر وجود دارد. درنتيجه مي‌توان به کمک اين محصول انرژي موردنياز بدن را براي ساخت عضلات و انجام تمرينات بدنسازي فراهم کرد. براي مصرف عدس و بهره‌برداري از خواص فوق‌العاده آن مي‌توان غذاهای مختلفی تهيه کرد که يکي از بهترين آن‌ها عدسي است. در اين حالت مي‌توان انواع ويتامين و مواد غذايي عدس را به‌صورت مستقيم و به کامل‌ترين شکل دريافت نمود.



۶- برنج قهوه‌ای معجزه‌ای در بدنسازی

بدنسازی زمانی به صورت موفق خواهد بود که از مواد غذایی مناسب برای تأمین نیاز بدن استفاده شود. یکی از بهترین مواد غذایی که می‌تواند در بدنسازی تأثیر مثبت داشته باشد، [برنج قهوه‌ای](#) است. این محصول به‌عنوان کامل‌ترین غلات شناخته می‌شود. به‌طور کلی دانه برنج به‌عنوان غلات کامل شناخته می‌شود اما روگیری آن برای تولید برنج سفید باعث از دست رفتن مواد متعدد آن می‌شود زیرا بیشترین مواد و ویتامین‌ها در پوسته برنج قرار دارند. برای اینکه بتوان از هدر رفت پروتئین‌های دانه برنج جلوگیری شود، [برنج قهوه‌ای](#) تولید می‌شود. در طی فرآیند تولید این محصول مواد و ویتامین‌های پوسته برنج به داخل دانه آن منتقل می‌شوند و به همین دلیل برنج رنگ قهوه‌ای به خود می‌گیرد. بدنسازی با برنج قهوه‌ای روشی است که امروزه در سراسر دنیا از آن استفاده می‌شود. همان‌طور که در ابتدای متن توضیح داده شد باید از مواد غذایی مفید و کم عارضه برای ساخت عضلات استفاده شود که برنج قهوه‌ای بهترین آن‌ها می‌باشد. این محصول دارای شاخص گلیسمیک مناسبی است و به همین دلیل به هضم اصولی غذا کمک کرده و از بروز انواع بیماری‌ها از جمله دیابت جلوگیری می‌کند. همچنین کربوهیدرات‌های موجود در برنج قهوه‌ای نیز هضم دیرتری دارند، در نتیجه نگرانی از بابت افزایش قند خون وجود ندارد. برنج قهوه‌ای همچنین دارای مواد دیگری مثل انواع فیبرها، منیزیم، انواع ویتامین‌های گروه B و غیره می‌باشد. برای مصرف این برنج می‌توان به‌مانند برنج سفید عمل کرد و انواع غذاها را تهیه کرد. البته باید در مصرف آن نیز اعتدال را مدنظر داشت و از مصرف بیش‌ازاندازه آن جلوگیری کرد که زخم‌های دستگاه گوارش از جمله آن‌ها می‌باشند.



۷- کینوا یک گیاه خاص برای ساخت عضله

بدنسازی ورزشی است که امروزه در سراسر دنیا به آن اهمیت داده می‌شود و به همین در حوزه‌های جغرافیایی مختلف از مواد غذایی متعددی برای آن استفاده می‌شود. یکی از این مواد غذایی کینوا است. کینوا (به انگلیسی Quinoa) یکی از گیاهان بومی بولیوی، پرو و همچنین شیلی به شمار می‌رود که به دلیل ارزش غذایی فوق‌العاده خود امروزه در سراسر دنیا استفاده می‌شود و در بازار نیز از آن استفاده می‌شود. کینوا گیاهی است که بر طبق اسناد تاریخی استفاده از آن به حداقل پنج هزار سال قبل باز می‌گردد. این محصول به‌عنوان منبع غذایی غنی از پروتئین‌های مفید، آهن، فسفر، انواع ویتامین‌ها و امگا ۳ به شناخته می‌شود. همچنین بر طبق تحقیقات مشخص شده که در ۱۸۵ گرم پخته این محصول حدود ۴۰ گرم کربوهیدرات و ۸ گرم پروتئین خاص وجود دارد. به همین دلیل با کمک مواد این محصول می‌توان به عضله‌های مناسب و قوی دست‌یافت. برای مصرف این محصول می‌توان به‌مانند جو و حبوبات مختلف، آن را پخت و مورد استفاده قرار داد.



۸- ماهی تن

بدنسازي با استفاده از غذاهای دریایی یکی از بهترین اقداماتی است که می‌توان برای عضله سازی انجام داد. در میان غذاهای دریایی مختلف علاوه بر میگو که شرح آن در بخش‌های قبلی عنوان شد می‌توان از ماهی تن نیز استفاده کرد. تن به چند نوع ماهی بزرگ عظیم‌الجثه گفته می‌شود که دارای گوشتی قرمز و یا صورتی مانند می‌باشند. همه ما گوشت ماهی را به‌عنوان گوشت سفید می‌شناسیم اما علت قرمزی گوشت در این ماهی به دلیل پروتئین حاوی آهن قرمز در عضله‌های این موجود است. همچنین گوشت سفت این ماهی به‌عنوان منبع خوبی از پروتئین‌ها به شمار می‌رود. در نتیجه با مصرف این محصول می‌توان به ساخت عضلات اقدام کرد. تحقیقات نشان داده که ۸۵ گرم گوشت ماهی تن، حدود ۲۰ گرم پروتئین خالص دارد و به همین دلیل با مصرف این ماده می‌توان پروتئین موردنیاز بدن و عضله‌های خود را تأمین کرد. در نتیجه توصیه می‌شود افرادی که به ورزش بدنسازي مشغول هستند، از این محصول در سبد غذایی خود استفاده کنند.



۹- تخم مرغ

بدنسازی و ساخت عضلات قوی و مقاوم تنها با دریافت اصولی مواد غذایی امکان پذیر است. یکی از مواد غذایی مناسب برای این ورزش تخم مرغ می باشد. همیشه وقتی صحبت از پروتئین و عضله سازی می شود، اولین توجه افراد به سمت تخم مرغ می رود که این توجه کاملاً درست می باشد. تخم مرغ به عنوان منبع کاملی از پروتئین و چربی های خالص و همچنین ویتامین های گروه ب، کولین و اسیدهای آمینه به شمار می رود. همچنین این محصول به عنوان بهترین منبع امگا ۳ شناخته می شود. متخصصان تغذیه نیز برای داشتن بدن سالم توصیه می کنند که افراد همواره به صورت منظم از تخم مرغ در سبد غذایی خود استفاده کنند. بدن سازان نیز می توانند به صورت اصولی و با حفظ اعتدال از این ماده غذایی استفاده کنند. برای مصرف تخم مرغ روش های مختلفی وجود دارد و می توان آن را به صورت آب پز، نیمرو، املت، کوکو و غیره استفاده کرد. مربیان بدن ساز نیز همواره به شاگردان خود مصرف این محصول را توصیه می کنند.



۱۰- گوشت گاو محلی

بدنسازي وقتي داراي نتيجه خواهد بود که در کنار تمرينات مداوم و حرفه‌اي از مواد غذايي مناسب نيز استفاده شود. گوشت قرمز يکي از بهترين مواد غذايي است که بدن‌سازان مي‌توانند از آن استفاده نمايند. البته گوشت قرمز در درجه‌هايي کيفي مختلفی در بازار وجود دارد و به همين دليل توصيه مي‌شود افراد از گوشت گاو محلي استفاده کنند. معمولاً گاوهايي که در گاوداري‌ها نگهداري شده و گوشت آن‌ها در بازار عرضه مي‌شود، از انواع مکمل‌ها و خوراک‌هاي دام استفاده مي‌کنند؛ اما گاوهاي محلي معمولاً از علف و يونجه‌هاي محلي تغذيه مي‌کنند و به همين دليل گوشت آن‌ها مقوي تر بوده و داراي ارزش گوشت گوساله‌هاي محلي به‌عنوان منبعي از پروتئين، چربي‌هاي سالم و مواد مغذي است. بدن‌سازان مي‌توانند از اين محصول با رعايت اعتدال در سبد غذايي خود استفاده کرده و در توليد عضلات قوي و مناسب موفق باشند. گوشت گوساله محلي را مي‌توان به‌صورت‌هاي مختلفی اعم از چلوبي، کبابي و غيره مورداستفاده قرارداد. در مورد مصرف اين گوشت بايد به سلامت آن توجه داشت تا از ابتلا به مسموميت‌ها و بيماري‌هاي خطرناک جلوگیری شود.

برای دریافت مشاوره رایگان در مورد برنج قهوه ای با شماره زیر تماس بگیرید

[gilankesht-phone-number num=۰۹۹۰۶۶۴۴۵۰۰]