

معجزه شیرکاکائو در ریکاوری ورزشکاران

28 بهمن 1402

دن بناردوت، متخصص تغذیه تیم المپیک آمریکا می گوید: هر گروه غذایی و هر ویتامینی به شیوه ای خاص به عملکرد ورزشی کمک می کند، از پروتئین برای ریکاوری عضلات گرفته تا آهن که به حمل اکسیژن در گلبول های قرمز خون در سراسر بدن کمک می کند.

در حالی که مقدار زیادی پودر پروتئین و مکمل در بازار وجود دارد که نوید نتایج عالی را می دهند، اما عملکرد خوب ورزشکاران خیلی با خوردن غذاهای مغذی مرتبط است.

لبنیات برای ورزشکاران

اغلب گفته می شود لبنیات گاهی مشکلات التهابی، پوستی و معده ایجاد می کنند اما اگر بتوانید با آن کنار بیایید، غذاهای لبنی زیادی وجود دارند که می توانند به عملکرد بدن کمک کنند. به عنوان مثال، شیرکاکائو یک نوشیدنی بسیار مناسب برای ریکاوری است. شیرکاکائو سرشار از پروتئین است که برای ریکاوری عضلات ضروری است و حاوی کربوهیدرات و الکترولیت است.

دن بناردوت، متخصص تغذیه تیم المپیک آمریکا توضیح می دهد که شیر یک نوشیدنی ریکاوری بهینه است، نه فقط به این دلیل که حاوی پروتئین و کربوهیدرات است بلکه به این دلیل که به طور خاص حاوی مقادیر بالایی از اسید آمینه ای به نام "لوسین" است.

پروتئین موجود در شیر نسبت به بسیاری از پروتئین های دیگر کمی لوسین بیشتری دارد. لوسین یک محرک عضلانی برای پروتئین است و بافت ها را تحریک می کند تا مواد مغذی بیشتری را جذب کنند.

سایر غذاهای لبنی نیز می توانند منابع عالی پروتئین باشند. به گفته وزارت کشاورزی آمریکا، یک فنجان دلمه پنیر کوچک حاوی ۲۵ گرم پروتئین و ماست یونانی حاوی حدود ۱۲ گرم پروتئین در هر ظرف ۱۵۰ گرمی است. برخی از ماست های یونانی می توانند حاوی ۲۰ یا ۳۰ گرم پروتئین در یک فنجان کوچک باشند.

لبنیات همچنین حاوی کلسیم است که یک ماده معدنی است که به ساخت و بازسازی استخوان کمک می کند. دریافت کلسیم کافی در رژیم غذایی می تواند به پیشگیری از آسیب های ورزشی مرتبط با استخوان کمک کند.

پروتئین گوشتی و غیر گوشتی

ورزش کردن باعث ایجاد پارگی های کوچک در فیبرهای عضلانی می شود که باید با کمک پروتئین بازسازی شوند. علاوه بر محصولات لبنی، محصولات گوشتی و غیر گوشتی و همچنین مکمل های پروتئینی زیادی در این زمینه وجود دارند.

متخصص تغذیه تیم المپیک آمریکا در ادامه توضیح خود آورده است: من غذاهای کامل را توصیه می‌کنم. پودرهای پروتئین و سایر مکمل‌ها برای مواقعی هستند که به غذا دسترسی ندارید یا در حال حرکت هستید و در جاده حضور دارید.

تخم مرغ، گوشت بدون چربی مانند مرغ و ماهی، شیر و ماست به عنوان گزینه‌های پروتئینی مهم توصیه می‌شوند.