

5 ماده غذایی برای عضله سازی بانوان (سریع و موثر)

11 فروردین 1402



در این مطلب به معرفی 5 ماده غذایی برای عضله سازی بانوان خواهیم پرداخت که کمک می کند تا به صورت سریع و موثر به اندام ایده آل خود برسند. بسیاری از خانم ها از ترس اینکه بدنی بیش از حد عضلانی و حجیم داشته باشند، بیشتر جذب دستگاه هایی که ورزش های هوازی و کاردیو دارند جذب می شوند و کمتر کسی به دنبال ورزش های قدرتی و استقامتی است. با این حال، تمرینات قدرتی اغلب راه حلی برای رسیدن به همان ظاهر زیبایی هستند که بسیاری از زنان به دنبال آن هستند.

به طور کلی می توان گفت که تمرینات قدرتی و ایجاد توده عضلانی بدون چربی مزایای زیادی دارد به خصوص که برای اکثر خانم ها اثر بلند کردن وزنه بسیار چالش برانگیز است، مگر اینکه تلاشی عمدی برای انجام این کار انجام دهند. عضله سازی همراه با تغذیه مناسب به ایجاد یک هیکل قوی و زیبا کمک می کند که خود یک دستگاه چربی سوز است. در اینجا به معرفی چند مزیت افزایش عضله در بدن بانوان می پردازیم.

مزایای عضله سازی در خانم ها

1. افزایش نرخ متابولیسم: عضله حتی در حالت استراحت کالری می سوزاند. بنابراین، هرچه عضلات بیشتری داشته باشید، کالری بیشتری در طول روز می سوزانید. این معادل متابولیسم سریع تر است که می تواند به سوزاندن چربی و تسریع کاهش وزن کمک کند. یا می تواند به فرد اجازه دهد کالری بیشتری مصرف کند.

2. **ایجاد فرم زیبا در بدن:** عضله سازی مناسب در کنار تغذیه خوب می تواند به شکل گیری بدن کمک کند. عضلات سیرینی گردتر، شانه های پهن تر و عضلات شکمی مشخص تر، همه تغییرات واقع بینانه ای هستند که برای رسیدن به آن باید گروه های عضلانی را هدف قرار دهید و درست غذا بخورید.

3. **تناسب اندام:** چربی به عضله و ماهیچه به چربی تبدیل نمی شود. اما، اگر شروع به افزایش عضله و کاهش وزن چربی بدن کنید، اندازه گیری وزن به عنوان معیار موفقیت می تواند گمراه کننده باشد. عضله بسیار متراکم تر از چربی است و فضای کمتری را اشغال می کند. بنابراین، اگرچه ممکن است ترازو عدد کمتری را نشان ندهد و یا حتی در مواردی وزن شما را بیشتر نشان دهد، اما از آنجایی که عضله ها فضای کمتری در برابر چربی اشغال می کنند، در نتیجه اندام شما زیباتر خواهد شد.

4. **استخوان های قوی تر:** استخوان های قوی و سالم برای کیفیت زندگی و حرکت سالم ضروری هستند. و تمرین با وزنه یکی از بهترین کارهایی است که مشتری می تواند برای کمک به افزایش تراکم استخوان انجام دهد. این در حالی است که بسیاری از خانم ها در سنین بالا با مشکل پوکی استخوان مواجه هستند که ورزش های قدرتی می تواند از این امر جلوگیری کرده و یا آن را به تعویق بیندازد.

5 ماده غذایی برای عضله سازی بانوان

ماهیچه ها فقط برای مردان نیستند، بنابراین منطقی است که مکمل های عضله ساز هم فقط مختص مردان نباشند. خانم ها نیز می توانند با انجام ورزش های اصولی و بهبود رژیم غذایی به بدنی ایده آل و زیبا دست پیدا کنند که در عین عضلانی بودن، زیبایی زنانه نیز داشته باشد. در ادامه به معرفی انواع مکمل ورزشی می پردازیم که در این راه موثر واقع خواهند شد.

1. پروتئین

مطمئناً، شما مرغ و استیک می خورید، اما بهتر است بدانید که اگر پودر پروتئین مکمل مصرف نمی کنید، در مسیر سریع عضله سازی نیستید. بعد از تمرین، رساندن پروتئین به ماهیچه ها در سریع ترین زمان ممکن باعث افزایش سنتز پروتئین و در نتیجه رشد عضلات می شود.

2. کراتین

این مکمل در اکثر برنامه های ورزشی دیده می شود و دومین گزینه محبوب در بین ورزشکاران است. در مورد اثرات کراتین و ورزش گفته می شود که این ماده که به طور طبیعی توسط ماهیچه ها تولید می شود، باعث افزایش قابل توجه قدرت شده و مصرف آن موجب ایجاد توده بدون چربی شده و عملکرد را در تمرینات بالا می شود. همچنین استقامت را افزایش می دهد و کمک می کند تا عضلات شما در پایان دوره تمرین بسیار پر به نظر برسند.

3. ZMA

ZMA یک مکمل معدنی طبیعی است که از روی، آسپارات منیزیم و ویتامین B6 تشکیل شده است. روی از سیستم ایمنی و عضلات شما پشتیبانی می کند. منیزیم در متابولیسم و سلامت عضلات نقش دارد و به مدیریت خواب کمک می کند. B6 نیز می تواند انرژی را افزایش دهد.

4. BCAA

مکمل بی سی ای ای از سه آمینو اسید ضروری تشکیل شده است، این آمینو اسیدها توسط بدن تولید نمی شوند و بنابراین باید مصرف شوند و ترکیب مولکولی مشابهی دارند و برای تأثیر بهینه با هم مصرف می شوند. مطالعات نشان می دهند که BCAA

می تواند یکی از 5 ماده غذایی برای عضله سازی بانوان باشد که به صورت سریع و موثر، رشد ماهیچه ها را افزایش می دهد، درد و خستگی را کاهش دهد، از تحلیل عضلات جلوگیری کند و از سلامت کبد حمایت کند. آنها همچنین در انواع منابع غذایی از جمله گوشت، تخم مرغ و محصولات لبنی یافت می شوند.

5. ال آرژنین

مصرف ال آرژنین قبل از تمرین نیز قدرت و استقامت شما را بهبود می بخشد. این مکمل موجب افزایش جذب اکسیژن می شود چرا که اثر آرامش بخش بر بافت عضله داشته و در نتیجه موجب بهبود در گردش خون می شود.