

برای تقویت عضلات چه بخوریم؟

9 اردیبهشت 1402



بسیاری از ورزشکاران به دنبال پاسخ کاربردی به این سوال هستند که: **برای تقویت عضلات چه بخوریم؟** اگر شما نیز برای حل مشکل عضله سازی خود به دنبال راهکاری هستید تا حجم آنها را بیشتر کنید، تا انتهای این متن همراه جزیره مکمل باشید. یک برنامه غذایی مناسب بدنسازان، تعادلی از مواد مغذی مختلف از جمله چربی ها، پروتئین ها و کربوهیدرات ها را فراهم می کند. ترکیب و کالری دریافتی به فرد و اهداف آنها بستگی دارد و ممکن است در طول زمان تغییر کند. در کنار موارد ذکر شده باید همواره بر اساس نیاز از انواع مکمل غذایی نیز استفاده کرد.

به طور کلی می توان گفت که بدنسازی به معنای عضلانی و لاغر به نظر رسیدن است. برای کمک به رسیدن به این هدف، باید غذاهای غنی از مواد مغذی با مقدار زیادی پروتئین مصرف کنید و در عین حال مصرف الکل و غذاهای شیرین یا سرخ شده را محدود کنید. در این مقاله به شما توضیح می دهیم که در رژیم بدنسازی چه چیزهایی باید بخوریم و از چه چیزهایی اجتناب کنیم تا با کمک رژیم غذایی خود به رسیدن به اندام مورد نظر خود کمک کنیم.

برای تقویت عضلات چه بخوریم؟

بدنسازی بر ساخت ماهیچه های بدن شما از طریق وزنه برداری و تغذیه تمرکز دارد. به همین دلیل است که بدنسازی اغلب به عنوان یک سبک زندگی شناخته می شود، زیرا هم شامل زمانی است که در باشگاه هستید و هم زمانی که خارج از آن می

گذرانید. پس برای به حداکثر رساندن نتایج خود از باشگاه، باید روی رژیم غذایی خود تمرکز کنید، زیرا خوردن غذاهای نامناسب می تواند برای اهداف بدنسازی شما مضر باشد. از طرفی اگر به مقدار کافی مواد مغذی دریافت نکنید، این امر حتی ممکن است باعث نابودی عضلات شما هم بشوند. پس برای افزایش حجم عضلات و یا کاهش چربی بدن، فرد باید روی مصرف مقدار مناسب کالری و مواد غذایی تمرکز کند و یک استراتژی تغذیه مناسب را در پیش بگیرد. این موارد عبارتند از:

1. کالری

تعداد کالری هایی که فرد می خورد، همراه با ورزش، بر افزایش، کاهش یا حفظ وزن فعلی تأثیر می گذارد. اگر قصد شما از بدنسازی، افزایش حجم و چاق شدن است، باید کالری بیشتری نسبت به نیاز بدن خود مصرف کنید. برعکس، هنگام آماده شدن برای مسابقه، آنها باید کالری کمتری نسبت به کالری مورد نیاز روزانه خود مصرف کنند تا در عین حال توده عضلانی خود را حفظ کنند.

به عنوان یک قانون کلی در نظر بگیرید که یک فردی که دچار لاغری است، باید کالری دریافتی لازم خود را تا 15 درصد در طول دوره افزایش دهد. از طرفی برای کاهش چربی، آنها باید 15 درصد کمتر از کالری مورد نیاز روزانه برای حفظ وزن خود مصرف کنند. با این حال شرایط برای هر بدن و فردی متفاوت خواهد بود و باید با مربی تناسب اندام یا متخصص تغذیه خود برای راهنمایی حرفه ای در مورد میزان کالری مورد نیاز روزانه خود مشورت کند.

2. پروتئین ها

پروتئین ها باید بخشی از رژیم بدنسازی را تشکیل دهند که این منابع باید شامل پروتئین های بدون چربی باشد، از جمله: تخم مرغ، گوشت قرمز بدون چربی، طیور مانند سینه مرغ و بوقلمون، ماهی، لوبیا و حبوبات، ماست و لبنیات کم چرب، آجیل و دانه ها

3. کربوهیدرات ها

فردی که بدنساز است به کربوهیدرات نیاز دارد تا انرژی بیشتری در طول تمرینات تامین کند. آنها می توانند از این مواد استفاده کنند و وعده های غذایی جذابی با آنها بسازند: غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، کینوا، برنج، غلات، و ذرت بو داده، سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی، میوه هایی مانند پرتقال، سیب و موز، سایر سبزیجات مانند سبزیجات برگدار، خیار و کلم بروکلی

4. چربی ها

چربی ها از دیگر درشت مغذی هایی هستند که افراد باید در رژیم غذایی خود روی آن تمرکز کنند. چربی های سالمی که می توانید استفاده کنید عبارتند از: آجیل و دانه ها، روغن های مفید مانند روغن زیتون، میوه های پرچرب مانند آووکادو

همچنین فرد باید توجه داشته باشد که بسیاری از غذاها بیش از یک درشت مغذی را فراهم می کنند. به عنوان مثال، آجیل می تواند هم چربی و هم پروتئین را تامین کند. و در نظر داشته باشید که نیازهای خاص یک فرد برای هر غذا بر اساس اندازه و کالری مورد نیاز روزانه آنها متفاوت است و باید رژیم غذایی اصولی تحت نظر متخصص تغذیه و مربی تعیین شود.

آیا مصرف مکمل های ورزشی، در یک رژیم عضله ساز ضروری است؟

در پاسخ به سوال برای تقویت عضلات چه بخوریم؟ عموماً ورزشکاران به این سوال روبرو هستند که مکمل های ورزشی هم

بخوریم یا نه. برای پاسخ به این سوال نیاز است بدانید که بدن شما در زمانی که در حالت عضله سازی قرار دارد، به مقدار زیادی پروتئین و سایر مواد مغذی نیاز دارد تا هم نتایج شما از ورزش را به حداکثر برساند و هم از عضله سوزی و نابودی عضلات جلوگیری کند. در نتیجه این امر، با توجه به اینکه عموماً رژیم غذایی ما نمی تواند تمامی نیازها را برطرف کند، شما می توانید با استفاده از مکمل ها به شیوه ای سریع تر و راحت تر تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن خود را تامین نمایید. انواع پروتئین، گینر و... از گزینه هایی هستند که باید با توجه به نیاز بدن خود و مشورت با مربی و متخصص تغذیه استفاده کنید.