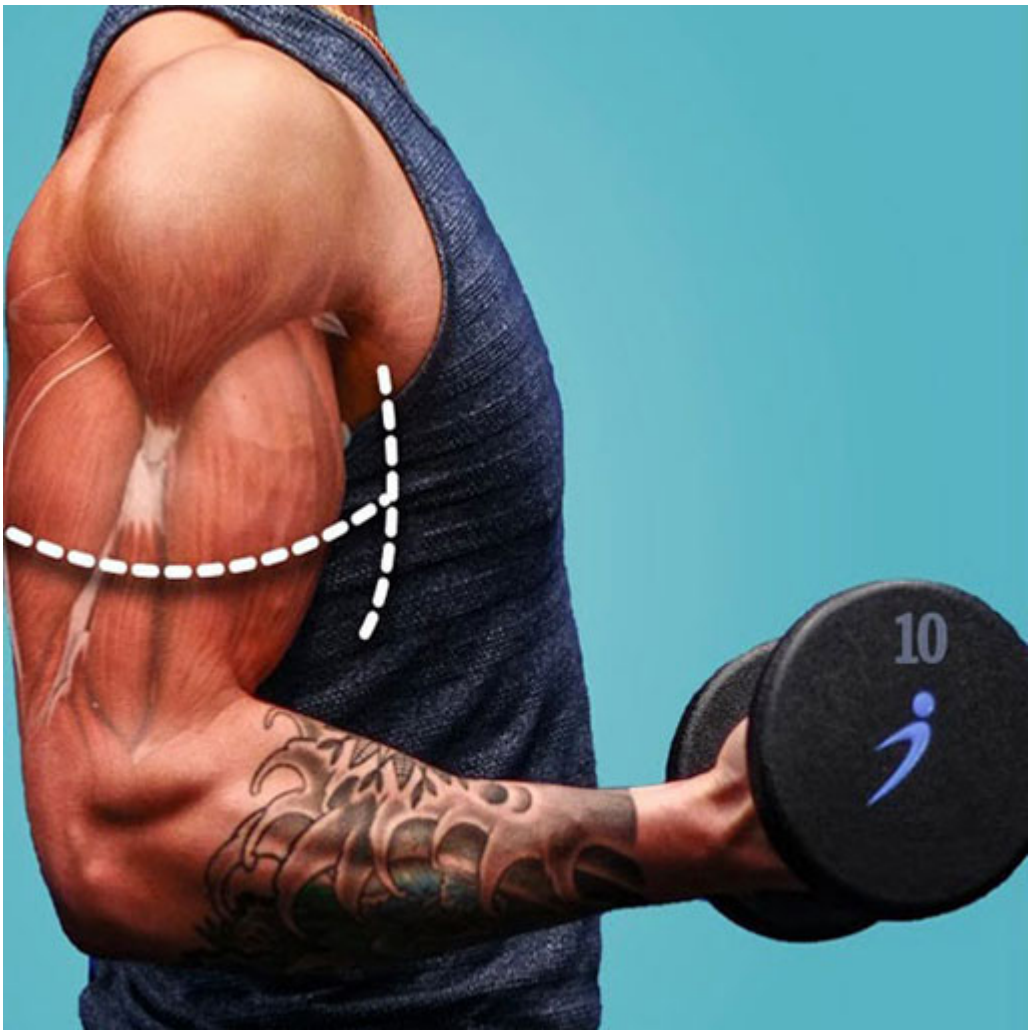
برنامه غذایی برای افزایش حجم عضلات

25 فروردین 1402



اهمیت **برنامه غذایی برای افزایش حجم عضلات** بسیار زیاد است. به طور کلی می‌توان گفت که بدنسازی به معنای داشتن بدنی عضلانی و بدون چربی 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.

بدنسازی بر ساخت عضلات بدن شما از طریق وزنه برداری و تغذیه تمرکز دارد در نتیجه بستگی به عملکرد شما در باشگاه و در خارج آن دارد. به همین دلیل می‌توان ساخت عضله را برنامه‌ای برای زندگی دانست. در واقع برای آنکه نتیجه خود از باشگاه را حداکثر کنید، باید روی رژیم غذایی خود تمرکز کنید، زیرا خوردن غذاهای نامناسب می تواند برای اهداف بدنسازی شما مضر باشد. در این مقاله جزیره مکمل توضیح می‌دهد که در رژیم بدنسازی چه چیزی باید بخورید و از چه چیزی باید اجتناب کنید تا به بدنی ایده‌آل برسید.

چطور سریع عضله بسازیم؟

بدنسازی به طور کلی یعنی ساخت عضله‌ها و تقویت آنها. این ورزش به طور کلی به زیبایی بدن شما و قدرت بخشیدن به آن کمک می‌کند و هدف آن است که بدنی عضلانی‌تر با درصد چربی کمتر بسازید. سرعتی که می توانید عضله سازی کنید بستگی به بدن شما دارد. همچنین مقدار ورزش و نوع تمریناتی که دارید در ترکیب با برنامه غذایی برای افزایش حجم عضلات می‌تواند

سرعت ساخت و حجیم کردن عضله‌های شما را مشخص کند. مبتدیان می توانند انتظار داشته باشند که عضله سازی خیلی سریعتر داشته باشند، گاهی اوقات به اندازه 1 تا 1.5 درصد وزن بدن در هفته. در مقایسه با بدنسازهای پیشرفته که ممکن است هر سال فقط مقدار کمی عضله اضافه کنند.

هیچ رازی برای سرعت بخشیدن به این فرآیند وجود ندارد زیرا عواملی مانند استمرار در تمرینات، رعایت برنامه‌های غذایی و داشتن رژیمی مناسب و استمرار در انجام موارد ذکر شده در ترکیب با ژنتیک هر فرد، سرعت را مشخص می‌کند. نکته مشخص آنجاست که افزایش کالری بیش از حد سریع می تواند منجر به افزایش چربی بدن نسبت به ماهیچه شود. پس باید مصرف کالری خود را به دقت زیر نظر داشته باشید. اما برای اینکه بتوانید سرعت را بیشتر کنید، بهتر است مواردی که در ادامه معرفی می‌کنیم را به صورت مداوم و دقیق انجام دهید.

برنامه غذایی برای افزایش حجم عضلات

همانطور که در بخش‌های قبلی توضیح دادیم، مانند تمرین، رژیم غذایی نیز بخش مهمی از بدنسازی است. در واقع خوردن غذاهای مناسب در مقادیر مناسب، ماهیچه های شما را با مواد مغذی مورد نیاز برای ریکاوری پس از تمرین و بزرگتر و قوی تر شدن تامین می کند. همچنین مصرف غذاهای نامناسب یا ناکافی بودن غذاهای مناسب، نتایجی را به همراه خواهد داشت. در اینجا چند دستورالعمل کلی وجود دارد که می تواند به شما در دستیابی به اهداف عضله سازی کمک کند:

- **کالری کافی مصرف کنید:** عضله سازی نیاز به کالری مازاد دارد، به این معنی که باید کالری بیشتری نسبت به کالری مصرف کنید. سعی کنید روزانه 250 تا 500 کالری بیشتر از سطح نگهداری خود مصرف کنید. کالری شماری بهترین راه برای این امر است تا مطمئن شوید که کالری بیشتر از حد مجاز مصرف نمی‌کنید.
- **پروتئین کافی بخورید:** پروتئین برای ساختن و ترمیم عضلات ضروری است.
- **کربوهیدرات کافی بخورید:** کربوهیدرات ها انرژی لازم را برای تمرینات شما فراهم می کنند و به شما کمک می کنند ذخایر گلیکوژن را دوباره پر کنید.
- **چربی های سالم مصرف کنید:** چربی های سالم، مانند آنهایی که در آجیل‌ها و ماهی های چرب یافت می شوند، می توانند به رشد ماهیچه ها و سلامت کلی کمک کنند.
- **هیدراته بمانید:** آب کافی بنوشید تا بدن خود را هیدراته نگه دارید، که برای رشد و ریکاوری عضلات ضروری است.
- **انواع غذاهای غنی از مواد مغذی بخورید:** انواع میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین های بدون چربی را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مطمئن شوید که تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن برای ساخت عضله را دریافت می کنید.

مکمل‌های غذایی برای حجم بخشیدن به عضلات

علاوه بر موارد فوق، همواره استفاده از مکمل‌های غذایی بخشی از روتین برای حجم‌دهی به عضلات است. مکمل‌ها کمک می‌کنند تا بدن شما به روشی ساده‌تر به مواد مورد نیاز خود دسترسی داشته باشد و بتوانید سریع‌تر عضله‌سازی کند. در نتیجه عموم بدنسازها در کنار دقت به برنامه غذایی برای افزایش حجم عضلات، همواره مصرف مکمل‌ها را نیز در برنامه خود قرار می‌دهند. برترین مکمل‌هایی که در این زمینه به شما کمک می‌کنند عبارتند از:

- **کراتین** که می‌توان آن را بهترین مکمل برای افزایش عضله دانست و در واقع مولکولی است که به طور طبیعی در بدن شما تولید می شود و انرژی را برای ماهیچه ها و سایر بافت ها تامین می کند. بسیاری از مطالعات علمی تایید کرده اند که می تواند به افزایش توده عضلانی کمک کند.
- مصرف **پروتئین** کافی برای افزایش بهینه عضلات کاملا ضروری است. برای به دست آوردن عضله، باید پروتئین بیشتری نسبت به آنچه بدن شما از طریق فرآیندهای طبیعی تجزیه می کند، مصرف کنید. در حالی که ممکن است تمام

پروتئین مورد نیاز خود را از غذاهای غنی از پروتئین دریافت کنید، بسیاری از افراد در این موضوع دچار مشکل هستند، در نتیجه ترجیح می‌دهند که از مکمل پروتئین بدنسازی استفاده کنند.

- **گینرها** محصولات پر کالری هستند که به شما کمک می کنند کالری و پروتئین بیشتری را دریافت کنید و گزینه مناسبی برای افرادی هستند که در حال عضله سازی هستند.
- **BCAA** شامل 3 نوع آمینو اسید است که برای رشد عضلات مهم هستند. آنها در بسیاری از غذاها یافت می شوند اما با این حال پیشنهاد می‌شود که برای سرعت بخشیدن به روند عضله سازی از آنها استفاده کنید.