کربوهیدرات بدنسازی

24 مهر 1402

مصرف کربوهیدرات بدنسازی یکی مهمترین منابع به حساب می آید چرا که رعایت رژیم غذایی بخش اصلی ساخت یک بدن زیبا و ایده آل است. این گروه که همراه با پروتئین و چربی در دسته درشت مغذی ها قرار می گیرند اصلی ترین منبع تامین انرژی بدن محسوب می شوند.کربوهیدرات در بدن به گلوکز تبدیل شده و در بافت ماهیچه ای و کبد ذخیر می شوند. سبزیجات، لبنیات، غلات و میوه ها از جمله غنی ترین سرچشمه های این درشت مغذی هستند. برای اینکه بهتر و دقیق تر با این گروه غذایی آشنا شوید در ادامه این مطلب با جزیره مکمل همراه باشید.

انواع کربوهیدرات

باتوجه به آن که در مطلب قبل هم گفتیم کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. هنگامی که آنها تجزیه می شوند، به گلوکز تبدیل شده و توسط سلول ها برای تولید انرژی استفاده می شوند. گلوکز همچنین می تواند در کبد و ماهیچه ها برای استفاده بعدی، ذخیره شود. سه نوع اصلی کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات های ساده، کربوهیدرات های پیچیده و فیبرهای غذایی. یک رژیم غذایی سالم باید شامل انواع کربوهیدرات ها از منابع غذایی مختلف باشد.

این به شما کمک می کند تا مطمئن شوید که تمامی مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می کنید و از هر نوع بیش از حد

استفاده نمی کنید. البته توصیه می شود برای اینکه از مقدار مورد نیاز روزانه خود به طور دقیق آگاه باشید حتما با متخصص تغذیه دراین باره مشورت کنید. زیرا مصرف آنها به صورت کنترل نشده می تواند عوارضی همچون چاقی و فشار خون بالا را برای شما به وجود بیاورد.

1. کربوهیدرات ساده

قندهایی که به سرعت در جریان خون جذب می شوند، کربوهیدرات های ساده نام دارند. آنها در غذاهایی مانند میوه ها، سبزیجات، عسل، شکر، غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی های شیرین موجود هستند. این دسته از مواد به دلیل مواد مغذی کمی دارند و می تواند منجر به افزایش وزن و سایر مشکلات سلامتی شوند به همین علت با نام کربوهیدرات بد نیز شناخته می شوند. نان سفید، ماکارونی سفید، نوشابه، شکر و ... برخی از این مواد هستند.

2. فیبر

یکی از انواع کربوهیدرات بدنسازی، فیبر بوده که توسط بدن قابل هضم نیست. در میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات یافت می شود. این ماده غذایی به سلامت دستگاه گوارش، کاهش سطح کلسترول و کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک می کند. کلم، توت فرنگی، دانه چیا، گردو برخی از مواد غذایی دارای این ماده هستند. همچنین آن را می توانید توسط انواع مکمل ورزشی نیز دریافت کنید.

3. کربوهیدرات های پیچیده

آن دسته ای که کندتر از کربوهیدرات های ساده به گلوکز تجزیه می شوند و در غذاهایی مانند غلات، حبوبات و سبزیجات نشاسته ای یافت می شوند کربوهیدرات پیچیده هستند. این ها به دلیل اینکه دارای مواد مغذی بیشتری هستند و انرژی پایدار را تامین می کنند جز کربوهیدرات خوب به حساب می آیند. برخی از منابع آن برنج قهوه ای، سیب زمینی، نخود فرنگی، توت، پرتقال، سبزیجات برگ دار را می توان نام برد.

مزایای مصرف کربوهیدرات

به طور کلی استفاده از این گروه مواد غذایی مزایایی همچون بهبود عملکرد مغز، تقویت سیستم ایمنی و هضم بهتر را به همراه دارد اما مصرف آن برای ورزشکاران و بدنسازان از اهمیت ویژه تری برخوردار است، به همین دلیل است که در شکل مکمل غذایی توسط ورزشکاران مورد استفاده قرار می گیرد. از مزایای این مواد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **تامین انرژی:** همانطور که می دانید کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن هستند. در طول تمرین، بدن شما آنها را به گلوکز تجزیه می کند که توسط عضلات برای انرژی استفاده می شود. بدون کربوهیدرات کافی، به سرعت خسته می شوید و نمی توانید بهترین عملکرد خود را داشته باشید. این یکی از مهم ترین مزایای استفاده از انواع کربوهیدرات بدنسازی به شمار می‌رود.
- **گلیکوژن عضلانی:** گلیکوژن ماهیچه ای شکل ذخیره شده گلوکز در عضلات شما است. هنگامی که تمرین می کنید، بدن شما از آن برای تولید انرژی استفاده می کند. مصرف کربوهیدرات ها قبل و بعد از تمرین کمک می کند تا ذخایر گلیکوژن عضلانی خود را دوباره پر کنید، تا بتوانید سخت تر و طولانی تر تمرین کنید.
- **سنتز پروتئین ماهیچه ای:** سنتز پروتئین ماهیچه ای فرآیند ساخت بافت عضلانی جدید است. کربوهیدرات ها این فرایند را را تحریک می کنند که برای رشد عضلات ضروری است.
- **ریکاوری:** برای ریکاوری عضلات بعد از تمرین مهم هستند. مصرف کربوهیدرات ها بعد از تمرین به پر کردن ذخایر

گلیکوژن عضلانی و کاهش درد عضلانی کمک می کند.

بهترین زمان مصرف

عموم افراد تصور می کنند بخش اصلی ساخت یک بدن عضلانی را تمرینات ورزشی تشکیل می دهد. اما در حقیقت رعایت تغذیه مهم‌تر از ورزش است. همچنین زمان مصرف مواد غذایی نیز در این مسیر از اهمیت بالایی برخوردار است. با مصرف انواع مکمل پروتئین و کربوهیدرات قبل، حین و بعد از تمرین بدنسازی، می توانید بدن خود را برای عملکرد و ریکاوری بهینه سوخت رسانی کنید.

- **قبل از تمرین:** خوردن کربوهیدرات ها قبل از تمرین کمک می کند تا ذخایر گلیکوژن عضلات را دوباره پر شود و انرژی کافی برای تمرین را داشته باشید. منابع خوب قبل از تمرین شامل بلغور جو دوسر، نان تست گندم است.
- **طول تمرین:** اگر تمرین طولانی یا شدید انجام می دهید، برای جلوگیری از خستگی عضلانی نیاز به مصرف نوشیدنی و یا ژل های کربوهیدرات در طول تمرین دارید.
- **بعد از تمرین:** مصرف آن بعد از تمرین باعث پر شدن مجدد ذخایر گلیکوژن ماهیچه ها می شود که به رشد عضلات کمک می کند. منابع خوب بعد از تمرین شامل برنج قهوه ای، سیب زمینی، ماست با میوه و گرانولا است.

خرید کربوهیدرات بدنسازی

بهترین منابع طبیعی که می توانید استفاده کنید، آنهایی هستند که به راحتی هضم می شوند و انرژی پایدار را تامین می کنند. این کربوهیدرات ها معمولاً کربوهیدرات های پیچیده و فیبرهای رژیمی هستند. آنها همچنین منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها نیزهستند. در اینجا چند نمونه از کربوهیدرات های خوب برای بدنسازی آورده شده است: برنج قهوه ای، کینوآ، جو دوسر، نان و پاستا سبوس دار، لوبیا، عدس، نخود، سیب زمینی، ذرت، نخود فرنگی، هویج، سیب، موز، توت، پرتقال، خربزه.

به دلیل اهمیت مصرف کربوهیدرات برای ورزشکاران و بدنسازان، شرکت های مختلف دست به تولید مکمل، نوشیدنی و ژل های ورزشی این محصول را تولید کرده اند. شما می توانید تمامی این محصولات علاوه بر دیگر مکمل های مورد نیاز خود از فروشگاه جزیره مکمل تهیه کنید. همچنین می توانید برای انتخاب بهتر قبل از خرید با پشتیبانی آنلاین ما مشورت کنید. با مشاهده وب سایت این فروشگاه می توانید از تنوع محصولات آن ها مطلع شوید.