

أطعمة يجب تجنبها قبل التمرين لتحسين الأداء الرياضي وتعزيز الطاقة

13 فبراير، 2025



سواء كنت تسعى لتحسين لياقة جسمك أو تعزيز قوتك البدنية، يجب عليك الانتباه إلى ما تتناوله من طعام قبل التمرين، فالطعام الذي تتناوله سيحدد مستوى الطاقة والقوة والقدرة على التحمل وكذلك الدافع لمساعدتك على تحقيق أقصى استفادة من التمرين. ويقول موقع «ستاندارد» الرياضي، إنه قد يبدو لك أن تناول وجبة خفيفة صحية أمر بسيط، لكن بعض الأطعمة أفضل من غيرها قبل ممارسة النشاط البدني، لأنه في الواقع فإن بعض الأطعمة التي قد تعدها صحية قد تكون ضارة بتمرينك.

إليك الأطعمة التي يجب أن تستبعدوها والبدائل الصحية للمساعدة في تعزيز الأداء الرياضي:

الحبوب الكاملة والمعكرونة البنية

الحبوب الكاملة الغنية بالألياف هي عنصر صحي في النظام الغذائي المتوازن، ولكن اتضح أن تناول طبق من المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو حتى شطيرة من الحبوب الكاملة قبل الذهاب إلى

صالة الألعاب الرياضية يمكن أن يسبب مشاكل في البطن.

وذلك لأن الكربوهيدرات هي المفتاح للحفاظ على الطاقة، ولكن الإفراط في تناول الألياف يمكن أن يسبب الانتفاخ وآلام البطن.

ينصح بتناول العصيدة المحلاة بالعسل الطبيعي؛ لأنها غنية بالألياف.

قوالب البروتين

يعد البروتين من أساسيات النظام الغذائي المتوازن، خاصة إذا كنت تمارس الرياضة لتعزيز نمو العضلات. ويساعد تناول البروتين قبل التمرين على تحفيز بروتين العضلات ويقلل من تكسیرها. وقد يبدو تناول قالب البروتين بمثابة اختيار غذائي سهل، ولكن تميل تلك القوالب إلى أن تكون غنية جداً بالمحليات، ولها تأثير ملين.

وكبدیل، ينصح بتناول الموز للحصول على طاقة سريعة فالموز رائع قبل التمرين، لأن الموز غني بالكربوهيدرات السريعة الهضم.

يمكنك أيضاً إضافة المكسرات والفواكه المجففة والعسل مع الموز في الخلاط وتشكيلها على شكل كرات وتخزينها في الثلاجة.

البروكلي والقرنبيط والملفوف

ببساطة، فإن تناول سيقان البروكلي ليس مثالياً قبل التمرين. فالخضروات الصليبية مثل براعم البروكلي والملفوف غنية بمضادات الأكسدة القوية التي تحافظ على صحة الخلايا ولكن تناولها قبل التمرين يمكن أن يسبب الانتفاخ والغازات نتيجة للألياف العالية، وقد ينتهي بك الأمر أيضاً إلى الشعور بالثقل والخمول في أثناء التمرين.

كبديل، يمكن تناول الجزر والطماطم والبنجر، فهي خضروات سهلة الهضم وغنية بالفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الفائقة، بإضافتها إلى السلطة مع مصدر بروتين مثل جبن الفيتا أو شرائح الدجاج ستعزز من أدائك قبل التمرين.

التوابل الحارة

التوابل مثل الكركم والفلفل الحار هي سلاح ذو حدين، لأنه على الرغم من أنها مليئة بمضادات الأكسدة التي تساعد في مكافحة الالتهاب الناجم عن التمارين الرياضية، فإن الأطعمة الحارة يمكن أن تؤدي

إلى حرقة المعدة وعسر الهضم والتشنجات لدى بعض الأشخاص.

الزبادي

إن وعاء من الزبادي هو خيار رائع بوصفه وجبة سريعة، ولكن اللاكتوز الموجود في منتجات الألبان يمكن أن يسبب مشاكل بالهضم لبعض الأشخاص، يمكنك استبدال الزبادي الخالي من اللاكتوز به.

اللحوم الحمراء

اللحوم الحمراء غنية بالحديد وهي ضرورية لدعم مستويات الطاقة الصحية، ولكن تجنب شطيرة اللحم الثقيلة قبل التمرين، فمحتواها الغني بالدهون يستغرق وقتاً أطول للهضم، ومن ثمّ الشعور بالثقل.