

عناصر غذائية مهمة لبناء العضلات بعيداً عن البروتين

15 نوفمبر، 2024



عند الحديث عن بناء العضلات، يُعتبر البروتين العنصر الأكثر شهرة في هذا المجال، ولكن لتحقيق أقصى استفادة من نمو العضلات والتعافي، هناك العديد من المغذيات الأخرى التي تلعب دوراً حيوياً في هذه العملية. بعيداً عن البروتين، يمكن أن تسهم العديد من العناصر الغذائية الأخرى في تعزيز قوة العضلات وتسريع عملية التعافي. إليك 6 مغذيات أساسية تساعد في بناء العضلات، وفقاً لخبراء التغذية.

1. الكربوهيدرات

الكربوهيدرات ضرورية لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية، وكذلك لتجديد مخازن الغلوكوز في العضلات المعروفة بالغللايكوجين. تلعب الكربوهيدرات دوراً مهماً في دعم إصلاح العضلات ونموها. ووفقاً لأخصائية التغذية سامانثا ديفيتو، فإن دمج الكربوهيدرات مع البروتين يعزز من تخليق بروتين العضلات. ينصح بتناول وجبة صغيرة من الكربوهيدرات قبل التمرين بساعة على الأقل، مثل الموز أو التمر.

2. السعرات الحرارية

على الرغم من أن السعرات الحرارية ليست من العناصر الغذائية بحد ذاتها، إلا أن تناول عدد كافٍ منها يعد أمراً حيوياً في عملية بناء العضلات. حيث أوضحت أخصائية التغذية دانا سووردز أن عدم

تناول سعرات حرارية كافية يمكن أن يعيق عملية بناء العضلات، حتى في حال تناول الشخص الأطعمة الغنية بالبروتين.

3. أحماض أوميغا-3

تعمل أحماض أوميغا-3 الدهنية، مثل حمض إيكوسابنتينويك وحمض الدوكوساهيكسانويك، على تعزيز صحة العضلات من خلال منع انهيار العضلات وتحفيز نموها. هذه الأحماض الدهنية مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من قلة الحركة بسبب الإصابة أو المرض، وكذلك للمسنين الذين يحتاجون لدعم إضافي لصحة عضلاتهم.

4. فيتامين D

يعد فيتامين D من المغذيات المهمة لصحة العضلات، حيث يساعد في تحسين قوتها ووظيفتها. يمكن الحصول على فيتامين D من المصادر الطبيعية مثل الأسماك الدهنية، منتجات الألبان المدعمة، أو من خلال التعرض لأشعة الشمس.

5. المغنيسيوم

رغم أن المغنيسيوم غالبًا ما يُغفل عند الحديث عن صحة العضلات، إلا أنه يعتبر عنصرًا غذائيًا أساسيًا لعمل العضلات بشكل صحيح. يساهم المغنيسيوم في أكثر من 300 تفاعل في الجسم، ويساعد العضلات في استخدام الطاقة بفعالية.

6. الكرياتين

يُعد الكرياتين من المكملات الغذائية الأكثر دراسة في مجال بناء العضلات، حيث يساعد في تحسين القوة والنمو العضلي. يوجد الكرياتين بشكل طبيعي في اللحوم الحمراء والأسماك، ولكن الكميات التي توجد في المكملات الغذائية تكون أكبر بكثير، مما يجعلها أكثر فاعلية في تحسين الأداء الرياضي.

الراحة والتعافي

على الرغم من أهمية التمرين المنتظم والتغذية السليمة لبناء العضلات، فإن الراحة والتعافي يعتبران العاملين الأساسيين في تحقيق أفضل النتائج. يجب أن يحصل الجسم على فترة كافية من النوم، تتراوح بين 7 إلى 9 ساعات كل ليلة. كما يُنصح بالحصول على يوم راحة واحد على الأقل كل أسبوع للسماح للعضلات بالاسترخاء والتعافي بشكل كامل.

في الختام، لبناء عضلات قوية وفعالة، يحتاج الجسم إلى مجموعة من المغذيات التي لا تقتصر على البروتين فحسب. تناول الكربوهيدرات، السعرات الحرارية الكافية، أحماض أوميغا-3، فيتامين D، المغنيسيوم، والكرياتين كلها عوامل مهمة لدعم هذا الهدف.