هل الرياضة بعد الأكل تزيد الوزن؟ إن ممارسة التمارين الرياضية الطويلة أو التدريبات الصعبة بعد تناول وجبة خفيفة من الطعام تساعد على تجديد مخزون الطاقة مما يدفع الجسم لزيادة السعرات الحرارية للحفاظ على الوزن. أما تناول وجبات دسمة ذات سعرات حرارية عالية قبل ممارسة الرياضة من الممكن أن تزيد الوزن، وهذه هي الإجابة هل الرياضة بعد الأكل تزيد الوزن. بعد أن تعرفنا على هل الرياضة بعد الأكل تزيد الوزن أم لا تبقى أن نتعرف على الوقت المناسب لممارستها، وغالبًا يُنصح بتناول الطعام قبل البدء بممارسة الرياضة لزيادة مخزون الطاقة، وسنوضح الآن الوقت المناسب لممارسة الرياضة بعد الأكل: فمن الأفضل انتظار الطعام حتى يستقر داخل المعدة. يجب انتظار ساعتين تقريبًا قبل ممارسة الرياضة بعد تناول وجبة ذات سعرات حرارية عالية، أما بعد تناول وجبة خفيفة فيجب انتظار ما يقارب 30 دقيقة. فوائد الرياضة بعد الأكل هناك عدّة فوائد للرياضة بعد الأكل، تشمل ما يأتي: التقليل من الغازات والانتفاخ: تساعد التمارين الرياضية المعتدلة على التخفيف من الغازات والانتفاخ، فبعد ممارسة الرياضة يفرز الجسم الأنسولين الذي يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. تحسين الصحة النفسية: تعد الرياضة من الوسائل الفعالة لدعم الصحة النفسية كونها تقلل من هرمونات التوتر بما في ذلك الأدرينالين والكورتيزول. كما أنه يحافظ على صحة القلب ويقي من التجلطات والسكتات الدماغية. النفخ، التشنج. إضعاف الأداء الرياضي: تؤدي ممارسة الرياضة بعد وجبة الطعام مباشرة إلى الشعور بالخمول مما يقود إلى إضعاف الأداء الرياضي والنشاط البدني. حليب قليل الدسم، الموز، العصائر الطبيعية. وتتضمن هذه الوجبات ما يأتي: الموز أو أي فاكهة أخرى، الزبادي،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي