Ce să mănânci după o şedinţă extenuantă sau o noapte albă ca să-ţi recapeţi forţele? Descoperă care sunt cele mai bune alimente de care are nevoie corpul în funcţie de situaţia şi momentul zilei.

Organismul tău are nevoie de nutrienţi diferiţi atunci când este solicitat, însă trebuie să ştii exact care sunt cele mai bune opţiuni pentru a-l ajuta să se refacă mai repede. Nivelul tău de energie depinde foarte mult de alimentele pe care le consumi, de aceea după un antrenament sportiv sau după o şedinţă extenuantă la muncă este bine să-i asiguri corpului nutrienţii de care are nevoie.

Iată ce este bine să mănânci în funcţie de situaţia şi momentul zilei:

1. Ce să mănânci după un antrenament sportiv Pentru ca muşchii tăi să se dezvolte şi să ai un corp perfect tonifiat este important să mănânci alimente nutritive. Astfel, cel mai potrivit moment de a te alimente după un antrenament sportiv este la 30 de minute sau o oră după ce ai încheiat mişcarea. Potrivit specialiştilor, cele mai bune alimente după un antrenament sunt carbohidraţii şi proteinele, însă în cantităţi diferite, în funcţie de intensitatea antrenamentului. Dacă ai avut un antrenament cu o intensitate moderată este bine ca masa ta să conţină o parte proteine şi două părţi carbohidraţi. De asemenea, dacă te-ai antrenat intens este de preferat să ca farfuria ta să conţină o parte proteine şi trei părţi carbohidraţi. Explicaţia este una simplă: carbohidraţii refac depozitele de glicogen care asigură energie, iar proteinele ajută la dezvoltarea musculaturii. De exemplu, poţi să consumi un pahar de lapte cu cacao sau o felie de pâine integrală cu unt de arahide.
2. Ce să mănânci după o şedinţă lungă şi obositoare Ca să te energizezi şi să ai forţa de a te apuca de treabă, imediat după o şedinţă istovitoare este bine să consumi câteva migdale crude. Acestea sunt bogate în grăsimi bune şi proteine, fiind perfecte pentru o gustare care te va ajuta să te concentrezi mai bine. Potrivit unui studiu apărut în publicaţia Neuron, proteinele sunt cele

care activează celulele ajutându-ne să ne energizăm, nicidecum zahărul şi dulciurile. Mai mult, migdalele sunt bogate în tirozină, un neurotransmiţător cu puternic efect energizant. De exemplu, 28 de grame de migdale conţin 127 miligrame de tirozină.
3. Ce să mănânci după un maraton Pentru a reface depozitele de glicogen, cele mai potrivite alimente pe care le poţi consuma după un maraton sunt carbohidraţii, vitaminele şi o cantitate mică de proteine, spun specialiştii în nutriţie. De asemenea, este de preferat să alegi lichide, deoarece acestea vor fi mai uşor de digerat imediat după ce ai supus corpul la un efort foarte mare. O soluţie bună este laptele degresat cu cacao care are o cantitate mare de carbohidraţi şi mai puţine proteine. De asemenea, conţine mai mult potasiu şi electroliţi decât băuturile energizante de genul Gatorade. De exemplu, 240 de mililitri de Gatorade conţine 30 miligrame de potasiu, spre deosebire de aceeaşi cantitate de lapte cu cacao care are 425 de miligrame din acest mineral care se pierde în timpul alergării.
4. Ce să mănânci după o noapte în care ai dormit prost După o noapte în care te-ai răsucit de pe o parte pe alta, oboseala îşi va spune cuvântul în timpul zilei. Se pare că atunci când nu ai un somn odihnitor pe timpul nopţii, riscul de a mânca în exces pe parcursul zilei este unul foarte ridicat. Ca să eviţi acest lucru este recomandat să-ţi începi ziua cu un mic dejun bogat în proteine uşoare. Alimentele recomandate sunt nucile/migdalele crude sau o felie mică de carne slabă sau un iaurt grecesc amestecat cu o banană şi seminţe de chia care îţi vor potoli poftele.
5. Ce să mănânci după ce ai petrecut o noapte în clubÎn dimineaţa de după o noapte albă este de preferat să bei un pahar cu suc de roşii. Acesta are un conţinut bogat în electroliţi care te energizează după o noapte în care ai consumat mai mult alcool.

** sursa :eva.ro