ವರ್ಕೌಟ್ ಆದ ಬಳಿಕ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದ್ರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು

ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸದೃಢವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ವೇಗದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಆಯಾಸ, ನೋವು ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ದೂರಮಾಡಿ, ಸ್ಲಿಮ್ ಮತ್ತು ಟೋನ್ಡ್ ಫಿಗರ್ ಪಡೆಯಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರದ ಊಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದು ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲಿದ್ದೇವೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ: ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು: ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ಗೆಣಸಿನ ಬದಲು ಹಸಿ ಗೆಣಸು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನಿ ನಟ್ಸ್: ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ ನಟ್ಸ್ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಡಯೆಟರಿ ಫೈಬರ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮೂಥಿ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾದಾಮಿ , ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಪಿಸ್ತಾಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಒಂದು ಹಿಡಿ ನಟ್ಸ್ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಹೀಗಾಗುತ್ತೆ ಓಟ್ಸ್: ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಸುರಿಸುತ್ತಿರುವವರು ವರ್ಕೌಟ್ ನಂತರ ಓಟ್ ಮೀಲ್ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಓಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪಬ್‌ಮೆಡ್ ಸೆಂಟ್ರಲ್ 2 ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ , ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಟೊನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಓಟ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ವಿಷಕಾರಿ! ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ ಸೊಪ್ಪು: ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ, ಪಾಲಕ, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬ್ರೊಕೊಲಿ, ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಮುಂತಾದ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಎ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಫೈಟೊನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅಮೇರಿಕಾದ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ: ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪೇರಳೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಗಳಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರದ ಊಟಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ನೀವು ವಿಭಿನ್ನ ಮಟ್ಟದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಮುಕ್ತ ಆಮ್ಲಜನಕ ರಾಡಿಕಲ್ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ, ಮಧುಮೇಹ , ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ 4-5 ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ WHO ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸಿ: ವ್ಯಾಯಮದ ನಂತರ 45 ನಿಮಿಷದಿಂದ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ದಣಿವು ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.