

ورزش و روزه داری



کربوهیدرات:

- اصلی ترین منبع انرژی برای عضلات فعال ورزشکاران است.
- در وعده سحری از منابع کربوهیدرات با شاخص گلیسمی پایین (مانند: تخم مرغ، ماهی، پنیر و گوشت قرمز) و در وعده افطار، با شاخص گلیسمی بالا (مانند: برنج سفید، سیب زمینی آبپز، نان سفید و هندوانه) و متوسط (مانند: موز، شکر، جودوسر، کشمش) غافل نشوید.
- خرما میان وعده ای با منابع عالی کربوهیدرات است.

آب، مایعات و املاح

- از نوشیدن شیر و آب و املاح مغذی غافل نشوید. نوشیدنی های ورزشی (و نه انرژی زا)، آمپوه های طبیعی و سوپ سبزیجات، انتخاب های بسیار مناسبی هستند.



فدراسیون پزشکی ورزشی

پشتیبان ورزش قهرمانی سلامت همگانی