



## غذاهای سالم برای بدنسازان

مؤده مظهری

عضله سازی می توان بادم زمینی یا کره آن را مصرف کرد.

**موز:** سرشار از پتاسیم بوده و قبل و بعد از ورزش به بدنسازان توصیه می شود.

**گوشت قرمز بدون چربی:** گوشت قرمز گاو محلی (تغذیه با علف) برای تقویت عضلات بدن یکی از بهترین گزینه هاست.

البته موارد اشاره شده بخشی از موادی است که برای بدنسازی مفید است و سعی کنید تا جایی که می توانید همه گروه های غذایی مفید را به طور منظم در برنامه روزانه تان بگنجانید و از فواید آنها بهره مند شوید. در این شماره جدول غذایی یک روز شامل صبحانه، ناهار و شام را برای شما در نظر گرفته ایم. اگر دغدغه تناسب اندام دارید آن را با دقت مطالعه کرده و اجرا کنید.

اما زرده آن هم دارای مواد ضروری بدن بوده بنابراین بهتر است تخم مرغ را کامل بخورید.

**سینه مرغ:** سینه مرغ به دلیل نداشتن چربی و نوع بافت آن به تقویت و بازسازی ماهیچه های بدن کمک می کند.

**ماهی:** ماهی آب های سرد مانند قزل آلا، ساردین، آزاد و تن سرشار از پروتئین است.

**حبوبات:** شامل عدس، لوبیا قرمز و سفید و نخود سرشار از پروتئین بوده و برای بدنسازان تغذیه و گزینه بسیار مناسبی است.

**قارچ:** یکی از دلایل ضعف عضلانی، کمبود ویتامین D است و قارچ به دلیل داشتن ویتامین D فراوان باعث تقویت عضلات می شود.

**کره بادم زمینی:** برای دریافت کالری بیشتر برای

اکثر خانواده ها پسر جوان دارند، جوانانی که خیلی به ظاهرشان اهمیت داده و معمولاً بدنسازی می کنند و اغلب آنها از انواع و اقسام پروتئین های شیمیایی استفاده می کنند که البته قیمت های بالایی داشته و در این شرایط اقتصادی فشار مضاعفی را به خانواده تحمیل می کند، اما قطعاً هر مشکلی راه حلی دارد و می توانیم بین مواد غذایی که در اختیار داریم حتماً جایگزین مناسبی مانند پروتئین های گیاهی یا خانگی را انتخاب کنیم. در اینجا به چند نمونه از موادی که برای بدنسازی لازم و ضروری و البته طبیعی است اشاره می کنیم که عبارتند از:

**پروتئین آب پنیر (پروتئین وی):** سرشار از لوسین که یک آمینو اسید قوی است بوده و باعث افزایش حجم و قدرت عضلات می شود.

**تخم مرغ:** سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین است

## راهکارهایی برای درمان گیاهی و خانگی کبد چرب



♦ سیب زمینی شیرین به دلیل داشتن پتاسیم بالا برای تصفیه کبد بسیار مفید بوده و درمانی است برای کبد چرب. از آن در طبخ غذاهای روزانه استفاده کنید.

♦ یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک لیوان آب ولرم ریخته و با یک قاشق چایخوری عسل طبیعی شیرین کرده و روزی سه بار و قبل از هر وعده غذایی میل کنید. این کار را حداقل یک ماه باید انجام دهید.

♦ نصف قاشق چایخوری زردچوبه را در یک لیوان شیر گرم حل کرده و روزی یکبار میل کنید؛ البته می توانید زردچوبه را در یک لیوان آب ریخته و کمی بجوشانید و سپس آن را بخورید.

♦ چای سبز به بهبود عملکرد کبد کمک کرده و موجب کاهش چربی موجود در کبد می شود.

♦ پودر ریشه گیاه قاصک را می توان در انواع نوشیدنی ها، غذاها و سالادها طی روز استفاده کرد و از خاصیت این گیاه برای پیشگیری و درمان کبد چرب بهره مند شد. ♦ استفاده از آلبومی ترش تازه باعث از بین رفتن درصد بالایی از چربی موجود در کبد می شود.



♦ گریپ فروت دارای مقادیر زیادی ویتامین C و آنتی اکسیدان بوده و کبد را پاکسازی می کند. نوشیدن روزانه یک فنجان آب گریپ فروت طبیعی به رفع مشکلات کبدی از جمله کبد چرب کمک شایانی می کند.

♦ دوغ و ماست دو لبنیات قوی برای درمان التهاب کبد بوده و به دلیل پایین آورده حرارت بدن، درمانی برای کبد چرب هستند.

♦ خوردن یک تا دو فنجان عرقیات مانند شاتره، خارشتر و کاسنی در روز باعث دفع سموم بدن و در نتیجه پاکسازی کبد می شود.

♦ مصرف روزانه دمنوش زنجبیل یا مخلوط زنجبیل تازه رنده شده با ماست کم چرب در کنترل بیماری های کبدی بخصوص کبد چرب بسیار موثر است.

### صبحانه (جودوسر)



#### مواد لازم:

**جودوسر:** نصف فنجان / کره بادم زمینی: یک قاشق غذاخوری / پودر پنیر: یک قاشق غذاخوری / مغز تخمه: یک قاشق غذاخوری / پودر دارچین: نصف قاشق چایخوری / شیر کم چرب: نصف فنجان

جودوسر را در قابلمه ای ریخته و شیر را اضافه کرده و روی حرارت کم می گذاریم تا جودوسر کم کم بپزد. سپس آن را از روی حرارت برداشته و کنار می گذاریم تا کمی خنک شود. بعد کره بادم زمینی، پودر پنیر و دارچین را به آن اضافه کرده و خوب هم می زنیم. در این مرحله مغز تخمه ها را پودر کرده یا درسته روی مواد ریخته و هم می زنیم تا مواد کامل با هم خوب مخلوط شود. اگر مواد غلیظ و کم آب شد می توانیم کمی شیر به آن اضافه کنیم. صبحانه ما آماده است.

### ناهار (ماکارونی با تن ماهی)



#### مواد لازم:

**ماکارونی:** ۲۰۰ گرم / **سیب زمینی متوسط:** یک عدد / **تن ماهی:** یک قوطی / **پیاز متوسط:** یک عدد / **نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه:** به میزان لازم

تن ماهی را در قابلمه کوچکی پر از آب گذاشته و روی حرارت می گذاریم تا بویست دقیقه بجوشد. سپس تن را در ظرفی خالی کرده و روغن آن را کامل می گیریم. پیاز را پوست کنده، خرد کرده و با روغن تن تفت می دهیم تا خامی آن گرفته شود. گوشت تن را به آن اضافه کرده و با هم مخلوط می کنیم سپس سیب زمینی را پوست کنده، خرد کرده و می شوئیم و به تن اضافه کرده و بعد از این که کمی با هم مخلوط کرده و تفت دادیم در قابلمه را می گذاریم تا سیب زمینی ها پیرد و در نهایت کمی نمک، ادویه و زردچوبه به مواد زده و با هم مخلوط می کنیم. ماکارونی را در قابلمه ای حاوی آب جوش ریخته و کامل می پزیم. بعد آن را آبکش کرده و وقتی آب اضافه اش رفت آن را در ظرف مناسبی ریخته و مواد را به آن اضافه کرده و خوب با هم مخلوط می کنیم. غذای ما آماده سرو کردن است.

### شام (سالاد نخود و بروکلی)



#### مواد لازم:

**نخود:** نصف پیمانه / **کلم بروکلی خرد شده:** نصف پیمانه / **جعفری تازه خرد شده:** ۲ قاشق غذاخوری / **روغن زیتون:** ۲ قاشق غذاخوری / **فلفل دلمه ای قرمز:** یک برش کوچک / **گوچه فرنگی متوسط:** یک عدد / **سیب:** ۲ حبه / **پودر آویشن:** نصف قاشق چایخوری / **نمک و فلفل:** به میزان لازم

نخود را از شب قبل خیس کرده، چند بار آب آن را عوض کرده و در نهایت خوب می پزیم. در ظرفی روغن زیتون ریخته و روی حرارت می گذاریم و پیاز را پوست کنده، خرد کرده و به روغن اضافه کرده و کمی تفت می دهیم. سپس سیب، کلم بروکلی، گوچه فرنگی و فلفل دلمه ای را خرد کرده و همراه پودر آویشن به پیاز اضافه کرده، تفت داده و در ظرف را گذاشته و روی حرارت کم می گذاریم تا مواد بپزد. بعد از این که مواد پخت، نمک و ادویه آن را اندازه کرده و نخود را به آن اضافه کرده و مواد را خوب با هم مخلوط می کنیم و بعد از چند

دقیقه قابلمه را از روی حرارت برمی داریم تا کمی خنک شود سپس این سوپ خوشمزه را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می کنیم.