موقع طبي يكشف أسرار الوصول إلى اللياقة و الرشاقة دون مكملات غذائية



قد يبدو الوصول إلى أهداف اللياقة و الرشاقة الخاصة بك بمثابة مسعى ساحق، لا سيما في ضوء وفرة السوق من المنتجات التي تدعي أنها تسرع من تقدمك.

من الضروري أن تضع في اعتبارك أن المكملات هي مجرد مكملات؛ فهي ليست ضرورية لتحقيق أهداف لياقتك ، فبدون استخدام أي مكملات قد تصل إلى أهداف لياقتك إذا كان لديك النهج والاستراتيجية المناسبين. و يعتبر الاتساق أحد أهم الاعتبارات عندما يتعلق الأمر باللياقة البدنية، وفقًا لميهاكديب سينا أخصائي الصناعة المؤسس المشارك المدير التنفيذي لشركة «Fitelo». الذي يقول «لا تختلف أهداف اللياقة عندما يتعلق الأمر بالحاجة إلى الاتساق.

يستلزم ذلك الحفاظ على روتين (يشمل التغذية والتمارين الرياضية والصحة العقلية) والبقاء مكرسًا لأهدافك»، وفق موقع «onlymyhealth» الطبي المتخصص.

نصائح الخبراء للاستفادة من دون استخدام المكملات

سيساعدك جعل التغذية على رأس أولوياتك في الوصول إلى أهداف لياقتك البدنية دون استخدام المكملات الغذائية. حيث يعد تناول نظام غذائي متوازن يشمل الأطعمة العضوية الكاملة مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون والدهون الصحية أمرًا بالغ الأهمية؛ هذه الأطعمة مليئة بالعناصر الغذائية الحيوية التي يحتاجها جسمك ليعمل في ذروته، ما يمنحك الطاقة ويساعد على تطوير وإصلاح العضلات وتعزيز الانتعاش بعد التمرين.
و لسوء الحظ، أدى انتشار الوجبات السريعة والمعلبات إلى زيادة انتشار نقص التغذية.

و نتيجة لذلك، يتناول الكثير من الأشخاص مكملات مثل أقراص الكالسيوم والفيتامينات المتعددة.

و مع ذلك، غالبًا ما يكون لهذه المكملات معدلات امتصاص منخفضة و يمكن أن تشكل عددًا من المخاطر الصحية.

لذا فإن تناول وجبات صحية و طبيعية هو أفضل مسار لمعالجة نقص الفيتامينات.
وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من التهاب المفاصل أو غيره من انزعاج المفاصل، يعتبر الكالسيوم عنصرًا غذائيًا بالغ الأهمية. وعليه يفضل تناول منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي أو الخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ الغنية بالكالسيوم والألياف التي تساعد على الهضم، على تناول مكملات الكالسيوم.

دور الفيتامينات
الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، بما في ذلك فيتامين C ومركب B ، يمكن أن يمتصها الجسم ويمكن التخلص من أي فائض.
وتحتوي الحبوب الكاملة والحبوب والبراعم والوجبات المخمرة والفواكه مثل الموز والبطيخ على هذه الفيتامينات. إذ تخزن أنسجة الكبد والدهون الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون مثل الفيتامينات A و D و E و K ، والتي يمكن الحصول عليها من الأطعمة مثل الجزر والبابايا والفطر وزيوت عباد الشمس وزيوت الزعفران والمكسرات والبذور والخضروات الورقية الخضراء.

دور البروتين
على الرغم من أن الأطعمة الطبيعية مثل البراعم والتوفو والبانير واللوز والبذور هي أيضًا مصادر ممتازة للبروتين، إلا أن مكملات البروتين لا تزال تستخدم على نطاق واسع لبناء العضلات. فالمكملات الصناعية ليست ضرورية لأن الأطعمة المغذية تحتوي بالفعل على جميع العناصر الغذائية اللازمة.

دور التمارين الرياضية

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمرًا حيويًا أيضًا لتحقيق أهداف اللياقة البدنية الخاصة بك دون استخدام المكملات لأنها تساعد على تطوير القوة وزيادة القدرة على التحمل وتعزيز الصحة العامة.

يجب دائمًا الحصول على العناصر الغذائية من مصادر الغذاء الطبيعية. كما يجب ألا يتم تناول المكملات الغذائية إلا في المواقف العصيبة عندما تظهر المشكلات فجأة، أو بناءً على توصية الطبيب. فيما يعد الحفاظ على نظام غذائي متوازن وصحي يتضمن الفواكه والخضروات أربع مرات على الأقل يوميًا أمرًا ضروريًا للحفاظ على صحة جيدة.

وبشكل عام، مع العقلية والأسلوب المناسبين، يمكنك تحقيق أهداف اللياقة البدنية الخاصة بك دون استخدام المكملات الغذائية. حيث يمكن بناء الجسم القوي والصحي من خلال التركيز على الأطعمة الكاملة وممارسة التمارين الرياضية بشكل متكرر والحصول على قسط كافٍ من النوم.