

قبل از دویدن چه بخوریم؟

دویدن برای سلامتی بسیار خوب است به شرطی که قبل از انجام این ورزش اشتباهاتی مرتکب نشوید و درست عمل کنید.

خوردن و آشامیدن خوب قبل از دویدن بسیار مهم است. علاوه بر این پرهیز از گرسنگی و تشنگی، دوری از خستگی، [دهیدراته شدن بدن](#) (از بین رفتن آب بدن) و سرگیجه باعث می‌شود به خوبی بدوید و از ورزشتان نهایت استفاده را ببرید.

قبل از ورزش غذا خوردن مهم و ضروری است به شرط اینکه غذایان سنگین نباشد.

به اعتقاد متخصصان حوزه‌ی تغذیه، کربوهیدرات‌هایی مانند نان، غلات، پاستاها، برنج و میوه‌ها انتخاب‌های مناسبی برای قبل از ورزش هستند. البته نباید از فایده‌ی پروتئین‌های موجود در [ماهی](#) و گوشت‌های کم چرب گذشت.

متخصصان توصیه می‌کنند که از مصرف چربی‌ها از هر نوعی پرهیزید. باید حواستان باشد که قبل، حین و بعد از ورزشتان آب بنوشید تا آب بدن‌تان تاملین شود. به عقیده‌ی برخی از متخصصان هر پانزده دقیقه باید 12.5 دسی لیتر آب نوشیده شود. البته نیاز هر فردی بنا به میزان [تعریق](#) و درجه‌ی هوا متفاوت است.

خوردن و آشامیدن خوب قبل از دویدن بسیار مهم است. علاوه بر این پرهیز از

گرسنگی و تشنگی، دوری از خستگی، دهیدراته شدن بدن (از بین رفتن آب بدن)

و سرگیجه باعث می‌شود به خوبی بدوید و از ورزشتان نهایت استفاده را ببرید

البته حواستان باشد نوشیدن آب زیاد نیز باعث به هم زدن میزان املاح بدن شده و علائمی مشابه دهیدراته شدن ایجاد می‌کند. آب پرتقال خانگی با کمی نمک افزوده یک نوشیدنی انرژی‌زای سالم و مفید است. در نوشیدنی‌های انرژی‌زای صنعتی در هر لیتر 500 میلی‌گرم سدیم و 40 تا 80 گرم گلوکوسید (قند) وجود دارد.

نیم ساعت بعد از ورزش و دویدن نیز لازم است که هم چیزی بخورید و هم بنوشید. پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها برای حفظ عضلات لازم است. [مالست](#) ، [شیرکاکائو](#) یا [میلک شیک](#) انتخاب‌های خوبی برای تامین پروتئین‌ها و گلوکوسیدهای بدن هستند.