

مقابله با ضعف عضلات

خستگی بدنی غالباً با ضعف عضلانی همراه است. خستگی و ضعف عضلات در "سرماخوردگی" یا در بیماری "سندرم **خستگی مزمن**" به وضوح دیده می شود.

اما ممکن است ضعف عضلانی در اثر **بیماری های عصبی** باشد. صدمه به عصب، یا ضربه بدنی و یا دایمیتن التهاب به مدت طولانی در بدن، باعث ضعف عضلانی و تحلیل عضلات در نتیجه استفاده نکردن از آنها می شود.

ضعف ناگهانی عضله می تواند به علت بیماری های عصبی از قبیل **MS** باشد. در طی این ناتوانی ابتدا عضلات دست و پا دچار ضعف می شوند و بعد این ضعف در تمام بدن منتشر می شود و می تواند مشکلات تنفسی را به وجود آورد. این ضعف بر روی سیستم ایمنی فرد اثر می گذارد.

برای نگه داری شکل عضله و توانایی عملکرد آن، باید هر روز، به طور مرتب از عضله ضعیف کار کشید.

درست عمل کردن و هماهنگی عضلات بستگی به عناصر مغذی و تغذیه درست دارد.

مواد مغذی لازم برای عضلات:

- رشد عضلات بستگی به **پروتئین** مصرفی دارد.

- عملکرد عصب و هماهنگی عضلات، نیاز به ویتامین های گروه B و E دارد. هر عاملی که موجب کاهش این ویتامین ها شود، منجر به ضعف عضلانی خواهد شد.

- انرژی لازم برای عضله، به وسیله ویتامین E و افزایش ذخیره اکسیژن فراهم می شود.

- مواد مغذی دیگر از قبیل: ویتامین **B12**، کلسیم و منیزیم برای عملکرد سیستم عصبی و عضلانی لازم می باشند.

- اسید آمینه لیزین برای استحکام و [مقاومت استخوان](#) و اتصال بافت ها لازم است. همچنین این اسید آمینه جزئی از آنتی بادی ها و هورمون ها و آنزیم های بدن می باشد. بیماری هایی نظیر: [هریس](#) (نوعی بیماری پوستی) و بسیاری از بیماری های قلبی، روی لیزین اثر می گذارند. خستگی، بی توجهی، زود رنجی، ورم کردن و [قرمز شدن چشم](#) ها، بیماری هریس، کاهش رشد بدنی، کم موپی، آنمی یا [کم خونی](#)، ضعف عضلانی و ... در اثر کمبود لیزین به وجود می آیند.

- کراتین نیز برای ضعف عضلات و برای کاهش درد پیشنهاد می شود. [کراتین](#) در [گوشت قرمز](#) وجود دارد.

منیزیم:

همانطور که گفتیم [منیزیم](#) یکی از عناصر مغذی لازم برای عملکرد صحیح عضلات است که اعمال آن عبارتند از:

1- انقباض و انبساط عضلات

2- به عنوان آنزیم در بدن فعالیت دارد

3- تولید و انتقال انرژی

4- تولید پروتئین

زیادی مصرف منیزیم عوارضی را در بر ندارد، زیرا منیزیم اضافی از بدن دفع می شود.

کمبود منیزیم به ندرت اتفاق می افتد و دارای علائم زیر می باشد:

ضعف عضلات، خواب آلودگی و سستی و داشتن تحرک زیاد

منابع غذایی منیزیم

بیشتر در [سبزیجات](#) وجود دارد. سایر منابع غذایی آن شامل:

[میوه](#) ها مانند، موز و [زردآلو](#) خشک

[آجیل](#) ها مانند، [بادام](#) و فندق

حبوبات مانند [نخود](#) و لوبیا

فرآورده های [سویا](#)

[غلات سیوس دار](#) است.

مواد غذایی مفید برای عضلات

اصولاً تغذیه درست به همراه ورزش کردن، موجب حفظ سلامتی عضلات و اعصاب می گردد.

بدن برای تقویت و محکم شدن عضلات به مواد غذایی نیاز دارد. برخی از این مواد غذایی عبارتند از:

- سفیده تخم مرغ

سفیده [تخم مرغ](#) برای تقویت و محکم کردن عضلات بسیار مهم است. برای همین است که افراد ورزشکار حتما از این ماده غذایی استفاده می کنند.

در سفیده تخم مرغ، نسبت پروتئین به چربی 60 به 1 است. سفیده [تخم مرغ](#) یکی از خالص ترین منابع پروتئینی در دنیا می باشد.

همچنین سفیده تخم مرغ دارای مقدار کمی کربوهیدرات و منبع غنی ویتامین ها و عناصر معدنی است.

- مرغ و بوقلمون

این دو ماده غذایی برای عضلات، مهم به حساب می آیند. مرغ و بوقلمون علاوه بر پروتئین، مقدار کمی چربی های اشباع دارند.

- ماهی

اگر می خواهید بدنتان عضلانی و محکم باشد، باید چربی غذایی خود را کم کنید. اما باید چربی های ضروری از قبیل: [امگا 3](#) را وارد بدن خود کنید.

[ماهی](#) ها از قبیل: سالمون، تن، قزل آلا و ساردین بهترین منبع پروتئین و چربی های سالم می باشند.

- لوبیا و حبوبات

چرا هرگاه می خواهید عضلات خود را محکم کنید، فقط به گوشت فکر می کنید؟

لوبیا و حبوبات علاوه بر تامین پروتئین، دارای فیبر نیز می باشند.

فیبر برای تنظیم حرکات روده بسیار مهم است. علاوه بر آن میزان ترشح انسولین را تنظیم می کند که این اعمال برای رشد عضله و کمک به عملکرد آن در جذب و استفاده از مواد مغذی و **مکمل** **ها** می باشد. **مهم**

در یک لیوان لوبیا چیتی، 14 گرم پروتئین و 14 گرم فیبر دارد و برای همین است که ورزشکاران تمایل به خوردن آن دارند.

- گوشت قرمز

این غذا دارای پروتئین، آهن، روی و ویتامین های گروه B می باشد. گوشت قرمز نسبت به حجم خود، دارای مقدار زیادی کالری است.

اما به خاطر چربی اشباع زیاد آن، نمی توان هر روز به عنوان غذای اصلی خود، گوشت قرمز خورد.

- کربوهیدراتی که آرام بسوزد

عضله فقط با کمک پروتئین ساخته نمی شود، بلکه احتیاج به کربوهیدراتی نیز دارد که به آرامی بسوزد

و عضلات را حفظ کند. این کربوهیدرات ها در غذاهایی از قبیل نان و غلات و [سیب زمینی](#) یافت می شوند.

هنگامی که ورزش می کنید، گلیکوژن عضله (کربوهیدرات ذخیره شده در عضله)، مهم ترین منبع سوخت برای تامین انرژی عضله می باشد.

ولی اگر گلیکوژن موجود در عضلات در اثر فعالیت بدنی شدید کاهش یابد، قدرت بدنی شما کم می شود، بنابراین بدن از خود عضلات به عنوان سوخت استفاده می کند و عضلات کوچک می شوند.

- آب

[آب](#) برای ساخت عضله، بسیار مهم تر از گوشت است. 70 درصد بدن ما، از [آب](#) تشکیل شده است. عضلات، رباط ها و بافت های بدن ما دارای آب هستند. همچنین یکی از مهم ترین اجزای بدن ما یعنی خون، دارای آب می باشد.

هنگامی که می خواهید قدرت بدنی خود را بالا ببرید، باید آب مصرف کنید تا از [کم آبی](#) بدن و لاغر و بد شکل شدن عضلات جلوگیری کنید.

به طور مرتب ورزش کنید تا:

1- قدرت و انرژی به دست آورید.

2- اعصابتان را آرام کنید.

3- قابلیت انعطاف بدنتان را افزایش دهید.

4- عضلات خود را تقویت کنید.

5- خستگی را از خودتان دور کنید.

بباید از همین امروز فرهنگ صحیح ورزش و تغذیه را در خانواده هایمان اجرا کنیم و از نعمت سلامتی
خود بهره مند گردیم.