

هل نحن بحاجة لمكملات غذائية للحصول على عضلات مفتولة ؟

يقضي العديد من الشباب وقتهم في الصالات الرياضية مرهقين أنفسهم بتمارين قاسية مع أخذ مكملات غذائية بروتينية، كل ذلك رغبة في جسم رياضي مرن ومفتول العضلات، لكن هل فعلا ينال هؤلاء بغيتهم أم تهدر نقودهم ومجهوداتهم هباء ؟

science.ma

وفقا لخبراء علم وظائف الأعضاء والتغذية لجامعة كوينزلاند، قد تكون المكملات باهظة الثمن مجرد مضيعة للمال لا أكثر.

أفاد الدكتور جينكينز أن المزيد من البروتين لا يعني بالضرورة المزيد من العضلات، فرغم أنها تتكون أساسا من البروتينات، مجرد اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن كفيل بمنحنا ما يكفي من بروتينات، 20 غراما من البروتين عالي الجودة يتضمن ليسين وغيرها من الأحماض الأمينية الأساسية مباشرة قبل أو بعد التمرين سوف تعزز نمو العضلات وإصلاحها ويغنينا عن البروتينات الصناعية الباهظة.

المصدر : جامعة كويزلاند