

هر ورزشکار به‌ویژه بدنساز به‌دنبال رژیم عضله سازی و برنامه غذایی بدنسازی یا همان برنامه غذایی عضله سازی می‌گردند. البته که امروزه برنامه‌ها و مکمل‌های فراوانی وارد بازار و ذهن مشتریان شده، اما خب، عقل سلیم حکم می‌کند که چشم‌پسته وارد بازی خیلی از این برنامه‌ها و محصولات پوچ و آسیب‌رسان نشویم.

بیشتر افراد به اشتباه تصور می‌کنند بدنسازی شامل تمرینات سخت و طاقت‌فرسا است؛ اما وقتی مواد غذایی به اندازه مناسب به بدن نرسد. عضلات فرد، ورزیده نمی‌شود و تمرینات نتیجه عکس می‌دهد. برنامه غذایی بدنسازی مهم‌ترین نقش را در کنار تمرینات دارد.

برای انتخاب برنامه‌ای حرفه‌ای شامل برنامه غذایی عضله سازی سریع لازم است که حتماً از کارشناسان مجرب مشورت بگیرید تا بدون هیچ آسیبی، برای همیشه بهترین بدن را بسازید.

در این مطلب فیتامین درباره تغذیه در بدنسازی و نمونه برنامه تغذیه مناسب برای عضله سازی اطلاعات کامل و اصولی به شما ارائه می‌کنیم.

درشت‌مغذی‌ها در برنامه غذایی عضله سازی

درشت‌مغذی‌ها در تأمین انرژی بدن نقش بسیار مهمی دارند. هر چقدر مقدار این درشت‌مغذی‌ها بالا باشد، سطح انرژی بدن نیز افزایش پیدا می‌کند و بدن برای انجام فعالیت‌ها عملکرد بهتری خواهد داشت. درشت‌مغذی‌ها در سه نوع مختلف وجود دارد: پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها.



پروتئین‌ها در برنامه غذایی بدنسازی

پروتئین‌ها یک نیاز اصلی در برنامه غذایی عضله سازی برای ساخت عضله در بدن است. همچنین به ترمیم و حفظ ایمنی بدن کمک می‌کند. یک بدنساز به‌صورت مرتب از وزنه‌های سنگین استفاده می‌کند و اگر بدنش مقدار پروتئین کافی نداشته باشد با از بین رفتن پروتئین دیگر جایگزینی ندارد و کاهش وزن و حجم صورت می‌گیرد.

پروتئین‌ها از واحدهای کوچک‌تر به نام آمینو اسید تشکیل شده‌اند. آمینو اسیدها در ۲۰ نوع مختلف وجود دارند. همچنین بدن قابلیت تولید ۱۲ اسید آمینه را دارد و بقیه از طریق تغذیه و در مرحله آخر مکمل‌ها تأمین می‌شود. بیشترین جذب پروتئین در بدنسازی از طریق غذا و بعد مکمل‌ها است.

بعضی از بدنسازان مبتدی استفاده از مکمل را در اولویت قرار می‌دهند؛ اما مصرف بیش‌ازحد آن به کلیه و کبد آسیب می‌زند. همچنین دریافت پروتئین نیز باید بسته به تیپ و توده بدنی به اندازه ایده‌آل مصرف بشود؛ زیرا نیاز بدن به پروتئین در افراد مختلف، از ۰.۸ گرم تا ۲.۲ گرم به ازای هر کیلوگرم متفاوت است.

### نقش پروتئین در بدنسازی



شروع پر قدرت رژیم عضله سازی

شما برای موفقیت در این راه و ساخت بدنی قوی و عضلانی، با حداقل میزان چربی، می‌توانید به پیشنهاد کارشناسان ورزشی، از برنامه بدنسازی پیشرفته فیتامین همراه با برنامه غذایی بدنسازی استفاده کنید تا هم از لحاظ ورزشی، و هم برنامه غذایی عضله سازی و مکمل، با خیالی آسوده به هدف خود برسید.

این برنامه کاملاً شخصی بوده و کارشناسان و مربیان ورزشی، شما را تا ساخت بهترین بدن، همراهی خواهند کرد. در این مطلب از فیتامین، به بررسی روند برنامه غذایی عضله سازی و معرفی نکاتی مهم پرداخته شده که رعایت این موارد در برنامه غذایی بدنسازی ضروری است.

برای دریافت مشاوره با کارشناسان فیتامین  
شماره همراه خود را ثبت کنید ما با شما تماس می‌گیریم

از رژیم غذایی برای عضله سازی تا برنامه تمرینی

فرایند عضله‌سازی، تنها محدود به تعداد ست و تکرارها نیست. شما برای افزایش قدرت و عضله‌سازی نیاز به رژیم غذایی حجم‌دهنده دارید. یعنی باید کالری بیشتری نسبت به آنچه در روز می‌سوزانید، مصرف کنید؛ البته این به معنای پرخوری نیست.

فراموش نکنید که هیچ‌گاه تمرین، بدون رعایت برنامه غذایی بدنسازی و بالعکس، نتیجه لازم را برای شما نخواهد داشت. در نتیجه تغذیه و ورزش اصولی فقط در کنار هم می‌توانند بدن ایده‌آل شما را بسازند.

بدن‌سازان در دوران حجم برای عضله‌سازی نیازمند کالری بیشتری در برنامه غذایی بدنسازی خود هستند. به همین منظور نوع برنامه غذایی آن‌ها باید متفاوت با دیگران باشد. آگاهی از نوع و میزان مصرف مواد غذایی در رژیم عضله سازی نیازمند این است که بدانید میزان دریافت کالری و مصرف انرژی‌تان چقدر است؟

محاسبه مقدار کالری مورد نیاز بدن بدن هر فرد، برای انجام فعالیت‌های روزمره به دریافت انرژی نیاز دارد. مقدار کالری لازم برای هر شخص، بستگی به جنسیت، سبک زندگی، نوع فعالیت و میزان تحرک و مدل بدنی او دارد. پس یادتان باشد که میزان سوخت‌وساز بدن هر شخص متفاوت با دیگران است.

این انرژی با خوردن غذا تأمین می‌شود. مقدار انرژی هر وعده غذایی، با واحد کالری اندازه‌گیری می‌شود. برای رعایت تعادل بین مقدار انرژی دریافتی و مصرفی، خانم‌ها باید ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز و آقایان باید بین ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری مصرف کنند؛ زیرا آقایان حجم عضلات بیشتری دارند، در نتیجه به کالری بیشتری هم نیاز خواهند داشت.

جدول برنامه غذایی بدنسازی برای عضله سازی

## هر چیه چقدر مصرف کنیم؟! (هدفتون چیه؟)

رابطه بین پوند و کیلوگرم: هر پوند حدود ۴۵۰ گرمه

هدف	میزان کالری	پروتئین	چربی	کربوهیدرات
چربی سوزی 	وزن بدن (پوند) ضرب در ۱۰ - ۱۴	۱/۲ - ۱ گرم به ازای هر پوند وزن بدن	۰/۳ - ۰/۴ گرم به ازای هر پوند وزن بدن	باقیمانده کالری
ثبات وزن 	وزن بدن (پوند) ضرب در ۱۵	۱ گرم به ازای هر پوند وزن بدن	۰/۳ - ۰/۴ گرم به ازای هر پوند وزن بدن	باقیمانده کالری
ماهیچه سازی 	وزن بدن (پوند) ضرب در ۱۶ - ۲۰	۰/۸ - ۱ گرم به ازای هر پوند وزن بدن	۰/۳ - ۰/۴ گرم به ازای هر پوند وزن بدن	باقیمانده کالری

میزان مصرف کربوهیدرات پروتئین و چربی

- ۴۰ درصد کربوهیدرات
- ۲۵ درصد پروتئین
- ۳۵ درصد چربی

**نکته مهم:** نسبت‌های گفته شده، برای بدنسازی است که قصد عضله سازی و حجم‌دهی دارند. همچنین این اعداد تقریبی بوده و برای افراد مختلف، متفاوت است. بهترین راه برای اطمینان از میزان مصرف هرکدام در برنامه غذایی عضله سازی مشورت گرفتن از کارشناسان ورزشی فیتامین است.

نکات تغذیه‌ای ویژه رژیم عضله سازی

- به جای سه وعده غذای عادی، شش وعده غذایی مفید و کم‌حجم داشته باشند.
- تا حد ممکن از فست‌فودها و غذاهای سرخ‌شده پرهیز کرده و مواد غذایی سالم و مفید مثل ماهی، گوشت قرمز، تخم‌مرغ، لبنیات کم‌چرب، برنج قهوه‌ای، میوه و نان گندم استفاده کنید.
- قبل از ورزش، باید یک وعده غذایی همراه با مایعات میل کنید. در وعده غذایی که دو ساعت قبل از تمرین مصرف می‌شود، باید نسبت پروتئین به کربوهیدرات ۱ به ۲ باشد. این وعده باید شامل ۴۰ گرم پروتئین و ۸۰ گرم کربوهیدرات باشد.
- ۳۰ دقیقه قبل از ورزش باید ۲۰ گرم پروتئین و ۴۰ گرم کربوهیدرات از میوه‌ها دریافت کرد.
- بعد از انجام تمرینات باید ۲۰ تا ۴۰ گرم پروتئین و ۴۰ تا ۱۰۰ گرم کربوهیدرات (زود هضم) مصرف کرد.

معرفی پروتئینی در برنامه غذایی عضله سازی

سیستم رتبه‌بندی ارزش منابع پروتئینی (biology value) نامیده می‌شود. هرچه BV بالاتر باشد، پروتئین سریع‌تر و بهتر در بدن جذب می‌شود؛ در ادامه بهترین منابع پروتئینی و BV آن‌ها نام برده می‌شود.

پروتئین تخم مرغ

تخم‌مرغ یک پروتئین با ارزش با ۱۰۰، BV است. ارزش غذایی پروتئین تخم مرغ حدود ۶ گرم است. بنابراین یک منبع خوب پروتئین برای بدنسازان است.

گرچه عده‌ای از بدنسازان تمایلی به مصرف روزانه تخم‌مرغ ندارند. چرا تکرار روزمره یک غذا میل به آن را از بین می‌برد. اما می‌توان آن را به شکل‌های مختلف خاگینه، آب پز و املت مصرف کرد.

### تأثیر تخم مرغ در بدنسازی

پروتئین شیر

پس از تخم مرغ بیشترین میزان پروتئین در شیر با ۹۱، BV است. شیر از دو پروتئین کازئین و وی تشکیل شده است. تفاوت این دو پروتئین در سرعت جذب و تأثیرگذاری است.

پروتئین وی زود جذب‌تر و سریع‌تر از کازئین است. برای همین بسیاری از بدنسازان قبل از خواب شیر می‌نوشند.

همچنین می‌توان پروتئین وی را همراه با شیر مصرف کرد.

پروتئین گوشت

گوشت شامل مرغ، ماهی و گوشت گاو دارای پروتئین با ۸۰، BV است. علاوه بر پروتئین، کراتین نیز در گوشت وجود دارد که در عضلات و توسط خون انرژی تولید می‌کند.

پروتئین گیاهی

پروتئین‌های گیاهی، مانند پروتئین‌های حیوانی با ارزش و کامل نیستند. اما یک منبع غذایی مهم برای بدنسازان به حساب می‌آید. پروتئین گیاهی در حبوباتی مثل عدس، نخود، لوبیا و همچنین دانه سویا وجود دارد. قابل توجه که فقط ۷۰ درصد پروتئین گیاهی جذب بدن می‌شود و مابقی از بدن دفع می‌شود.

## منابع پروتئین گیاهی برای عضله سازی فوق العاده

نقش کربوهیدرات در برنامه غذایی بدنسازی

برای این که عضلات ورزیده تری داشته باشیم از پروتئین ها استفاده می کنیم، اما برای تأمین انرژی این عضلات از کربوهیدرات ها استفاده می کنیم. کربوهیدرات ها منابع فراوانی دارد و مصرف ازدیاد آن باعث ایجاد چربی در بدن می شود.

یک راه کنترل مصرف بیش از حد کربوهیدرات ها، مصرف دو برابر پروتئین دریافتی است. کربوهیدرات ها در دو نوع مختلف وجود دارد که استفاده از هر کدام آن ها برای بدن ضروری است. انواع کربوهیدرات شامل موارد زیر است:

کربوهیدرات ساده.

این نوع کربوهیدرات به سرعت در بدن جذب می شود و انرژی را تأمین می کند. این نوع کربوهیدرات در مدت زمان کوتاهی انرژی تولید می کند. کربوهیدرات های ساده شامل: غلات صبحانه، شکر سفید و قهوه ای، برخی آب میوه ها.

کربوهیدرات پیچیده

این نوع کربوهیدرات ها دیرتر در بدن جذب می شود، اما به مدت طولانی تری انرژی شما را فراهم می کند. کربوهیدرات های پیچیده شامل: پاستا، نان، برنج و بلغور جو دوسر است.

نقش چربی ها در تغذیه بدنسازی

تصور این که چربی برای بدنسازان مضر است، اشتباه است. چربی ها برای تمامی افراد و بدنسازان مفید است و برای تأمین انرژی در برنامه غذایی بدنسازی نیاز است. همچنین چربی ها در ایجاد توده عضلانی، عملکرد صحیح بدن، ذخیره انرژی، محافظت از اندام های داخلی و عایق برای گرم کردن بدن نیز نقش دارد.

منابع مختلف چربی ها

چربی اشباع

تا می توانید از مصرف چربی های اشباع شده بپرهیزید. چربی های اشباع در مواد مختلفی وجود دارد: خامه، پنیر، کره، چربی خوک و گوشت های چرب دارای کلسترول، قند و شکر در نوشیدنی های گازدار.



## چربی غیراشباع

این نوع چربی در عضله سازی مفید است و می توان آن را در برنامه غذایی بدنسازی قرار داد و انرژی را ذخیره کرد. در تمامی مواد غذایی این نوع چربی وجود دارد. تا اینجا مطلب مشخص شد که یک بدنساز به تمامی مواد غذایی مفید برای تأمین انرژی نیاز دارد. برنامه غذایی بدنسازی حتی مهم تر از برنامه تمرینی است.

## برنامه رژیم عضله سازی

در این برنامه سه مدل برای هر وعده غذایی پیشنهاد می دهیم تا طبق ذائقه خود وعده مورد نظرتان را انتخاب کنید.

### سه مدل صبحانه

- صبحانه: پنکیک پروتئین
- صبحانه: گوشت بوقلمون، تخم مرغ، پنیر و سالسا
- صبحانه: تخم مرغ با قارچ و بلغور جو دوسر و ۲ کف دست نان

### صبحانه بدنسازی و پروتئینی برای عضله سازی

### سه مدل میان وعده

- میان وعده: تخم مرغ آب پز و سیب
- میان وعده: عدسی ۲ کاسه با جعفری و ریحان
- میان وعده: پنیر کم چرب با یک کف دست نان و ۲ عدد گردو

### سه مدل ناهار در برنامه غذایی بدنسازی

- ناهار: استیک با سالاد سیب زمینی شیرین و اسفناج
- ناهار: ساندویچ گوشت و سبزیجات دلخواه، برنج سفید
- ناهار: سینه مرغ، سیب زمینی پخته شده، سالاد دلخواه

### سه مدل میان وعده در برنامه غذایی بدنسازی

- میان وعده: شیک پروتئین و گردو
- میان وعده: ماست یونانی با آجیل بادام زمینی و گردو و بادام هندی
- میان وعده: ۲ قاشق کره بادام زمینی با یک عدد موز

### سه مدل شام در برنامه غذایی بدنسازی

- شام: گوشت بوقلمون و نان و سالاد سبزیجات
- شام: گوشت گاو با ذرت، برنج قهوه ای، نخود سبز و لوبیا سبز
- شام: خوراک مرغ شامل سینه مرغ، هویج، نخودفرنگی، قارچ، بروکلی + سالاد دلخواه

### فهرست غذاهای عضله ساز در رژیم عضله سازی

در برنامه غذایی بدنسازی یک ورزشکار باید کلیه مواد مغذی برای بدن وجود داشته باشد. در صورتی که یکی از ویتامین های اصلی بدن کاهش به دلیل عدم مصرف آن کاهش پیدا کند؛ مشکلاتی برای بدن به وجود می آورد. از این رو نیاز است تا با مواد غذایی مفید برای بدن آشنا شوید. مواد غذایی برای یک بدنساز شامل موارد زیر است.

## ماهی

یکی از مهم ترین مواد مغذی در رژیم عضله سازی ماهی است. بدن شما برای عضله سازی بهتر، به اسیدهای چرب ضروری مثل امگا ۳ نیاز دارد. ماهی هایی مانند ساردین، قزل آلا و ماهی تن از منابع عالی پروتئین و چربی های سالم به شمار می روند. کنسروهای ماهی بدون روغن هم به دلیل سرعت جذب بالای پروتئین، یک ماده غذایی عالی است.

ماهی سالمون یک غذای عضله ساز برای بدنسازی و سلامت کلی بدن است. در یک وعده ماهی آزاد (۸۵ گرمی) ۱۷ گرم پروتئین، ۲ گرم اسید چرب امگا ۳ و چندین ویتامین B مهم است. اسیدهای چرب امگا ۳ نقش مهمی در سلامت عضلات و رشد عضلانی دارند.

تن ماهی یکی دیگر از مواد مهم تغذیه در بدنسازی است. همچنین یک منبع سرشار از امگا ۳ به حساب می‌آید که در تغذیه افراد بزرگسال به خصوص افراد مسن بسیار اهمیت دارد. همچنین با کاهش توده و قدرت عضلانی در سنین بالا مبارزه می‌کند.

در یک وعده ۸۵ گرمی از تن ماهی، ۲۰ گرم پروتئین، مقادیر زیادی ویتامین A، انواع ویتامین B، (B12، نیاسین، B6) وجود دارد. این ویتامین‌ها برای حفظ سلامتی، تولید انرژی و عملکرد مطلوب ورزشی مهم هستند.



### با رژیم ماهی خیلی سریع لاغر شوید

سفیده تخم‌مرغ همه ورزشکاران در سراسر دنیا، سفیده تخم‌مرغ را در برنامه غذایی بدنسازی خود قرار می‌دهند. این ماده غذایی، یکی از بهترین و خالص‌ترین مواد پروتئینی به حساب می‌آید.

بخش بزرگی از پروتئین جذب‌شده این ماده غذایی مخصوص ساخت عضله به‌وسیله بدن در مکانیزم‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین منبع خوبی برای جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی به حساب می‌آید.

تخم‌مرغ یک غذای ارزان و راحت برای بدنسازان است. همچنین یک غذای بسیار کامل است و می‌تواند به‌صورت روزانه در برنامه غذایی بدنسازان قرار بگیرد. پروتئین موجود در تخم‌مرغ به‌صورت خالص وجود دارد؛ علاوه بر پروتئین منبع خوبی از ویتامین‌ها و منابع معدنی نیز است.



گوشت قرمز بدون چربی  
گوشت قرمز یکی از منابع غذایی عالی سرشار از پروتئین، آهن، ویتامین‌های گروه B و روی است. به همین دلیل انتخاب بسیار خوبی برای کسانی است که می‌خواهند وعده غذایی کم‌حجم و پرکالری مصرف کنند.

گوشت گاو در برنامه غذایی بدنسازی جای دارد و انرژی مورد نیاز بدنساز را در طولانی مدت حفظ می‌کند. گوشت گاو سرشار از پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین‌های گروه B، مواد معدنی و کراتین است. به همین دلیل افرادی که دنبال یک منبع پرکالری می‌گردند، می‌توانند از گوشت گاو استفاده کنند.





## حبوبات

هیچ وقت در برنامه غذایی بدنسازی خود، قدرت عضلانی حبوبات را دست کم نگیرید. لوبیا (به خصوص لوبیا قرمز) منبعی عالی و خوشمزه، برای جذب پروتئین و فیبر برای عضله سازی به شمار می رود. حبوبات جزو یکی از موارد مورد نیاز تغذیه در بدنسازی است. شاید مصرف حبوبات زیاد ضروری نباشد، اما لازم است.

حبوبات حاوی موادی چون: پروتئین، چربی مفید، کربوهیدرات ها، منبع عالی فیبر و ویتامین های گروه B هستند. انواع پرتفردار حبوبات مثل: لوبیا، عدس، نخود و سویا است.



## لبنیات کم چرب

شیر و فرآورده های لبنی برای رشد عضلات مفید است. شیر یک ماده فوق العاده است. چون هم زمان سه ماده پروتئین، چربی و کربوهیدرات را دارد و یک غذا کامل محسوب می شود.

به طور کلی محصولات لبنی زود جذب و هم دیر جذب هستند. این یک مزیت برای بدنسازی که تمرینات ترکیبی یا سختی را انجام می دهند، محسوب می شود. موارد لبنی دیگر که در برنامه غذایی بدنسازی می توانید بهره مند شوید مثل ماست یونانی، پنیر، کره و خامه است.



گوشت بوقلمون و مرغ اگر می‌خواهید بدنی عضلانی و ورزیده داشته باشید، لازم است که گوشت بوقلمون و سینه مرغ را حتماً در برنامه غذایی خود داشته باشید؛ زیرا حاوی میزان کمی چربی‌های اشباع بوده و نیز منبعی عالی برای جذب پروتئین به‌شمار می‌روند. سینه مرغ یکی از غذاهای اصلی و مهم در برنامه غذایی بدنسازی است. سینه مرغ حاوی پروتئین زیادی است و در یک وعده ۸۵ گرمی حدود ۲۶ گرم پروتئین با کیفیت بالا وجود دارد. سینه مرغ به دلیل نداشتن چربی برای افراد بدنسازی و کسانی که قصد لاغری را دارند بسیار مفید است. همچنین در سینه مرغ ویتامین‌های مفید وجود دارد: ویتامین‌های گروه B، نیاسین و B6.

سیب زمینی ماکارونی و نان سیب‌زمینی، ماکارونی و نان منبع سرشار از کربوهیدرات است. ورزشکاران و بدنسازان از مصرف این سه مورد می‌ترسند؛ اما کربوهیدرات به میزان کنترل شده برای تأمین انرژی عضلات در تمرین‌ها و فرآیند عضله‌سازی بسیار اهمیت دارد. شما می‌توانید در حین کاهش وزن از انواع پاستا استفاده کنید، اما دقت کنید که در برنامه غذایی بدنسازی خود مقدار آن به اندازه کالری دریافت به‌صورت روزانه باشد. در غیر این صورت نتیجه عکس خواهید گرفت.

### خواص ماکارونی در بدنسازی

کربوهیدرات‌های دیرهضم یا شاخص گلوکز پایین بدنسازان برای عضله‌سازی به جز پروتئین به کربوهیدرات‌های دیرهضم نیز نیاز دارند. این کربوهیدرات‌ها در غذاهایی مثل سیب‌زمینی شیرینی و جو دو سر یافت می‌شوند و بهترین میان‌وعده برای قبل از تمرین به حساب می‌آیند.

مکمل‌های پروتئینی لطفاً مکمل‌های پروتئینی باکیفیت را از قلم نیندازید. مصرف مکمل پروتئین، راهی عالی برای افزایش میزان پروتئین دریافتی شما در طول است.

پیشنهاد می‌شود که یک شیک پروتئین را بعد از بیدار شدن، بعد از تمرین ورزشی و قبل از این که به رختخواب بروید، مصرف کنید؛ تا از پروتئین دریافتی خود مطمئن شوید و به نتایج خوبی برسید.

### همه چیز درباره مکمل پروتئین وی

نوشیدنی‌های مفید در بدنسازی

در دنیای بدنسازی همیشه حرف از غذاهای مفید است. این که چه غذایی بخوریم تا به عضله‌سازی کمک کند، اما حرفی از نوشیدنی‌های مفید در میان نیست. اما باید توجه کنید که نوشیدنی‌ها هم در عضله‌سازی کمک می‌کنند. مواردی از نوشیدنی‌های مهم در برنامه غذایی بدنسازی شامل موارد زیر است:

#### چای سبز

چای سبز سالم‌ترین نوع چای است، زیرا غنی از آنتی‌اکسیدان‌های مفید است. همچنین حاوی مقداری کافئین است که برای بالا بردن سطح انرژی مفید است. برای شیرین کردن آن از مقدار کمی شیرین‌کننده سالم مانند استویا استفاده کنید.



آب

آب یک مایه حیاتی برای بدن است و تمامی عملکردهای بدن بر پایه وجود آن می‌چرخد. برای رسیدن به عضله‌سازی همیشه اولین گزینه‌ای که به ذهن همه می‌رسد، گوشت است، اما جالب است بدانید که آب، اولین چیزی است که به آن نیاز خواهید داشت؛ زیرا ۷۰ درصد بدن همه ما از آب تشکیل شده است. در نتیجه لازم است که به مقدار کافی آب بنوشید؛ زیرا در این صورت همیشه بدن‌تان هیدراته خواهد ماند.

۷۰ درصد از بدن انسان‌ها را آب تشکیل داده است و بدنسازان نیز در طول روز زیاد عرق می‌کنند. بنابراین مقدار قابل توجهی آب بدن‌شان را از دست می‌دهند. تأمین مداوم آب بدن باعث عضله‌سازی و بهبود عملکرد بدن می‌شود.

شیر کم‌چرب

شیر احتمالاً یکی از مقوی‌ترین و بهترین نوشیدنی‌هاست. شیر حاوی مقدار مناسبی پروتئین است که برای رشد توده عضلانی مفید است. از آنجا که حاوی کلسیم و ویتامین D است برای سلامت استخوان‌ها بسیار مفید است.

آبمیوه

آبمیوه یک گزینه مناسب برای ورزشکاران و بدنسازان است. اما منظور آبمیوه‌های صنعتی نیست. بلکه استفاده از آبمیوه‌های طبیعی برای تقویت بدن مفید است.

یکی از بهترین آبمیوه‌ها پرتقال است. زیرا ویتامین C زیادی دارد که برای سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. انواع دیگر آبمیوه شامل: آب انار، آناناس، انگور و سیب است.

. قهوه  
قهوه هم مثل چای سبز یک ایده خوب دیگر است. زیرا کافئین و آنتی اکسیدان کافی دارد. ولی اگر ناراحتی قلبی یا عصبی دارید بهتر است مصرف با نظر پزشک باشد.

. میلک شیک پروتئینی  
گزینه های نوشیدنی در دوران حجم بسیار زیاد است؛ به طور مثال می توانید انواع میلک شیک با پودر پروتئینی برای خود درست کنید و لذت ببرید.

### طرز تهیه چند شیک پروتئین عضله ساز بعد از تمرین

مواد غذایی مضر در برنامه غذایی بدنسازان  
غذاهایی که در بالا نام برده شد، مواد غذایی مهم در برنامه غذایی بدنسازی بود، اما موادی وجود دارند که مصرفشان برای بدنسازان منع شده است. در ادامه این مواد معرفی می شود.

. مصرف الکل در برنامه غذایی عضله سازی  
الکل چربی زیادی دارد و باعث اختلال در عضله سازی و دوره های بدنسازی شده و تأثیر منفی می گذارد.

. قندهای مصنوعی  
قند و شکرهای مصنوعی کالری زیادی را وارد بدن می کنند، اما هیچ ارزش غذایی ندارند. بنابراین یک ماده غذایی غیرضروری و حتی مضر برای بدنسازان است.

غذاهای سرشار از قندهای مصنوعی شامل انواع آب نبات، کلوچه، دونات، بستنی، کیک و نوشیدنی های شیرین شده با قند، مانند نوشابه و نوشیدنی های انرژی زا. تا حد ممکن سعی کنید از این مواد غذایی و خوراکی ها در برنامه غذایی بدنسازی خود دوری کنید.

. غذاهای سرخ شده در رژیم عضله سازی  
مصرف غذای سرخ شده در افراد باعث التهاب و بیماری می شود. بنابراین نه تنها برای بدنسازان و ورزشکاران، بلکه برای تمامی افراد مورد مناسبی برای تغذیه نیست؛ به عنوان مثال می توان به گوشت و سیب زمینی سرخ شده، قارچ سوخاری و انواع فست فود و مصرف غذاهای سخت هضم اشاره کرد.

هر بدنساز بهتر است از مصرف غذاهای دیر هضم و مضر برای معده پرهیز کند. این غذاها شامل موارد مختلفی است:  
غذاهای پرچرب: گوشت های پرچرب، غذاهای کره ای و سس ها یا دسرهای سنگین.

غذاهای سرشار از فیبر: لوبیا و برخی سبزیجات مانند کلم بروکلی یا گل کلم.

نوشیدنی های گازدار: آب گازدار یا نوشابه رژیمی.

نقش مکمل ها در تغذیه بدنسازی  
امروزه استفاده از مکمل در بین بدنسازان رواج پیدا کرده است. اما باید بدانید که مصرف مکمل یک مورد ضروری برای بدنسازان نیست. اما اگر مصرف می کنید باید مراقب باشید که از نوع مفید آن ها استفاده کنید.

چرا که انواع از مکمل ها مضر هستند. قبل از خرید یا مصرف مکمل بهتر است با کارشناسان فیتامین مشورت کنید تا دچار مشکل جدی نشوید.

### معرفی انواع مکمل بدنسازی

**بهترین مکمل ها شامل موارد زیر است:**

. پروتئین وی: مصرف پودر پروتئین وی، یک روش آسان و راحت برای جذب پروتئین است.

. **کراتین** انرژی مورد نیاز برای بهبود عملکرد در عضلات شما را تأمین می کند.

کافئین: کافئین خستگی را کاهش می‌دهد و به شما امکان می‌دهد فعالیت بیشتری داشته باشید. کافئین در موادی مثل: قهوه و چای وجود دارد.

مکمل‌ها در کنار مواد غذایی پروتئینی تکمیل‌کننده یک برنامه‌ی جامع و حرفه‌ای برای شروع بدنسازی است. از همین این ابتدا با اراده قوی و کمک گرفتن از کارشناسان فیتامین برنامه غذایی بدنسازی استاندارد و متناسب با تیپ بدنی‌تان داشته باشید و به اندام دلخواه خود برسید.



#### سخن پایانی

برای عضلانی شدن یا رسیدن به هر هدف دیگری، به برنامه غذایی بدنسازی و رژیم عضله سازی نیاز دارید. برنامه غذایی عضله سازی یا همان برنامه غذایی بدنسازی رکن اصلی عضله سازی و حجم‌دهی است؛ البته همان‌طور که در مطلب هم اشاره شد، برنامه