

22 Οκτωβρίου 2016

## «Σούπερ» τροφές για ενέργεια πριν το τρέξιμο

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Ενισχύστε την αντοχή και την ταχύτητά σας όταν τρέχετε και μειώστε τον μυικό

πόνου, με έξι σούπερ τροφές.

### **Λιναρόσπορος**

Μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα Ω3 λιπαρά οξέα μειώνουν τον πόνο στους μύες και τις φλεγμονές στο σώμα, κάτι που αντιμετωπίζουν συχνά όσοι τρέχουν.

Ο λιναρόσπορος είναι πηγή πλούσια σε αυτά τα λιπαρά, καθώς και σε φυτικές ίνες που θα σου προσφέρουν ενέργεια και θα βοηθήσουν το πεπτικό σας σύστημα.

Πως: Μπορείτε να τον προσθέσετε σε φρουτοσαλάτες, smoothies ή στα δημητριακά, αρκεί να είσαι προσεκτικοί με την ποσότητα, καθώς περιέχει αρκετές θερμίδες.

### **Γιαούρτι**

Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη και ένα εύκολο σνακ, για μετά την προπόνηση.

Πως: Ένα κεσεδάκι περιέχει λίγες θερμίδες και μπορεί να σας προσφέρει 10 γραμμάρια πρωτεΐνης.

### **Φασόλια**

Περιέχουν αρκετή πρωτεΐνη, ώστε να μειώσετε τη χοληστερόλη και να «χτίσετε» τους μύς σας.

Πως: Φάτε τα ως σαλάτα.

### **Γλυκοπατάτα**

Πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών και Β-καροτίνης, η γλυκοπατάτα προσφέρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη σωστή λειτουργία και υγεία των μυών. Επίσης, περιέχει υδατάνθρακες που προσφέρουν ενέργεια, μαγνήσιο και κάλιο, στοιχεία εξίσου σημαντικά για την αναδόμηση των μυών.

Πως: Τρώτε πάντα μία γλυκοπατάτα, αντί για ψωμί στο μεσημεριανό σας.

### **Μπανάνα**

Ένας γρήγορος τρόπος να πάρετε ενέργεια πριν ξεκινήσετε το τρέξιμο. Τα φυσικά σάκχαρα της μπανάνας θα σας «ανεβάσουν».

Πως: Μπορείτε μετά την προπόνηση να την προσθέσετε στο γιαούρτι ή να φτιάξετε ένα smoothie.

## **Κινόα**

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες που περιέχει απορροφούνται αργά από τον οργανισμό προσφέροντας σταθερά ενέργεια στο σώμα, ενώ περιέχει υψηλά επίπεδα πρωτεΐνης απαραίτητα για τους μυς.

Πως: Ως σούπα ή ως αφράτο συνοδευτικό στο κυρίως γεύμα σου.

**Πηγή:** [rizopoulospost.com](http://rizopoulospost.com)