

Hãy uống một cốc nước trái cây dành cho bạn thân mật ít thì i gian trong ngày để tập thể dục hoặc chơi thể thao, rèn luyện sức khỏe. Các nhà khoa học cho rằng, chuối là món ăn nhai tốt nhất, dễ tiêu hóa, có nhiều chất dinh dưỡng, giúp thúc đẩy nhanh quá trình phục hồi sức khỏe sau khi tập luyện.

Lợi ích ăn chuối sau khi tập thể dục

Thực tế đã chứng minh, sau khi tập thể dục hoặc chơi thể thao, nếu ăn một quả chuối có thể giúp cơ thể gia tăng tốc độ phục hồi sức khỏe. Chuối có nhiều chất bột đường, đặc biệt giàu protein và carbohydrate - là một thành phần cần thiết trong thức ăn - mà cơ thể con người sử dụng để tạo ra năng lượng hoạt động. Đây là yếu tố giúp cơ thể hồi phục sau khi tập luyện và phục hồi sức khỏe, đồng thời chúng có thể giúp bổ sung glycogen cho bắp, cơ. Nếu ăn các loại thực phẩm giàu carbohydrate sau khi luyện tập sẽ thúc đẩy quá trình giải phóng nội tiết tố insulin, giúp vận chuyển đường từ máu vào các tế bào cơ, nơi nó được lưu trữ dưới dạng glycogen. Giúp các tế bào cơ trở nên nhạy cảm hơn đối với insulin, dễ dàng bổ sung lượng glycogen dự trữ sau khi tập luyện.



