

قبل و بعد از رابطه جنسی چه بخوریم؟

در این مطلب به خوراکی های مفیدی که بهتر است زوجین قبل و بعد از رابطه جنسی بخورند می پردازیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، پس از یک رابطه عاشقانه فوق العاده، ممکن است کالری زیادی بسوزانید، ضربان قلب تان افزایش پیدا کرده و اشتهايتان زياد شود، هر چه نباشد، رابطه جنسی مانند ورزش است؛ بنابراین ممکن است وسوسه شوید و به آشپزخانه رفته و اولین چیز جالب توجهی که ببینید را بخورید، و البته همیشه بهترین گزینه برای شما نیست.

خوردن بی برنامه بعد از رابطه جنسی درست مانند سایر زمان ها به ضرر شماست، بنابراین باید برنامه ای داشته باشید که بعد از سرگرمی در اتاق خواب چه چیزی بخورید.

علاوه بر این مهم است که خود را با میزان مناسب کربوهیدرات و پروتئین دوباره شارژ کنید و از مصرف خوراکی های فراوری شده و شیرین و هله هوله اجتناب نمایید، صرف نظر از فعالیت جسمی ای که می خواهید انجام دهید.

بعد از رابطه جنسی چه بخوریم؟

از آن جایی که رابطه جنسی یک ورزش متوسط تا شدید است به خوراکی ای که باید بعد از رابطه جنسی مصرف کنید درست مثل خوراکی که بعد از ورزش باید بخورید، نگاه نمایید. بدن شما قادر به جذب بیشتر کربوهیدرات و پروتئین در نیم ساعت یا بیشتر پس از ورزش نسبت به هر زمان دیگری است.

اگر ذخیره گلیکوژن و پروتئین بدن تان را بازسازی نکنید، نمی توانید حداکثر فایده را از ورزش تان ببرید و قوی تر شوید. خوراکی هایی که عمدتاً باید به دنبال شان باشید باید سرشار از کربوهیدرات و پروتئین باشد.

البته، رابطه جنسی فقط ورزش محسوب نمی شود، این رابطه لذت بخش است و پرترفدار و باعث می شود شما و شریک زندگی تان احساس خوبی داشته باشید، بنابراین غذاهایی را هم انتخاب کنید که شما را خوشحال می کند. در ادامه مقاله، خوراکی های پرترفداری که بعد از رابطه جنسی دوباره شما را شارژ می کند معرفی می کنیم:

۱. شیر شکلات

اولین گزینه شیر شکلات است. مگر این که به لاکتوز حساسیت داشته باشید. من که حدس می زنم شما هم عاشق شیر شکلات هستید. من قبلاً هیچ وقت به عنوان یک نوشیدنی سالم به آن نگاه نمی کردم، ولی در حال حاضر همیشه چند شیشه شیر شکلات در یخچال برای شارژ دوباره بعد از دویدن یا رابطه جنسی نگه می دارم. نه تنها خوشمزه است بلکه منبع خوبی از پروتئین و کربوهیدرات است. به علاوه شیر شکلات یک راه عالی برای آبرسانی به بدن بعد از رابطه جنسی است.

بسیار خوب، ولی چرا شیر شکلات؟ مطالعات نشان داده اند که، نسبت ۴ به ۱ از کربوهیدرات و پروتئین برای بازسازی عضلات پس از ورزش مقاومتی بهترین گزینه است. به علاوه این ترکیب، گلیکوژن، سدیم و مایعات مورد نیاز بدن را هم به خوبی تامین می کند.

از شیر شکلات کم چرب استفاده کنید، تا از حداکثر مزایای آن بهره مند شوید. علاوه بر فواید زیادی که دارد، شیر شکلات بسیار لذیذ و خوشمزه است و یک انتخاب عالی بعد از رابطه جنسی.

۲. ماست یونانی

اگر طرفدار ماست یونانی هستید، می توانید از آن به عنوان یک میان وعده ساده و خوشمزه بعد از رابطه جنسی استفاده کنید.

این ماست چربی های سالم و پروتئین بیشتری نسبت به ماست های معمولی دارد، که این امر مخصوصاً برای بهبود عضلات مفید است. سعی کنید با اضافه کردن برخی غلات به عنوان کربوهیدرات و توت های (Berries) تازه به عنوان ویتامین و سایر مواد مغذی این ترکیب را کامل کنید.

ماست یونانی یک بازسازی کننده ایده آل بعد از رابطه جنسی است، چون سرشار از پروتئین است، در عوض قند کمی دارد. پروتئینی که می تواند بدون افزودن قند اضافی به رژیم غذایی شما، به بهبود عضلات تان کمک کند.

۳. سیب و پنیر

بعد از آن نوبت سیب و پنیر است. این یکی مورد علاقه من است. سیب و مقداری از پنیر مورد علاقه تان را برش بزنید و بعد از رابطه جنسی میل نمایید. این میان وعده خوشمزه است و گرسنگی شما را رفع کرده، کربوهیدرات و پروتئین که نیاز دارید را تامین می کند. پنیرتان را به دقت انتخاب کنید و از پنیرهای سالم تر استفاده نمایید.

بهتر است از سیب شیرین و پنیر چدار استفاده نمایید. چرا باید سیب و پنیر بخورم؟ وقتی صحبت از بازسازی عضلانی بعد از ورزش می‌شود، کربوهیدرات و پروتئین مانند یک گلوله جادویی عمل می‌کنند. کربوهیدرات سوخت بدن را تامین می‌کند تا انرژی بیشتری داشته باشید و پروتئین به ترمیم عضلات کمک می‌کند تا برای دفعه بعدی قدرتش را حفظ کنند.

۴. آب

همان طور که قبلاً ذکر شد، همیشه بدن تان باید آبرسانی شود، ولی بعد از رابطه جنسی اهمیتش بیشتر می‌شود.

در حین یک تمرین سخت مانند رابطه جنسی، رطوبت زیادی از دست می‌دهید که باید جایگزین شود. یک لیون آب آماده داشته باشید یا بعد از اتمام کارتان یک لیوان آب بخورید.

به این صورت زودتر بدن تان بازسازی شده و بابتش از شما تشکر می‌کند.

با آب رسانی مناسب به بدن تان و انتخاب میان وعده سالم بعد از رابطه جنسی، سرعت بازسازی بدن تان را افزایش داده و بدون افزایش سایز دور کمرتان ولع خوردن خود را رفع می‌نمایید.

قبل از رابطه جنسی چه بخوریم؟

قبل از رابطه جنسی این مواد غذایی را بخورید تا حین رابطه از مزایای سلامتی آن‌ها بهره‌مند شوید:

۱. موز

موز به سرعت هضم می‌شود و بدن تان را سرشار از پتاسیم می‌کند و به سرعت انرژی و مواد مغذی به بدن تان می‌رساند. می‌توانید از موز در اسموتی استفاده کنید، به صورت یخ زده آن را بخورید یا حتی به همراه بلغور جو دوسر میل نمایید.

۲. آووکادو

برای انتخاب بعدی آووکادو را امتحان کنید. آووکادو را به همراه نان تست میل نمایید تا کربوهیدرات و چربی سالم به همراه هم انرژی فوق العاده‌ای به بدن تان برسانند. آووکادو منبعی غنی از چربی‌های تکثیر نشده است که برای تولید هورمون‌ها اهمیت دارند.

مطمئناً خودتان حدس زده اید که سطح هورمون‌ها تا چه اندازه برای یک رابطه جنسی اهمیت دارد.

۳. هندوانه

به عنوان میان وعده از هندوانه تازه لذت ببرید و همزمان به بدن تان آبرسانی نموده و بدنتان را با مواد مغذی پر کنید. هندوانه دارای سیترولین (citrulline) و مواد مغذی به نام اکسید نیتریک (nitric oxide) است که رگ‌های خونی را منبسط می‌کند.

یعنی جریان خون بیشتر به اندام‌های تناسلی می‌رسد که باعث افزایش کیفیت رابطه می‌شود.