



ข่าวสารข่าว

วันพฤหัสบดีที่ 22 ธันวาคม 2554

กินดื่ม "ก่อน-หลัง" ออกกำลังกาย

ปัญหาใหญ่มากที่คนรักสุขภาพต้องเผชิญก็คือ พวกเขายังไม่รู้จักวิธีที่ถูกต้องในการกินอาหาร และดื่มน้ำ ก่อน และหลังการออกกำลังกาย ว่าแต่อาหาร และเครื่องดื่มประเภทไหนบ้างล่ะที่เหมาะสมกับคนที่รักสุขภาพ มาดูกัน

อาหารก่อนออกกำลังกาย

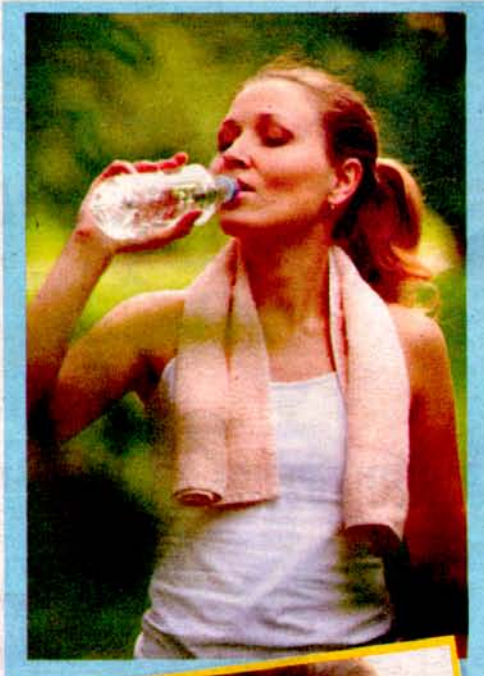
ถ้าไม่อยากร้องไห้กับหมอนจตไว้เลยว่า เมื่อต้องกินอาหารก่อนออกกำลังกาย คุณควรเลือกอาหารที่ย่อยง่าย เช่น อาหารประเภทผลไม้ กล้วย แอปเปิ้ล ขนมปังปัง ขนมปังโฮลวีต แครกเกอร์ หรือน้ำผลไม้ ในปริมาณที่พอเหมาะก็คือ ควรได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 200-300 กรัมในช่วงเวลา 3-4 ชั่วโมงก่อนการออกกำลังกาย

ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายยืนยันแล้วว่า การออกกำลังกายทำให้ไกลโคเจนที่สะสมไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อถูกใช้ไป จึงต้องมีการสะสมขึ้นใหม่ทดแทน หลังการออกกำลังกายประมาณ 30 นาที ร่างกายจึงควรได้รับคาร์โบไฮเดรตอย่างน้อย 50 กรัม และโปรตีนอีก 15-20 กรัม เพื่อให้สะสมไกลโคเจนได้เร็วขึ้น และซ่อมแซมกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น อาหารหลังออกกำลังกาย จึงควรเป็นประเภทย่อยง่าย เช่น นม ช็อกโกแลตไขมันต่ำ ขนมปังโฮลวีต น้ำส้มคั้น 1 ถ้วย น้ำผลไม้ปั่น เป็นต้น

น้ำดื่ม

ในคนปกติอาจจะดื่มน้ำวันละ 2 ลิตร แต่สำหรับผู้ที่ยังออกกำลังกายแล้ว คุณอาจจะต้องดื่มน้ำให้ได้ถึงวันละ 3 ลิตรเลยทีเดียว เพราะในขณะที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร่างกายจะใช้พลังงานที่เกิดจากการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ผลจากกระบวนการเผาผลาญดังกล่าวทำให้ร่างกายถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย โดยการขับเหงื่อออกมาทางรูขุมขนบนผิวหนัง ถ้าหากร่างกายสูญเสียเหงื่อจากการออกกำลังกายไปมากร่างกายก็จะขาดน้ำมาก ส่งผลต่อระบบประสาท ทำให้กระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายแปรปรวนได้

ข้อสำคัญที่เราควรใส่ใจเรื่องการดื่มเป็นพิเศษก็คือ ก่อนออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง เราควรดื่มน้ำอย่างน้อยประมาณ 2 แก้ว แต่ไม่ควรเกิน 6 แก้ว ทำไมนะหรือ ก็เพราะกระเพาะอาหารของคนเรามีความสามารถในการดูดซึมน้ำ ได้ไม่เกิน 6 แก้ว ในเวลา 1 ชั่วโมง ส่วนช่วงเวลาระหว่างออกกำลังกายนั้น เราไม่ควรดื่มในปริมาณที่มากเกินไปจนเกิดปัญหาแน่นจุกท้อง ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้จิบน้ำไม่เกินครึ่งแก้ว เพื่อแก้กระหายระหว่างการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารหรือน้ำติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ เท่านั้น



ภาพอินเทอร์เน็ต