คุณหมอแนะนำ: เสริมร่างกายให้ฟิตและสุขภาพดี เติมเต็มโภชนาการเหมาะสมเมื่อออกกำลังกาย

โดย ผศ.นพ. กรกฎ พานิช คณะกรรมการที่ปรึกษาด้านโภชนาการของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น (NAB)

ทุกวันนี้เทรนด์ออกกำลังกายได้กลายเป็น Lifestyle ของคนยุคใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพและอยากมีรูปร่างสวยงามด้วยวิธีการที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายหรือคาร์ดิโอในฟิตเนส วิ่งในสวนสาธารณะ หรือออกกำลังกายแบบบอดี้เวทอยู่ที่บ้าน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกาย รวมถึงเพิ่มพละกำลังและความยืดหยุ่น โดยให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกตินั่นเอง

อย่างไรก็ตาม เราต้องนึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายให้ได้ผลต้องมาพร้อมกับโภชนาการที่ดีด้วย ทั้งสองอย่างต้องทำควบคู่กันไป เพราะการออกกำลังกายอย่างเดียวไม่ช่วยลดน้ำหนักหรือกระตุ้นการเผาผลาญของร่างกาย เราต้องรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพไปพร้อมกัน มีหลายคนที่ออกกำลังกายเป็นชั่วโมง ๆ ในฟิตเนสแล้วตรงดิ่งเข้าร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดทันทีแบบหิวโหย หรือบางคนอาจอดอาหารหรือรับประทานอาหารไม่เพียงพอแล้วโหมออกกำลังกายอย่างหนักหน่วง ตัวอย่างเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายสุขภาพ เพราะความสมดุลระหว่างการออกกำลังกายและโภชนาการคือกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพดีอย่างยืนยาว

การออกกำลังกายที่ถูกต้องและโภชนาการที่เหมาะสมจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายสุขภาพที่ตั้งใจไว้ ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างที่คุณอยากมี ร่างกายที่แข็งแรงขึ้น หรือออกกำลังกายได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และที่สำคัญที่สุดคือ รู้สึกมั่นใจ

ในตัวเองมากขึ้นด้วย

โภชนาการการกีฬา (Sports Nutrition) ก็มาจากหลักโภชนาการพื้นฐานที่ทุกคนสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเองได้ วันนี้ผมจึงอยากแนะนำเคล็ดลับดี ๆ ของการเติมเต็มโภชนาการให้เหมาะสม ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้คุณออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด มาฝากกัน

การรับประทานอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกาย

ก่อนออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น หากเราต้องการวิ่งจ๊อกกิ้งประมาณ 30 นาที ก็ต้องใช้พลังงานประมาณ 200-250 กิโลแคลอรี

• ไม่ว่าจะออกกำลังกายหนักหรือเบา ให้รับประทานคาร์โบไฮเดรตก่อนออกกำลังกาย 30-45 นาที หากออกกำลังกายไม่หนักไม่นาน ใช้พลังงานไม่มาก ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตก่อนออกกำลังกายในปริมาณน้อย เช่น 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และในกรณีที่ออกกำลังกายหนัก ให้เพิ่มสัดส่วนของปริมาณคาร์โบไฮเดรต ให้อยู่ในช่วง 1-4 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อย่างไรก็ตาม ไม่ควรรับประทานไขมัน ใยอาหาร หรือผลไม้ เพราะจะทำให้ท้องอืด

• นักกีฬาหลายคนนิยมรับประทานอาหารเสริมก่อนออกกำลังกายที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน ครีเอทีน (creatine) และสารที่ช่วยให้เกิดไนตริกออกไซด์ (nitric oxide precursors) ด้วย

ระหว่างออกกำลังกาย

• ดื่มน้ำบ่อย ๆ เพื่อชดเชยเหงื่อที่เสียไป และหากต้องออกกำลังกายนานกว่า 1 ชั่วโมง ให้ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมเกลือแร่ เพื่อชดเชยเกลือโซเดียม โปตัสเซียม ที่สูญเสียไปจากเหงื่อ

• เครื่องดื่มเกลือแร่ (Electrolytes) ก็สามารถชดเชยสารอาหารที่สูญเสียไปกับเหงื่อ เช่น โซเดียม โปตัสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียมได้

หลังออกกำลังกาย

• เพื่อประสิทธิภาพสูงสุด เราควรเติมเต็มสารอาหารให้กับกล้ามเนื้อภายใน 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หลังออกกำลังกาย โดยเลือกรับประทานโปรตีนคุณภาพดีประมาณ 20-40 กรัม เพื่อสร้างกล้ามเนื้อใหม่และเพิ่มมวลกล้ามเนื้อที่ปราศจากไขมัน (lean muscle mass)

• ตัวอย่างอาหารและเครื่องดื่มหลังออกกำลังกาย: ให้กินขนมปัง 2 แผ่น ร่วมกับไข่ไก่ 1 ฟอง หรือเนื้อไก่ หรือเนื้อปลา หรืออาจจะดื่มโปรตีนเชคที่ทำจากนมหรือมาจากพืชอย่างถั่วเหลืองก็ได้เช่นกัน

การเลือกโภชนาการให้เหมาะสมกับช่วงเวลาก่อนและหลังออกกำลังกายจะเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายและช่วยฟื้นฟูซ่อมแซมร่างกายได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์โปรตีนคุณภาพสูงที่ตอบโจทย์ความต้องการแก่ผู้รักการออกกำลังกายที่อาจไม่มีเวลาดูแลเรื่องโภชนาการได้อย่างครบถ้วน ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้มีรสชาติดี

หาซื้อสะดวก จัดเตรียมง่าย และให้คุณค่าทางโภชนาการที่สมดุลและเหมาะสม เพื่อให้คุณสามารถบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพที่ตั้งไว้ได้อย่างยืนยาว ดังนั้นควรเลือกผลิตภัณฑ์ให้ดีและเหมาะกับคุณ เช่น โปรตีนเชคที่เป็นอาหารเสริมทดแทนมื้ออาหาร เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ผมอยากเห็นคนไทยใส่ใจดูแลเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น ตลอดจนตั้งเป้าหมายสุขภาพที่สามารถทำได้จริง และมีไลฟ์สไตล์ที่แข็งแรงกระฉับกระเฉงเพื่อชีวิตที่มีความสุขสดใสในระยะยาว