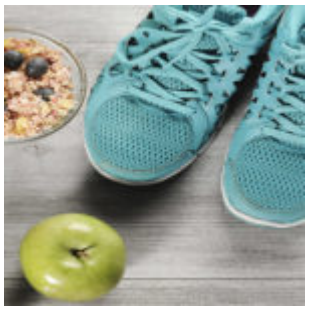
ย่อยอาหารดี ช่วยเรื่องออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างไร



โดย ดร. ดาน่า ไรอัน ผู้อำนวยการด้านการศึกษาและสมรรถภาพการกีฬาของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น

มีปัจจัยมากมายที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายและการพัฒนาทักษะด้านกีฬาของคุณ อาทิ อาการบาดเจ็บ ความเหนื่อยล้า หรือแม้กระทั่งภาวะขาดน้ำ แต่รู้ไหมว่าการย่อยอาหารก็มีบทบาทสำคัญต่อการออกกำลังกายเช่นกัน

บทบาทของไมโครไบโอม (Microbiome) ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย

ในลำไส้ของเรา มีกลไกและกระบวนการต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายที่ช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ ระบบย่อยอาหารของเราเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อร่างกายนับพัน ๆ ชนิด ช่วยย่อยอาหารให้มีขนาดเล็กลงซึ่งกระบวนการย่อยอาหารปกติทำไม่ได้ ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารจากอาหารที่รับประทานเข้าไปได้มากขึ้นด้วย

แต่เมื่อร่างกายมีจำนวนแบคทีเรียที่ดีไม่พอ หรือมีแบคทีเรียชนิดไม่ดี หรือระบบในร่างกายไม่เอื้อให้แบคทีเรียทำงานได้ดีเท่าที่ควร ก็อาจส่งผลต่อระบบย่อยอาหารทันที อาการที่พบได้ทั่วไปก็อย่างเช่น ตะคริว จุกเสียดท้อง แสบร้อนกลางอก และอาการผิดปกติอื่น ๆ ที่ทำให้คุณไม่สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น วิ่งจนจบได้

ทำอย่างไรจึงจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้ดีขึ้น

ผู้ที่ฝึกกีฬาประเภทใช้ความทนทาน (Endurance Sport) จะให้ความสำคัญกับเรื่องโภชนาการเป็นพิเศษ ทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและช่วงวันก่อนลงแข่ง เหมือนกับที่ฮีเธอร์ แจ็คสัน (Heather Jackson) นักไตรกีฬาและนักปั่นจักรยาน

สาวชาวอเมริกันที่เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น ให้การสนับสนุน ได้กล่าวไว้ว่า “โภชนาการไม่ได้สำคัญแค่ช่วยให้คุณชนะ แต่ยังช่วยให้คุณแข่งจนจบเวลาด้วย” ไม่ว่าระดับความแข็งแรงของร่างกายคุณจะเป็นอย่างไรก็ตาม ขอแนะนำให้ทำตามขั้นตอนง่าย ๆ ต่อไปนี้เพื่อช่วยให้คุณออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เต็มที่และครบตามแพลนที่ตั้งใจไว้

กินใยอาหารให้เพียงพอ

ใยอาหารหรือไฟเบอร์ มาจากส่วนโครงสร้างของพืช พบได้ในแหล่งอาหารต่าง ๆ ที่ดีต่อร่างกาย เช่นผักและผลไม้ รวมถึงถั่วต่างๆ และธัญพืชที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อย ผู้ใหญ่ควรรับประทานใยอาหาร 30 กรัมต่อวัน แต่ก็มีหลายคนที่รับประทานไม่ถึงปริมาณที่แนะนำ อันเป็นผลมาจากไลฟ์สไตล์ที่เร่งรีบและไม่ค่อยมีเวลา

เติมเต็มน้ำให้ร่างกายอยู่เสมอ

เพื่อให้เราได้ใช้ศักยภาพร่างกายอย่างเต็มที่ แนะนำให้ดื่มน้ำก่อนและระหว่างออกกำลังกายแต่ละช่วง แต่ถ้าออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานาน ๆ ทำให้ร่างกายต้องการแร่ธาตุเพิ่มเติมเพื่อชดเชยที่สูญเสียไป ก็สามารถดื่มเครื่องดื่มสปอร์ตดริ้งค์เพื่อช่วยเติมเต็มน้ำและให้พลังงานแก่ร่างกายระหว่างออกกำลังกายได้

เพิ่มแบคทีเรียชนิดดีให้ร่างกาย

แม้ความคิดที่ว่าเราต้องกินแบคทีเรียอาจจะดูไม่น่าอภิรมย์เท่าไหร่ แต่แบคทีเรียโพรไบโอติกที่พบในโยเกิร์ตและอาหารที่ผ่านการหมักต่าง ๆ ช่วยเรื่องสุขภาพระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้นได้ นอกจากโยเกิร์ตแล้ว ก็สามารถรับประทานแบคทีเรียชนิดดีในอาหารหมักที่มีถั่วเหลืองเป็นส่วนประกอบ เช่น มิโซะ เทมเป้ และนมเปรี้ยว หรืออาหารดองเช่น แตงกวาดอง กะหล่ำปลีดอง และกิมจิ

จดบันทึกอาหาร

การจดบันทึกข้อมูลสิ่งที่เรารับประทานและไม่ได้รับประทาน ไม่เพียงช่วยให้เราทราบปริมาณอาหารและแคลอรี่ที่เราบริโภคเข้าไปเท่านั้น แต่ยังช่วยสะท้อนปัญหาการย่อยอาหารที่เกิดขึ้นและอาจส่งผลไม่ดีต่อการออกกำลังกายของเราด้วย

ออกกำลังกายหนักเบาให้เหมาะสม

ถ้าคุณเพิ่งเริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ การออกกำลังกายแบบหนักและใช้กำลังมากอาจส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร รวมถึงข้อต่อและกล้ามเนื้อ เกิดการตึงและขมวดเกร็ง และอาจเสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้นด้วย แนะนำให้ออกกำลังกายแบบเบา ๆ (lower intensity workout) ก็จะดีกับร่างกายมากกว่า และอาจช่วยให้เราออกกำลังกายได้จนจบด้วย

สิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายก็คือ การออกกำลังกายแบบหนัก ๆ เช่น การสปรินท์ (Sprint) อาจทำให้ร่างกายรู้สึกเครียดเกร็งมากกว่าการเคลื่อนไหวแบบสไลด์ตัวหรือ gliding เช่น ปั่นจักรยาน พายเรือ ว่ายน้ำ หรือ

เล่นสเก็ต การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ต้องให้ถูกประเภทและมีความหนักเบาที่เหมาะสมด้วย

การออกกำลังกายและย่อยอาหารต้องดีไปด้วยกัน

การออกกำลังกายไม่ได้ช่วยแค่เรื่องกล้ามเนื้อ แต่ยังดีต่อระบบย่อยอาหารด้วย เพราะช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหดตัวอย่างสม่ำเสมอ และยังคลายเครียดได้ดี เหมาะมากสำหรับคนที่มีอาการปวดท้องหรือระบบย่อยอาหารไม่ดี เวลาเครียด

และระหว่างที่เราเรียนรู้เรื่องราวใหม่ ๆ เกี่ยวกับ “จักรวาล” ภายในร่างกายของเรา ก็ขอให้ดูแลสุขภาพร่างกายอยู่เสมอและจำไว้ว่า โภชนาการที่ดีมีส่วนสำคัญต่อสมรรถภาพร่างกายของเรา

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่ www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial และ www.instagram.com/HerbalifeThailandOfficial