อาหารที่ห้ามกินหลังออกกำลังกาย

อยากลดน้ำหนัก หุ่นดี รูปร่างกระชับ มีกล้าม หรือซิกแพค ต้องออกกำลังกาย! เพราะการออกกำลังกายช่วยลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อได้ดี ยิ่งกินอาหารเสริมโปรตีนควบคู่กันไปด้วย จะช่วยเร่งให้เห็นผลลัพธ์ชัดเจนมากขึ้น แต่มีสิ่งหนึ่งที่คนออกกำลังกายมักมองข้ามไป นั่นก็คือ “เมนูอาหารหลังออกกำลังกาย”
อยากลดน้ำหนัก จนคิดว่าเมนูเบาๆ นี้เหมาะที่จะกินหลังออกกำลังกายมากที่สุด แต่รู้ไหมว่า บางเมนูที่คิดว่าเหมาะก็ไม่เหมาะสำหรับ ช่วงเวลานั้นเสมอไป ดังนั้น ก่อนกินอาหารต้องศึกษาอย่างละเอียด ถึงคุณประโยชน์ของเมนูอาหารนั้นๆ ให้เข้าใจ แล้วต้องดูว่า เมนูไหนควรกินเวลาไหนมากที่สุด เราจึงขอยก 8 เมนูอาหารที่ห้ามกินหลังออกกำลังกายมาบอกเล่าดังต่อไปนี้!

1. อาหารแปรรูป
อาหารแปรรูป ถือว่าอยู่ในระดับความนิยมค่อนข้างสูง เพราะกินง่าย ไม่ต้องปรุงแต่งอะไรเยอะ และเชื่อว่า หลายคนชอบกินเป็นเมนูว่าง เมนูชิวๆ หลังออกกำลังกาย แต่ต้องขอเลยบอกว่า หลังออกกำลังกายห้ามกินเด็ดขาด แม้ว่าหลังจากการออกกำลังกายร่างกายต้องการโปรตีน เพื่อเข้าไปช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อ แต่อาหารเหล่านี้ ไม่ได้เป็นคำตอบที่ดีแน่นอน
ซึ่งอาหารแปรรูป ที่อันตรายต่อร่างกายมากที่สุดก็คือ ไส้กรอก แฮม เบคอน หรือเนื้อที่ไม่ได้ทำมาจากเนื้อสด ที่อุดมไปด้วยไขมัน โซเดียม ในปริมาณสูง หรือสารกันบูด เพื่อคงสภาพอาหารให้เก็บไว้ได้ยาวนาน สู้หันไปกินโปรตีนจากแหล่งที่ถูกต้อง และไขมันต่ำ เช่น เนื้อไก่ ปลาแซลมอน หรืออาหารเสริมเวย์โปรตีนที่มีความบริสุทธิ์ 90-95% กันดี

กว่า

2. ชีส

คนรักชีส! ปัจจุบันมีเยอะมาก บางคนกินดุ กินชีสแทบทุกวัน โดยเฉพาะการกินชีสหลังออกกำลังกาย ถึงแม้ชีสจะมีประโยชน์มากมาย ให้ทั้งพลังงาน แคลเซียม และโปรตีนสูง โดยเฉพาะโปรตีน และแคลเซียม ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูก ช่วยเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง และป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ แต่หลังจากที่เพิ่งออกกำลังกายมา การกินชีส เป็นสิ่งที่ไม่ดีไปเท่าไหร่ ยิ่งออกกำลังกายเสร็จแล้ว ร่างกายของเราก็ต้องการโปรตีนเข้าไปช่วยเสริมสร้างร่างกาย และแม้ในชีสจะมีโปรตีนอยู่สูง แต่ก็มีไขมันอยู่ด้วยเหมือนกัน โดยเฉพาะ “เชดด้าชีส” ที่ให้ไขมันสูงมาก จึงไม่เหมาะเท่าไหร่ ถ้าหากคุณจะเลือกมาทานภายหลังจากการออกกำลังกายทันที

3. อาหารทอด

เรื่องของทอด เป็นข้อห้ามอันดับต้นๆ ที่ไม่ควรกินสุดๆ ไม่ว่าคุณจะลดน้ำหนัก หรือไม่ลดน้ำหนักก็ตาม ถึงเมนูทอดทั้งหลายจะอร่อย เลิกแบบเด็ดขาดไม่ได้ ก็ควรเลือกกินในปริมาณที่พอเหมาะ การกินเมนูของทอด อย่างแฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายส์ ไก่ทอด หมูสามชั้นทอด เป็นสิ่งที่ไม่ควรกินหลังจากออกกำลังกายอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้การออกกำลังกายของคุณไร้ค่าไปทันที มีหวังเป็นการเพิ่มน้ำหนัก และไขมันเข้าไปสะสมมากขึ้นไปอีก จึงควร เลี่ยงของทอด ของมัน ให้ไกลที่สุด

4. เครื่องดื่มบำรุงกำลัง

เหล่าเครื่องดื่มบำรุงกำลัง เครื่องดื่มเกลือแร่ หรืออาหารเรียกพลังงาน ที่หลายคนมักดื่มหลังออกกำลังกายนั้น ถึงจะให้พลังงานอยู่จริง แต่ก็ไม่เหมาะเท่าไหร่นัก ที่จะนำมาดื่มหลังออกกำลังกาย แถมส่วนใหญ่แล้ว มีสารคาเฟอีน ในปริมาณมาก อาจจะทำให้เกิดลมในกระเพาะอาหาร ที่สำคัญ เครื่องดื่มเหล่านี้ก็ให้น้ำตาลเยอะเหมือนกัน โดยเฉพาะสาวๆ ที่ลุกขึ้นมาออกกำลังกาย เพื่อควบคุมน้ำหนัก จึงควรเลือกเครื่องดื่มที่เหมาะสม
แนะนำให้ดื่มเวย์โปรตีน ที่ให้โปรตีนบริสุทธิ์จะดีกว่า เพราะเหมาะกับนักกีฬา หรือคนที่ชื่นชอบออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก กระชับรูปร่าง เพิ่มกล้าม สร้างซิกแพค

5. น้ำอัดลม

หลังการออกกกำลังกาย ทุกคนมักกระหายน้ำ ดังนั้น การดื่มน้ำหลังจากที่ร่างกายของสูญเสียน้ำไปแล้ว จึงเป็นสิ่งที่ถูกต้อง อีกทั้ง หลายคนเลือกมองหาเครื่องดื่มอื่นๆ ที่ไม่ใช่น้ำเปล่า ยิ่งบางคนชอบดื่มน้ำอัดลม ก็เลยหยิบน้ำอัดลมมาดื่ม เพราะช่วยดับกระหายได้ดี ทำให้สดชื่นขึ้นไว แต่ในน้ำอัดลมล้วนแต่อุดมไปด้วยน้ำตาล และสารอื่นๆ ที่ส่งผลเสียต่อร่างกายหลายด้าน ซึ่งไม่เป็นผลดีเท่าไหร่นัก ดั้งนั้น หากคุณไม่ประสงค์จะดื่มน้ำเปล่า ลองหาเครื่องดื่มที่ให้ประโยชน์ และโปรตีนที่ร่างกายต้องการหลังจากออกกำลังกายดีกว่าเยอะ

6. อาหารรสเผ็ดจัด

เมนูโปรดของใครหลายๆ คน ต้องมีรสเผ็ดจัดจ้าน ไม่ว่าจะเป็น ส้มตำ ลาบ ก๋วยเตี๋ยวรสจัด ต้มยำ ตลอดจนเมนูผัด

เมนูทอด ที่มีรสชาติเข้มข้น และเผ็ด ถึงแม้อาหารรสเผ็ดจะช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี แต่ไม่ควรกินหลังออกกำลังกายเสร็จ เพราะความเผ็ดร้อนจากพริก อาจทำให้เกิดอาการกดไหลย้อน และอาหารไม่ย่อยได้

7. ผักหรือผลไม้สดๆ

จริงเหรอ! หลายคนถึงขั้นสงสัยว่า ห้ามกินผัก และผลไม้สด หลังออกกำลัง เพราะถึงแม้ผัก และผลไม้ จะมีคุณค่าต่อร่างกายของเราอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น แร่ธาตุ อย่างวิตามิน หรือไฟเบอร์ ที่ช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย ซึ่งประโยชน์ของผัก และผลไม้ถึงจะดีต่อสุขภาพมากแค่ไหน การกินผัก และผลไม้ หลังออกกำลังกาย ไม่เหมาะสม เพราะอาจจะส่งผลเสียต่อความสมดุลภายในร่างกายได้ ทางที่ดี ควรกินผล ผลไม้ก่อนออกกำลังกาย หรือหลังออกกำลังกายสัก 1 ชั่วโมงจะดีที่สุด

8. เมนูขนมปัง

ไม่ว่าจะเป็น พิซซ่า โดนัท ขนมปังต่างๆ ยอดเมนูอาหารในดวงใจของใครหลายๆ คน กลายเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง หลังจากออกกำลังกายไปซะแล้ว แต่เหตุผลที่ควรเลี่ยงอาหารประเภทขนมปัง ก็เพราะว่า อาหารเหล่านี้ให้น้ำตาล และมีแคลอรี่สูงมาก โดยเฉพาะขนมปัง อย่างครัวซองด์ ให้ไขมันที่ส่งผลเสียต่อหัวใจ และยังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ง่าย แต่หากจะเลือกรับประทานขนมปังจริงๆ ขอแนะนำขนมปังโฮลวีท แค่ 1-2 แผ่น ทาสลัดทูน่า ใส่ผัก ผลไม้ เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารด้วยก็ดี

เพราะฉะนั้นแล้ว ถ้าอยากออกกำลังกายให้เห็นผลลัพธ์รวดเร็ว ทันใจ ต้องใส่ใจรายละเอียดของอาหารการกิน อย่างพิถีพิถัน อย่าคิดว่า เมนูนี้มีประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก กระชับรูปร่างจริงๆ แต่บางเมนูก็เหมาะที่จะกินเวลาอื่นมากกว่า การกินหลังออกกำลังกาย

ท้ายนี้ ถ้าอยากกระชับรูปร่าง เพิ่มกล้ามเนื้อ สร้างกล้าม ซิกแพค ต้องออกกำลังกายให้ตรงจุด เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อช่วงเวลาในแต่ละมื้ออาหาร พร้อมเลือกเครื่องดื่มโปรตีนแท้ 90-95% ซึ่งเป็นโปรตีนแท้ เหมาะสำหรับนักกีฬา คนที่ชื่นชอบออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก กระชับรูปร่าง เพิ่มกล้าม อย่างแท้จริง

เวย์โปรตีน ดีเจเพชรจ้า มีทั้งหมด 4 รสชาติ

- รสช็อกโกแลต ขายดีสุด! หอม อร่อย นุ่มละมุนลิ้น มีความเข้มข้นของเนื้อช็อกโกแลตแบบเน้นๆ
- รสกาแฟ รสโปรดของเฮีย! ด้วยความหอมเข้มของกลิ่นกาแฟ รสชาติกลมกล่อม เหมือนได้ดื่มกาแฟแท้จากธรรมชาติ สามารถดื่มทดแทนกาแฟแบบทั่วไปได้เลยทีเดียว
- รสตรอว์เบอร์รี่ เหมาะสำหรับสาวหวาน สดใส ที่มีพร้อมกับรสชาติหวานกำลังดี หอมเย้ายวนสุดๆ
- รสซูกัส เป็นรสชาติแปลกใหม่ ที่ไม่มีเจ้าไหนเคยทำมาก่อน มอบรสชาติความเปรี้ยว หวานกำลังโดน เหมือนดื่มยาคูลท์ ให้ความสดชื่นแบบคูลๆ

เวย์รสไหนก็อร่อย แถมให้ประโยชน์ต่อร่างกาย โปรตีนแท้ 90-95% ช่วยเร่งกระบวนการเผาผลาญไขมัน กระชับรูปร่าง ฟิตหุ่น เพิ่มกล้าม สร้างซิกแพค ผู้หญิงดื่มได้ ผู้ชายดื่มดี ดื่มง่าย รสชาติถูกปาก โดนใจแน่นอน!

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official