

## หลังออกกำลังกาย กินอะไรให้ร่างกายฟื้นตัวดี

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2556

อาหารที่ควรกินหลังออกกำลังกาย (Appeal)

วันนี้ Appeal ขอแนะนำอาหารและเครื่องดื่มทั้ง 8 ชนิด ที่ช่วยให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้เร็วหลังออกกำลังกาย แถมยังช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยเผาผลาญไขมัน อีกทั้งยังดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย...ไปดูกันซิว่ามีอะไรบ้าง

### 1. สับปะรด และมะละกอ

ผลไม้ทั้งสองชนิดนี้จะช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อได้ดี เพราะมีเอ็นไซม์บรอมีเลนและปาเปน ซึ่งนอกจากจะช่วยย่อยโปรตีนได้ดีแล้ว ยังป้องกันการอักเสบของกล้ามเนื้อ และช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดียิ่งขึ้นภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จอีกด้วย

### 2. แชนดวีชเนยถั่วผสมแยม พาสต้าซอสเนื้อ

ช่วยสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ เพราะโปรตีนที่อยู่ในอาหารจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อขึ้นมาใหม่ ส่วนคาร์โบไฮเดรตก็จะช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่มีอยู่ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

### 3. เนื้อปลาแซลมอน

ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจ ดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด โดยนักวิจัยจากประเทศออสเตรเลียพบว่า นักปั่นจักรยานที่ได้รับไขมันจากปลาแซลมอนติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ จะมีอัตราการเต้นของหัวใจช้าลง และมีอาการหอบเหนื่อยน้อยลงขณะปั่นจักรยาน...กรดไขมันในเนื้อปลาแซลมอนยังดีต่อเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์หัวใจด้วย ดังนั้น ถ้าจะให้ดีก็ควรรับประทานปลาแซลมอนเป็นประจำ

### 4. เนื้อหมูสันใน (ส่วนที่ไม่มีมัน)

เนื้อหมูสันในจัดเป็นโปรตีนที่มีแคลอรีต่ำ  
ซึ่งนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแมคมาสเตอร์ในแคนาดาทำการศึกษาพบว่า  
การรับประทานโปรตีนที่มีแคลอรีต่ำและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
จะช่วยเผาผลาญและสลายไขมันส่วนเอวลงได้

## 5. ตีมนมช็อกโกแลต 8 ออนซ์

นมเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมที่สุดในการช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวหลังจากออกกำลังกายได้ดีกว่าเครื่องดื่มเกลือแร่อื่น ๆ  
เนื่องจากนมอุดมไปด้วยโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ซึ่งจะช่วยในเรื่องการเติมน้ำตาลของหัวใจและการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง  
และการเติมช็อกโกแลตลงไปด้วยก็จะช่วยให้นมมีความสมดุลของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน  
ซึ่งจะช่วยให้อาหารที่กินเข้าไปเร็วขึ้นอีกทาง

## 6. กาแฟ

กาแฟจัดได้ว่าเป็นเครื่องดื่มที่ดีหลังออกกำลังกาย  
ถ้าร่างกายได้รับคาเฟอีนในปริมาณที่เท่ากับการดื่มกาแฟ 2 ถ้วย หลังการออกกำลังกาย  
ก็จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้มาก เพราะคาเฟอีนจะไปยับยั้ง  
สารเคมีที่กระตุ้นให้เกิดการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ

## 7. ชาเขียว (แบบดั้งเดิม)

นักวิทยาศาสตร์พบว่า ผู้ที่ดื่มชาเขียววันละ 2-3 แก้ว  
จะช่วยให้อาหารที่กินเข้าไปเร็วขึ้นหลังออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก ๆ เช่น การยกเวท  
แบกน้ำหนัก หรือวิ่งระยะไกล

## 8. น้ำเปล่า

การดื่มน้ำที่เพียงพอประมาณทั้งก่อนและขณะออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายได้นานขึ้น  
ผลจากการศึกษาในประเทศอังกฤษพบว่า นักปั่นจักรยานที่ดื่มน้ำเย็น (พอประมาณ) 30 ออนซ์  
สักครึ่งชั่วโมงก่อนปั่นจักรยาน จะช่วยให้ปั่นจักรยานได้ไกลกว่านักปั่นที่ดื่มน้ำในอุณหภูมิปกติ นอกจากนี้  
น้ำเย็นยังช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายของเราให้เย็นลงด้วย ดังนั้น น้ำเย็น (พอประมาณ)  
จึงเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้งท่ามกลางอากาศร้อน อบอ้าวได้ดี

ที่มา [นิตยสาร APPEAL](#)