โปรตีนสำหรับนักกีฬา

นำเสนอเมื่อ : 31 ม.ค. 2551

มักเป็นประเด็นโต้เถียงกันอยู่เสมอว่า โปรตีนมีความจำเป็นสำหรับนักกีฬามากน้อยเพียงไร เพราะเป็นที่รู้กันดีว่าโปรตีนมีบทบาทหน้าที่ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ แต่เมื่อมีกระแสของการรณรงค์ให้กินอาหารประเภทพืชผักให้มากขึ้น และกินเนื้อสัตว์ให้ลดน้อยลง ทำให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ว่า อาจส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพของนักกีฬาก็ได

บทบาทหน้าที่ของโปรตีน

โปรตีนเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน โดยโปรตีน 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี เช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรต แต่โดยทั่วไปร่างกายจะนำโปรตีนไปช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยในการเจริญเติบโต แต่ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่มีการเสื่อมสลาย มากกว่าการที่จะนำโปรตีนไปใช้ในการให้พลัง ซึ่งนับเป็นกลยุทธที่มีความสำคัญ เพราะร่างกายสามารถนำสารอาหารชนิดอื่นมาให้พลังงานทดแทนโปรตีนได้ แต่การที่นำสารอาหารชนิดอื่นไปช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆนั้นทำได้ยาก

ด้วยเหตุนี้เราจึงสนับสนุนให้เด็กกินอาหารที่มีโปรตีนให้เพียงพอ และมีคุณภาพดี เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ส่วนผู้ที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุยังจำเป็นต้องได้รับโปรตีนให้เพียงพอเช่นกัน เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหรือเสื่อมสลาย เพียงแต่ความต้องการจะลดน้อยลงกว่าในวัยเด็กที่กำลังเจริญเติบโต

จากบทบาทหน้าที่ของโปรตีนดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้เชื่อกันว่าผู้ที่ใช้กำลังหรือใช้แรงมาก เช่น ผู้ที่ต้องใช้แรงงาน หรือนักกีฬาน่าจะต้องการโปรตีนมากขึ้นเช่นกัน เพราะต้องการทั้งพลังงานและจำนวนกล้ามเนื้อที่จะช่วยเพิ่มพลัง และเป็นที่มาของความพยายามที่จะให้นักกีฬาได้รับอาหารที่มีโปรตีน จำนวนมากจนน่าตกใจ

ความเป็นมาของการจัดอาหารโปรตีนสำหรับนักกีฬา

ในการศึกษาย้อนยุคไปสมัยกรีกโรมัน พบว่า อาหารของนักกีฬาโอลิมปิกในสมัยนั้นประกอบด้วยอาหารจากสัตว์อยู่บ้าง แต่มีปริมาณน้อย ซึ่งส่วนใหญ่ซึ่งส่วนใหญ่เป็นน้ำนมจากแพะ เนยแข็ง(cheese) และเนยสด (butter) ส่วนอาหารจากเนื้อสัตว์ประเภทอื่น มักนิยมกินกันเฉพาะในโอกาสพิเศษ

ในช่วงศตวรรษที่ห้า ได้มีการเพิ่มอาหารเนื้อสัตว์ เช่น อาหารประเภทปลาสด ปลาแห้ง มากขึ้นตามลำดับ และประกอบกับนักกีฬาที่ได้กินอาหารเนื้อสัตว์มากขึ้นได้รับชัยชนะ ในการแข่งขันกีฬามากขึ้นเช่นกัน จึงทำให้เกิดความเชื่อว่า น่าจะเป็นผลมาจากโปรตีน โดยในครั้งนั้นยังไม่ได้มีการศึกษาอย่างจริงจังว่า สาเหตุที่นักกีฬาได้รับชัยชนะเป็นเพราะการฝึกซ้อม หรือเป็นเพราะความสามารถเฉพาะตัวของนักกีฬา หรือเป็นเพราะหลายๆ สาเหตุรวมกัน

ความเชื่อเรื่องโปรตีนว่าจะช่วยเพิ่มสมรรภาพของนักกีฬาได้ มีผลต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลานาน บางครั้งจึงมีการกล่าวเปรียบเปรยว่า "ให้กินเนื้อกวางเพื่อให้วิ่งเร็วเหมือนกวาง" หรือ "ให้กินเนื้อแพะเพื่อให้กระโดดสูงเหมือนแพะ" หรือ "ให้กินเนื้อวัวเพศผู้เพื่อให้มีพลังเหมือนวัวตัวผู้" หรือ แม้แต่เปรียบเปรยว่า "นักกีฬาไทยกินข้าวกับปลาทู ไฉนเลยจะสู้นักกีฬาต่างชาติที่กินเนื้อสเต็กได" ทำให้หลายคนลืมคิดไปว่า การที่จะทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพ การเล่นกีฬาที่ดียังมีปัจจัยอื่นที่สำคัญอีกหลายอย่าง อาหารเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่ง แต่เวลาเดียวกัน ต้องอาศัยการฝึกซ้อมอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง มีอุปกรณ์ที่เหมาะสม มีการตรวจสอบติดตามผลการฝึกซ้อม มีผู้ให้การสนับสนุนให้คำแนะนำ มิใช่ปล่อยให้นักกีฬาของประเทศอื่นไม่ได้เท่าที่ควร

ได้มีการศึกษาอาหารของนักกีฬาบางประเภท เช่น นักกีฬายกน้ำหนัก ซึ่งนักกีฬาประเภทนี้จะสังเกตเห็นได้ว่า มักเป็นผู้ที่มีรูปร่างกำยำ มีกล้ามเป็นมัดๆ เห็นได้ชัดเจน อาหารของนักกีฬาพบว่าเป็นอาหารประเภท เนื้อ นม ไข่ ให้โปรตีนมากจนน่าตกใจ คือ ให้โปรตีนมากถึง 600-700 กรัมต่อวัน หรือเทียบได้ประมาณ 6.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือเท่ากับ 6-7 เท่าของปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภค

นอกจากนี้ยังพบว่านักกีฬาบางคนยังบริโภคอาหารเสริม ที่ให้โปรตีนเพิ่มอีก เช่น อาจเป็นอาหารเสริมประเภท นม ไข่ หรือถั่วเหลือง หรือบางคนอาจดื่มเครื่องดื่มโปรตีน ที่มีการย่อยสลายเป็นกรดอะมิโนแล้ว

จากการศึกษาทดลองหลายครั้งได้ผลที่น่าเชื่อถือว่า พลังงานส่วนใหญ่ที่ใช้ในการ เล่นหรือแข่งขันกีฬามาจาก คาร์โบไฮเดรตและไขมัน โปรตีนช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ส่วนความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อนั้นเกิดจากการฝึกซ้อมที่เหมาะสม

สิ่งสำคัญสำหรับการกินอาหารสำหรับนักกีฬา คือ ให้กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ให้ได้รับโปรตีนในปริมาณที่เหมาะสม ให้เพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ ส่วนที่อาจปรับให้มีปริมาณมากขึ้น น่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรต เพราะมีความสัมพันธ์กับการใช้พลังงาน ทำให้ไม่อ่อนเพลียหรือหมดแรงได้ง่ายๆ

ปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา

คนปกติต้องการโปรตีนที่แนะนำสูงกว่าคนปกติเล็กน้อย เช่น สำหรับคนอเมริกันแนะนำให้นักกีฬาให้ได้รับ 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ในขณะที่คนปกติได้รับโปรตีนวันละ 0.8 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม สำหรับคนไทยซึ่งยังมีความเสี่ยงต่อการได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ ด้วยเหตุนี้สำหรับคนไทยจึงได้แนะนำให้ได้รับประมาณ 1-1.5 กรัม/ น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

ปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภคใช้การคำนวณจากน้ำหนักตัว ด้วยเหตุที่นักกีฬาส่วนใหญ่มักมีร่างกายกำยำ น้ำหนักตัวมักมากกว่าคนทั่วไป ปริมาณอาหารที่กินจึงมีปริมาณมากตามกันไปด้วย แต่สัดส่วนของโปรตีน เมื่อคำนวณต่อน้ำหนักตัวใกล้เคียงกับคนปกติทั่วไป ถ้าจะสูงกว่าก็สูงกว่าเพียงเล็กน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬา ว่าต้องใช้กำลังของกล้ามเนื้อมากน้อยเพียงไร

การได้รับโปรตีนในปริมาณสูงๆ นอกจากไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว

ยังจะมีผลทำให้ตับและไตต้องทำงานมากขึ้น เพราะต้องทำหน้าที่
ในการกำจัดของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญโปรตีนออกจากร่างกาย

การเลือกอาหารที่ให้โปรตีนสำหรับนักกีฬา

ควรเลือกอาหารที่โปรตีนที่มีคุณภาพดี มีปริมาณเพียงพอ แหล่งอาหารโปรตีนที่ดีได้แก่
อาหารจากเนื้อสัตว์ นม ไข่ ส่วนอาหารจากพืชที่มีโปรตีนที่มีคุณภาพใกล้เคียงกับโปรตีนจากสัตว์ ได้แก่
ถั่วเมล็ดแห้ง และอาหารจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ นม เต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ
จะต้องได้รับสารอาหารชนิดอื่นครบถ้วนด้วย ดังนั้นการกินอาหาร ให้ครบทั้ง 5 หมู่ จึงมีความจำเป็นด้วยเช่นกัน