

قبل از ورزش غذا بخوریم یا بعد از آن؟

21 اسفند 1403

اگر به توصیه‌های برخی از متخصصان ورزش در رسانه‌های اجتماعی گوش دهید، آنها به شما اطمینان می‌دهند که ورزش کردن با معده خالی، چربی بیشتری می‌سوزاند.

با این حال «ابی لانگر»، متخصص تغذیه در تورنتو در این باره می‌گوید: این یک تصور غلط رایج است که ورزش در حالت ناشتا، عملکرد را بهبود می‌بخشد یا کالری بیشتری می‌سوزاند.

او یادآور می‌شود: تحقیقات نشان می‌دهند که از نظر اثربخشی، تغییر زمان ورزش کردن، واقعاً تفاوت زیادی ایجاد نمی‌کند.

اما شاید این سوال برایتان پیش بیاید که آیا باید قبل از تمرین، پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید؟ خیر، این هم درست نیست.

در ادامه نگاهی داریم به اینکه چه زمانی و چگونه باید غذا بخورید (قبل، بعد یا حتی در طول تمرین) و همچنین به یاد داشته باشید که به توصیه کارشناسان، آنچه می‌خورید مهمتر از آن است که چه زمانی از روز را به خوردن اختصاص می‌دهید.

غذا خوردن قبل از ورزش چه شرایطی دارد؟

کالری موجود در غذا به معنای واقعی کلمه، انرژی است. بنابراین شما به غذا نیاز دارید تا مواد مغذی بدن خود را برای یک تمرین مناسب تامین کنید.

لانگر، نویسنده کتاب «غذای خوب، رژیم غذایی بد» در این باره می‌گوید: ورزش، خون را از اندام‌ها از جمله معده به ماهیچه‌ها هدایت می‌کند. بنابراین ورزش با شکم پُر بر روند هضم تأثیر می‌گذارد که به نوبه خود می‌تواند باعث گرفتگی یا حتی احساس بیماری شود.

این امر به ویژه در مورد وعده‌های غذایی سرشار از چربی، پروتئین یا فیبر است که هضم آنها بیشتر از کربوهیدرات‌ها طول می‌کشد. به این ترتیب لانگر توصیه می‌کند که با فاصله بیشتری از زمان ورزش کردن، کربوهیدرات متنوع و بیشتری مصرف کنید و دو تا سه ساعت قبل از ورزش شدید صبر کنید تا غذا هضم شود. به گفته او، شما قطعاً نمی‌توانید یک ساعت قبل از بازی هاکی یک استیک بزرگ بخورید.

اگر اول صبح یا قبل از شام ورزش می‌کنید، بد نیست که از قبل، یک میان وعده غنی از کربوهیدرات مانند موز همراه با «کره بادام زمینی» یا ماست همراه با میوه میل کنید. این ترکیب به شما انرژی می‌دهد تا فعالیت بدنی خوبی داشته باشید و می‌توانید پس از آن با مصرف یک وعده غذایی کامل، سوخت مورد نیاز بدن را تامین کنید.

چه زمانی و چه چیزی باید بعد از ورزش بخورید؟



به گزارش نشریه تخصصی «میکال اکسپرس»، «کریستا آستین»، فیزیولوژیست در کلرادو اسپرینگز می‌گوید: خوردن استیک ممکن است بعد از ورزش، بهتر به شما کمک کند زیرا در آن زمان، هضم مقادیر بیشتر پروتئین به نسبت آسان‌تر می‌شود.

آستین معتقد است اگر یک ساعت یا بیشتر طول می‌کشد تا بتوانید یک وعده غذایی کامل بخورید، بهتر است در این مدت یک میان وعده با پروتئین بالا میل کنید تا اشتهاى خود را کاهش دهید. دلیل آن ارتباط چندانی با بازیابی عضلات یا جذب مواد مغذی ندارد بلکه به این خاطر است که افراد اغلب وقتی خیلی گرسنه هستند، انتخاب‌های غذایی ضعیف‌تری دارند و بیشتر احتمال دارد به سراغ مواد غذایی ناسالم بروند.

آستین، نویسنده کتاب «تغذیه عملکرد: بکارگیری علم زمان بندی مواد مغذی» همچنین می‌گوید: بسیاری از مردم حدود یک ساعت پس از ورزش بسیار گرسنه می‌شوند و ممکن است پرخوری کنند.

لانگر نیز با اشاره به همین شرایط تاکید می‌کند: این هم یک افسانه دیگر است که برخی می‌گویند باید در عرض چند دقیقه پس از اتمام تمرین، یک شیک پروتئینی مصرف کنید تا بزرگترین ماهیچه‌ها را بسازید.

او خاطر نشان می‌کند: در واقع بدن به تامین مداوم اسیدهای آمینه مانند پروتئین برای ترمیم و نگهداری ماهیچه‌ها نیاز دارد.

خوردن غذا در حین ورزش چگونه؟

اکثر افرادی که در طول روز به اندازه کافی غذا می‌خورند در طول تمرین به چیزی نیاز ندارند. لانگر و آستین هر دو بر این باورند که آستانه تحمل، حدود یک ساعت ورزش شدید است. بیشتر از این مثلاً اگر

برای یک ماراتن تمرین می‌کنید، می‌توانید از یک میان وعده غنی از کربوهیدرات در وسط آن بهره‌مند شوید.

آستین به جای تمرکز بر زمان خوردن غذا، تاکید می‌کند که روی انتخاب نوع خوردنی‌ها و مقدار آنها تمرکز کنید.

او گفت: اصلی‌ترین چیزی که باید به مردم بیاموزیم این است که تغذیه، مبحث ساده‌ای است. شاید لازم باشد از تمرکز روی مفهوم زمان‌بندی مصرف مواد مغذی دست بکشید و فقط مطمئن شوید مادامی که در طول روز غذا می‌خورید بر گزینه‌های سالم و سلامت خود تمرکز داشته باشید.