

## รู้จัก 8 เมนูทิพย์ .....หลังเสียเหงื่อ


นำเสนอเมื่อ : 13 ก.ค. 2552


### 8 เมนูทิพย์ หลังเสียเหงื่อ


เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่าการออกกำลังกายนั้น ส่งผลดีต่อร่างกายขนาดไหน เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายได้ขับถ่ายของเสีย ออกมาในรูปแบบเหงื่อแล้ว ยังช่วยให้ระบบหมุนเวียนโลหิตในร่างกายทำงานดี และได้เผาผลาญไขมันอีกด้วย


แต่ใช้ว่าการออกกำลังกายจะให้คุณอย่างดี เพราะขึ้นชื่อว่าของฟรีไม่มีในโลก ดังนั้นแม้ร่างกายของเราจะได้ประโยชน์หรือหนีจากการออกกำลังกาย แต่ก็มีความเสื่อมทางร่างกายที่ตามมาด้วย ดังนั้นเราจะทำอย่างไรเพื่อช่วยฟื้นฟูร่างกายของเรา

มีคำแนะนำของนักวิจัยเกี่ยวกับอาหารและเครื่องดื่ม 8 ประเภทที่ควรกินหลังออกกำลังกาย มาฝาก

 เริ่มจากสับปะรด และมะละกอ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อได้ดี เพราะในผลไม้ทั้งสองชนิดนี้มีเอนไซม์บรอมีเลน และปาเปน ที่นอกจากจะช่วยย่อยโปรตีนแล้ว ยังป้องกันการอักเสบ ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดีหลังการออกกำลังกาย อาหารประเภทที่ 2 คือ แคลมอน ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด นักวิจัยในออสเตรเลียพบว่า นักปั่นจักรยานที่ได้รับไขมันปลาแคลมอนติดต่อกันถึง 8 สัปดาห์ จะมีอัตราการเต้นของหัวใจช้าลงและเกิดอาการหอบเหนื่อยน้อยลงขณะปั่นจักรยาน

 ถัดมาที่ แชนดวีชเนยฉั่วผสมแยม หรือจะเป็นพาสตาสอสเนื้อก็ได้ จัดเป็นอาหารที่ช่วยสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ เพราะโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ต่อที่เนื้อหมูสันใน (เนื้อในสวนที่ไม่มีมัน) เป็นแหล่งโปรตีนที่มีแคลอรีต่ำ นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแมคมาสเตอร์ ในแคนาดา พบว่าการรับประทานโปรตีนแคลอรีต่ำให้มากขึ้น บวกกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อาจช่วยลดไขมันตรงส่วนเอวลงได้

 ส่วนในหมวดเครื่องดื่มนั้น นักวิจัยแนะนำให้ดื่ม นม ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมที่สุดในการช่วยฟื้นฟูร่างกายฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย ดีกว่าน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มเกลือแร่เสียอีก เนื่องจากนมอุดมไปด้วยโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ซึ่งช่วยเรื่องการเต้นของหัวใจ และการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง และหากเติมช็อกโกแลตลงไปด้วยจะช่วยให้นมมีความสมดุลของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ทำให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

 เครื่องดื่มประเภทที่ 2 คือ กาแฟ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยจอร์เจียในสหรัฐ พบว่า ถ้าร่างกายได้รับกาแฟในปริมาณที่เท่ากับการดื่มกาแฟ 2 ถ้วย หลังออกกำลังกาย จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้มาก เพราะกาแฟจะไปยับยั้งสารเคมีที่กระตุ้นให้เกิดการเจ็บปวด

 เครื่องดื่มอีกประเภทที่เหมาะสมคือน้ำเย็น สามารถดื่มทั้งก่อนและขณะออกกำลังกาย เพราะจะช่วยให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น และน้ำเย็นยังช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย ปิดท้ายที่ ชาเขียว ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ในบราซิล พบว่า ผู้ที่ดื่มชาเขียววันละ 2 ถึง 3 แก้ว อาจช่วยลดไขมันที่ฟื้นตัวได้เร็วขึ้นหลังออกกำลังกายอย่างหนัก

เมนูที่แนะนำหาได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นก็อย่าเผลอมองข้ามคุณประโยชน์รอบตัวเขี้ยวนะคะ....