

## อาหารและเครื่องดื่ม 8 ประเภท

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2552

อาหารและเครื่องดื่ม 8 ประเภทที่ควรดื่มหรือรับประทานหลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายโดยเฉพาะกล้ามเนื้อฟื้นตัวเร็วขึ้น

อาหารและเครื่องดื่ม ๘ ประเภทที่ควรกินหลังออกกำลังกาย มาฝาก เริ่มจาก **สับปะรด และมะละกอ** ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยฟื้นฟู

กล้ามเนื้อได้ดี เพราะในผลไม้ทั้งสองชนิดนี้มีเอนไซม์บรอมีเลน และปาเปน

ที่นอกจากจะช่วยย่อยโปรตีนแล้ว ยังป้องกันการอักเสบ ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดี

หลังการออกกำลังกาย อาหารประเภทที่ ๒ คือ **แซลมอน** ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด นักวิจัยในออสเตรเลียพบว่านักปั่นจักรยานที่ได้รับไขมัน ปลาแซลมอนติดต่อกันถึง ๘ สัปดาห์ จะมีอัตราการเต้นของหัวใจช้าลงและเกิดอาการหอบเหนื่อยน้อยลงขณะปั่นจักรยาน ถัดมาที่

**แซนด์วิชเนยถั่วผสมแยมหรือจะเป็นพาสตาซอสเนื้อก็ได้** จัดเป็นอาหารที่ช่วย

สร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ เพราะโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต **ต่อที่เนื้อหมูสันใน**

(เนื้อในส่วนที่ไม่มีมัน)

เป็นแหล่งโปรตีนที่มีแคลอรีต่ำ นักวิทยาศาสตร์จาก

มหาวิทยาลัยแมคมาสเตอร์ ในแคนาดา พบว่า การรับประทาน โปรตีนแคลอรีต่ำให้มากขึ้น บวกกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อาจช่วยลดไขมันตรงส่วนเอวลงได้ ส่วนในหมวดเครื่องดื่มนั้น

นักวิจัยแนะนำให้ดื่ม **นม**

ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมที่สุดในการช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวหลังการ

ออกกำลังกาย ดีกว่าน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มเกลือแร่เสียอีก  
เนื่องจากนมอุดมไปด้วยโปรตีนและไขมันซึ่งช่วยเรื่องการเต้นของหัวใจ  
และการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง  
และหากเติมซ็อกโกแลตลงไปด้วยจะช่วยให้นมมีความสมดุลของคาร์โบไฮ  
เดรต โปรตีน และไขมัน ทำให้ กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้เร็วขึ้น  
เครื่องดื่มประเภทที่ ๒ คือ กาแฟ  
ซึ่งนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยจอร์เจียในสหรัฐ พบว่า

ถ้าร่างกายได้รับกาเฟอีนในปริมาณที่เท่ากับการดื่มกาแฟ ๒ ถ้วย  
หลังออกกำลังกาย

จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้มาก  
เพราะกาเฟอีนจะไปยับยั้งสารเคมีที่กระตุ้นให้เกิดการเจ็บปวด เครื่องดื่มอีก  
ประเภทที่เหมาะสมคือน้ำเย็น สามารถดื่มทั้งก่อนและขณะออกกำลังกาย

เพราะจะช่วยให้ออกกำลังกายได้นานขึ้นและน้ำเย็นยังช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย

ปิดท้ายที่ **ซาเซียว** ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ในบราซิล พบว่า  
ผู้ที่ดื่มซาเซียววันละ

๒ ถึง ๓ แก้ว  
อาจช่วยให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้เร็วขึ้นหลังออกกำลังกายอย่างหนัก