

## อาหารกับการออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 3 ม.ค. 2551

### อาหารกับการออกกำลังกาย โดย นายแพทย์อวย เกตุสิงห์

การออกกำลังกายทุกอย่างต้องใช้พลังงาน ซึ่งมาจากอาหาร นอกจากนั้นการออกกำลังกายทำให้เกิดการสึกหรอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกล้ามเนื้อ จำเป็นต้องมีการซ่อมแซม การออกกำลังกายบางอย่างทำให้มีการงอกเจริญ กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น จำต้องได้อาหารสำหรับสร้างกล้ามเนื้อ คือ ประเภทโปรตีน ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ใช้พลังงานมาก จำต้องกินอาหารที่ให้พลังงานในระดับสูง เช่น ประเภทแป้งและน้ำตาล (คาร์โบไฮเดรต) ให้เพียงพอ ส่วนผู้ที่เล่นกีฬาที่มีการสร้างกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนัก จำต้องกินอาหารที่มีโปรตีนมาก เช่น เนื้อสัตว์ และถั่วหากได้อาหารไม่เพียงพอ อาจปรากฏผลเสีย เช่นร่างกายผ่ายผอมหรือมีอาการอ่อนเพลีย ดังนั้น การออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อทำคอนขางหนักจึงควรมีการปรับปรุงอาหารควบคู่ไปด้วย