

ก่อนออกกำลังกาย

ควรกินอาหารก่อนมาออกกำลังกาย 2 ถึง 4 ชั่วโมง เลือกกินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ไขมันต่ำ โปรตีนต่ำ เพราะคาร์โบไฮเดรตสามารถย่อยและนำมาใช้เป็นพลังงานได้เร็วที่สุดในขณะที่โปรตีนและไขมันอาจจะยังคงย่อยอยู่ที่กระเพาะอาหาร ถ้ากินโปรตีนและไขมันมากเกินไป ก็อาจจะทำให้รู้สึกเหนื่อย คลื่นไส้ ในระหว่างที่ออกกำลังกายได้ ควรกินอาหารให้ได้รับพลังงานประมาณ 400-800 กิโลแคลอรี ซึ่งเท่ากับการกินอาหารมื้อหลัก 1 มื้อ เพื่อที่จะเป็นพลังงานเพียงพอสำหรับออกกำลังกาย ทำให้ออกกำลังกายได้เต็มที่ ไม่เหนื่อยเกินไป ดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 10 ออนซ์ หรือ 300 มิลลิลิตร ก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง จะช่วยชดเชยการสูญเสียเหงื่อระหว่างออกกำลังกาย

ตัวอย่างอาหารที่ควรกินก่อนมาออกกำลังกาย 2 ชั่วโมง

น้ำผักหรือผลไม้ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) กับ ผลไม้แห้ง ½ ถ้วยตวง ขนมปังโฮลวีตทาแยมผลไม้ 3 ช้อนชา 1 แผ่น ซีเรียลที่ผสมธัญพืชกับลูกเกด 1 ช้อนโต๊ะ กับนมหรือน้ำผลไม้ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) สมูทตี้ต่างๆที่มีกล้วยหอมเป็นส่วนผสม ถ้าหากได้กินอาหารจานหลักปริมาณมากๆก่อนมาออกกำลังกาย 4 ชั่วโมงแล้ว ยังรู้สึกอึดอยู่ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องกินเพิ่มอีกก็ได้ แต่ถ้ายังรู้สึกหิวเล็กน้อยก่อนออกกำลังกายให้เลือกกินอาหารตามที่แนะนำนี้ได้ อาหารที่แนะนำนี้ให้พลังงานประมาณ 200-300 กิโลแคลอรี ซึ่งเพียงพอกับการออกกำลังกายประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง



แนวทางการเลือกกินอาหารสำหรับออกกำลังกาย

หลังออกกำลังกาย

ดื่มน้ำให้ได้ 2 แก้ว (500 มิลลิลิตร) เพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อ และรักษาสมดุลของสารต่างๆในร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงที่ออกกำลังกาย กินอาหารว่างที่ให้พลังงาน 100-400 กิโลแคลอรี ซึ่งประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ระหว่าง 1 ชั่วโมงแรกหลังจากออกกำลังกายไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม เพราะจะทำให้ปัสสาวะออกมามาก จนสูญเสียน้ำมากเกินไป



ระหว่างออกกำลังกาย

ควรดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 5-12 ออนซ์ (150-350 มิลลิลิตร) ทุกๆ 15-20 นาที ถ้าออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมง ให้ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมเกลือแร่สำหรับนักกีฬา เพื่อช่วยชดเชยการสูญเสียโซเดียม