

# บำรุงอย่างไร ให้strong!! จากภายในสู่ภายนอก



บำรุงอย่างไร ให้strong!! จากภายในสู่ภายนอก

การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ต่อด้านโรคภัยไข้เจ็บ เป็นสุดยอดแห่งความปรารถนาของทุกคน แต่การจะได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น ล้วนต้องมาจากความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ความมีวินัยในตนเอง การสร้างพลังใจและแรงผลักดันที่ต้องการเป็นผู้มีสุขภาพดี

มิกกี้-นนท์ อัลภาชน์ ในฐานะผู้เชี่ยวชาญจาก VISTRA SPORTS (วิสทรา สปอร์ต) และเป็นทั้งเทรนเนอร์ นักกีฬา นายแบบ และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ให้คำแนะนำว่า “การรับประทานโปรตีน ไม่เพียงแต่ให้ถึงปริมาณ แต่ต้องเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพด้วยโปรตีนที่มีคุณภาพและสมบูรณ์นั้น เรียกว่า complete protein คือการที่มีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบ (essential amino acids) เพราะร่างกายเราผลิตเองไม่ได้ แต่เราสามารถรับประทานเข้าไปได้ เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ dairy product เวย์โปรตีน ส่วนโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ (incomplete protein) จะมีกรดอะมิโนที่เราต้องการไม่ครบ จึงไม่ดีเท่าการทานอาหารจาก เต้าหู้ ผัก ธัญพืช ถั่ว ควรทานโปรตีนให้เพียงพอและที่มีคุณภาพ เพื่อที่จะช่วยเสริมกล้ามเนื้อ จำพวกอกไก่ เนื้อ ไข่ ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ชีส ไข่ไก่ โยเกิร์ต แต่ในกรณีคนที่ทานมังสวิรัต สามารถกิน incomplete protein ให้หลากหลายรวมกันเพื่อให้ได้โปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็นเพียงพอ เช่น ถั่ว กับข้าวและเต้าหู้”

คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเฉพาะประเภทที่เป็น high intensity หรือ interval training เช่น เวทเทรนนิ่ง วิ่งเร็วสลับช้า หรือ endurance training เช่น วิ่งมาราธอน สำคัญมากในการรับประทานคาร์โบไฮเดรตให้เพียงพอ และควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เพราะย่อยช้ากว่า น้ำตาลในเลือดคงที่มากกว่า รู้สึกอิ่มนานกว่า และค่อยๆ ให้พลังงานคงที่กว่า หาได้จากอาหารพวก ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ผัก ถั่ว โฮลเกรนทั้งหลาย มัน มันหวาน ข้าวโพด หรือ ฟักทอง ซึ่งมีสารอาหารมากกว่าคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว

“แต่บางครั้ง เราควบคุมการออกกำลังกายไม่ได้ ก็ต้องสนใจเรื่องอาหารการกินเป็นหลัก การที่เราหยุดออกกำลังกาย แต่แต่ละคนจะเสียมกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง และยังทำให้ไขมันอาจเพิ่มขึ้น ต้องรับประทานโปรตีนให้เพียงพอ (ประมาณ 1.6-2.5 กรัม / น้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม) ถ้าอยากใช้อาหารเสริมช่วย ก็แนะนำเป็น creatine กับ น้ำมันตับปลา เพราะช่วยการดูดซึมโปรตีน และลดการย่อยสลายของกล้ามเนื้อได้” มิกกี้ กล่าวเสริม