

วิ่งได้

ต้องกินเป็นด้วย



เคล็ดลับการกินตั้งแต่ช่วงฝึกซ้อม
ไปจนถึงช่วงวิ่งและหลังการวิ่ง
ที่นักวิ่งควรรู้



การเตรียมตัวสำหรับนักวิ่ง

ไม่ใช่แค่เรื่องของการฝึกซ้อม

อย่างสม่ำเสมอเท่านั้น

เพราะที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน

ก็คือเรื่องของการกิน



ซึ่งควรใส่ใจแบบแผนการกินที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ที่สุด

มีความทนทาน และสามารถวิ่งด้วยสมรรถภาพที่ดี

ไปตลอดการวิ่งแต่ละครั้ง สามารถแบ่งออกตามช่วงต่างๆ

ดังต่อไปนี้



ช่วงก่อนการวิ่ง

เลือกอาหารที่ทำให้คุณค่าครบถ้วน
ได้สัดส่วนของอาหารแต่ละหมู่
และมีปริมาณเพียงพอ
เพื่อให้ร่างกายมีพลังกำลังก่อนการวิ่ง



ช่วงการวิ่ง

สะสมพลังงานสำรองไว้ใช้ขณะวิ่ง



ช่วงหลังการวิ่ง

ชดเชยพลังงาน การฟื้นฟูร่างกาย
ภายหลังจากการวิ่ง



ช่วงก่อนการวิ่ง



9 ข้อควรจำ คำแนะนำในการเลือกอาหาร

1 อาหารนักวิ่งที่ดีต้องมีให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่



หมู่ที่ 1 นม เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง
 สารอาหาร : โปรตีน
 ประโยชน์ : เสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้ออย่างเหมาะสม



หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล
 สารอาหาร : คาร์โบไฮเดรต
 ประโยชน์ : ให้พลังงานแก่ร่างกายแต่มีการเก็บสะสม
 ค่อนข้างจำกัด



หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ
 สารอาหาร : วิตามินและแร่ธาตุ
 ประโยชน์ : ช่วยในกระบวนการเผาผลาญ ช่วยให้ปฏิกิริยาต่างๆ
 ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ



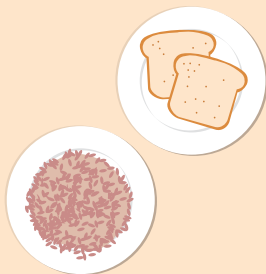
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ
 สารอาหาร : วิตามินและแร่ธาตุ
 ประโยชน์ : รักษาสมดุลแร่ธาตุต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็น
 องค์ประกอบสำคัญของเซลล์และกล้ามเนื้อ



หมู่ที่ 5 ไขมันจากพืชหรือสัตว์
 สารอาหาร : ไขมัน
 ประโยชน์ : เป็นแหล่งของพลังงาน ซึ่งมีการสะสมแบบไม่จำกัด

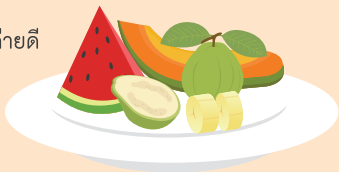
2

กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับ
กับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
เลือกรับประทานข้าวแป้งและธัญพืช
ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
ขนมปังโฮลวีท เป็นต้น
เนื่องจากมีดัชนีน้ำตาลต่ำ
และมีใยอาหารสูง



3

กินพืชผักผลไม้ปลอดภัยให้มาก
และกินเป็นประจำ
เนื่องจากให้วิตามินและเกลือแร่
รวมทั้งสารอาหารอื่นที่จำเป็น
ต่อร่างกายและร่างกายยังได้รับ
เส้นใยอาหารที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี
ช่วยลดคอเลสเตอรอลและลด
การตกค้างของสารพิษ
ที่ก่อมะเร็งบางชนิด
ออกจากร่างกาย



4

กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



5

ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
เพราะนมเป็นแหล่งของแคลเซียม

ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ชนิดของนมที่ดื่มขึ้นอยู่กับสภาวะร่างกายของแต่ละคน สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูงควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย แต่สำหรับเด็กหรือวัยรุ่นสามารถดื่มนมครบส่วนได้ เพราะไขมันที่มีในนมยังจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายตามวัย



6

กินอาหารที่มีไขมันแต่พอเหมาะ

ซึ่งปริมาณการบริโภคไขมันที่พอเหมาะให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของธงโภชนาการและควรเลือกบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวรวมทั้งควรหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวให้น้อยลง

7

หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด มันจัด และเค็มจัด



8

กินอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน

- ✗ ทั้งที่เป็นสารอินทรีย์และสารอนินทรีย์ รวมถึงจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคในร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ
- ✗ สารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งสี กลิ่น รส
- ✗ อาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน

ดังนั้นจึงควรบริโภคอาหารที่ปรุงสุกหรืออาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ

9

งดหรือลด เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีแอลกอฮอล์



โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ใน 1 วัน ควรกินเท่าไร ?

การกระจายสัดส่วนของพลังงานที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน
สำหรับนักวิ่งนั้นไม่แตกต่างกับคนทั่วไป โดยคิดเป็นสัดส่วนดังนี้

คาร์โบไฮเดรต

ร้อยละ 55-60



หัวใจ ตับ สมอง
และกล้ามเนื้อต้องการ
พลังงานเพื่อให้ทำงาน
ได้อย่างปกติ

ไขมัน

ไม่ควรเกินร้อยละ 30



ไขมัน"ที่ดี"จะช่วยป้องกัน
การเกิดโรคหัวใจได้และ
ไขมันยังช่วยในการดูดซึม
วิตามินบางชนิดได้อีกด้วย

โปรตีน

ร้อยละ 10-15



มีความสำคัญต่อการ
เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
และซ่อมแซมส่วน
ที่สึกหรอ

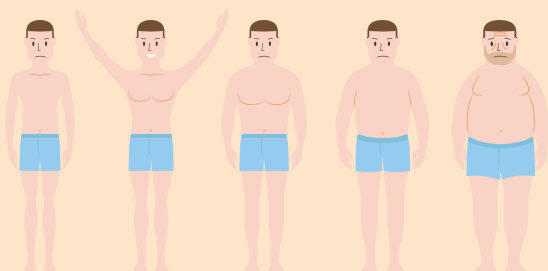
*อย่าลืม บริโภคผักสดและผลไม้ ให้ได้วันละอย่างน้อย 400 กรัม
ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs)ได้*

อ้วน ผอม หนา บาง แค่ไหนเรียกว่า “พอดี”

คนส่วนใหญ่มักมองว่าตัวเอง “อ้วนไป” หรือ “ผอมไป” โดยการนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ทั้งๆที่ในความเป็นจริงนั้น การประเมินภาวะอ้วนและผอมในผู้ใหญ่ สามารถรู้ได้จากการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ซึ่งเป็นสูตรที่นิยมใช้กันแพร่หลาย เนื่องจากคำนวณง่าย ใช้ได้กับคนทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป

สูตรคำนวณ BMI

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$$



BMI

ดัชนีมวลกาย
(กก./ม.²)

< 18.5
ผอม

18.5-22.9
ปกติ

23.0-24.9
น้ำหนักเกิน

25.0-29.9
อ้วนระดับ 1

≥ 30
อ้วนระดับ 2

ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การวัดค่า BMI ทำให้เราสามารถประเมินอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ตรวจสอบภาวะไขมันและความอ้วนของตนเอง เพื่อจะได้ดูแลรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยเน้นกินอาหารแต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอ และสามารถรักษาสุขภาพในระยะยาว

พลังงานที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน

ตามคำแนะนำของโภชนาการ



เด็กอายุ 6-13 ปี
หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี
ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ควรได้รับพลังงาน
1,600
กิโลแคลอรี / วัน



วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี
ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี

ควรได้รับพลังงาน
2,000
กิโลแคลอรี / วัน



หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก ๆ
เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน
นักกีฬา

ควรได้รับพลังงาน
2,400
กิโลแคลอรี / วัน

ตารางสัดส่วนอาหารสำหรับนักวิ่ง

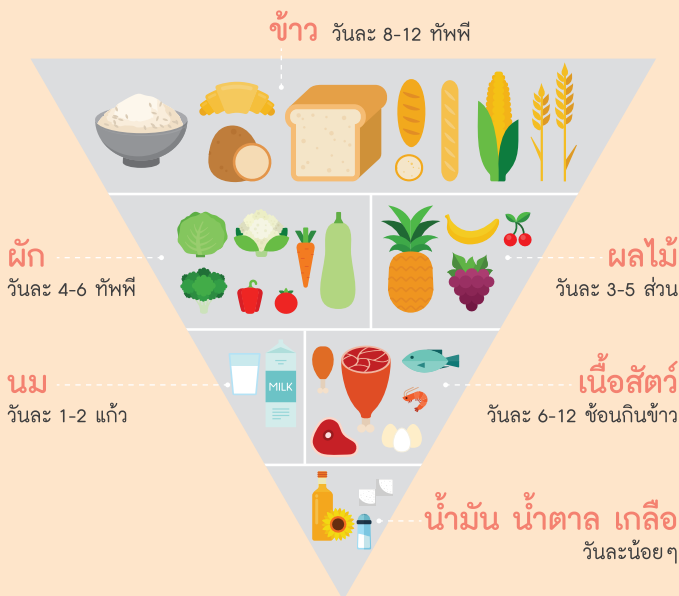
นักวิ่งที่มีการฝึกซ้อม จะต้องการพลังงานจากสารอาหารเพิ่มขึ้น โดยมีสัดส่วนของอาหารแต่ละหมวดที่สามารถให้พลังงานงานที่เหมาะสม แบ่งเป็น “นักวิ่งทั่วไป” และ “นักวิ่งที่ฝึกซ้อมหนัก” ดังตาราง

หมวดอาหาร	หน่วยนับ	สำหรับนักวิ่งทั่วไป		สำหรับนักวิ่งที่ฝึกซ้อมหนัก	
		นักวิ่งที่ฝึกซ้อมไม่สม่ำเสมอ		นักวิ่งที่ฝึกซ้อมเป็นประจำสม่ำเสมอ	
		2,400 กิโลแคลอรี/วัน (หญิง/ชาย)	3,000 กิโลแคลอรี/วัน (หญิง)	3,200 กิโลแคลอรี/วัน (ชาย)	
ข้าว	ทัพพี	12	14	16	
ผัก	ทัพพี	6	8	8	
ผลไม้	ส่วน	5	6	6	
นม	ส่วน	2	2	2	
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	12	16	18	
น้ำมัน	ช้อนชา	9	12	12	
น้ำตาล	ช้อนชา	4	6	6	
เกลือ	ช้อนชา	1	1	1	

แต่สำหรับ “นักวิ่งหน้าใหม่” ที่หลังจบการวิ่งแล้วกลับมาใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ สามารถบริโภคปริมาณสัดส่วนอาหารตามคำแนะนำของโภชนาการ เพื่อให้การกินและการใช้พลังงานมีความสมดุลเหมาะสมกับความต้องการพลังงานของร่างกาย และการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ

ธงโภชนาการ

คือ แนวทางการรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยการนำอาหารหลัก 5 หมู่ มาจัดแบ่งออกเป็นชั้นๆ ตามสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลาย ที่ควรรับประทานใน 1 วัน โดยเน้นให้บริโภคแต่ละประเภทจากมากไปน้อย ตามสัดส่วนของธงที่เรียวเล็กลง

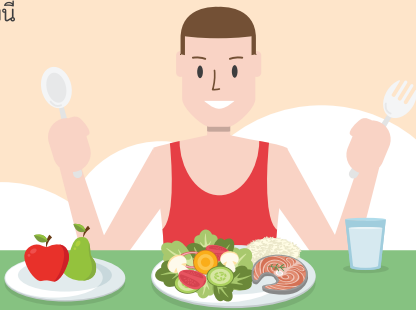


การเตรียมพร้อมด้านโภชนาการ ก่อนการวิ่ง

ยิ่งใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อมมากเท่าใด นักวิ่งยิ่งต้องมีการเพิ่มการใช้พลังงานมากเท่านั้น นอกจากจะต้องเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ได้พลังงานที่ครบถ้วนแล้ว ยังต้องขดเขยการสูญเสียน้ำให้แก่ร่างกายระหว่างการฝึกซ้อม โดยควรดื่มน้ำให้ได้ไม่น้อยกว่า 2 ลิตรต่อวัน(สำหรับผู้ที่มือน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม)

การดื่มน้ำให้เพียงพอสำหรับนักวิ่งจะช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง สามารถสูดฉีดเลือดให้ไหลเวียนได้ดีขึ้น ลดอุณหภูมิในร่างกาย ซึ่งส่งผลให้วิ่งได้ดียิ่งขึ้น การดื่มน้ำที่สูญเสียไปกับเหงื่อจำนวนมากสำหรับนักวิ่งที่ใช้เวลาวิ่งเกินกว่าชั่วโมง การเลือกดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มเกลือแร่จะช่วยให้ร่างกายได้รับน้ำตาลในปริมาณที่พอเหมาะเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็ว และช่วยเติมกลับแร่ธาตุที่สูญเสียไปให้แก่ร่างกายได้อีกด้วย

การกินอาหารทุกหมู่ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ช่วยให้นักวิ่งได้รับสารอาหารวิตามิน และเกลือแร่เพียงพออยู่แล้ว ซึ่งนักวิ่งอาจไม่จำเป็นต้องกินวิตามินเกลือแร่หรือแร่ธาตุต่างๆ ทั้งในรูปของยาเม็ดหรือสารน้ำที่เป็นที่นิยมใช้กันทั่วไป การเตรียมความพร้อมทางด้านโภชนาการสำหรับนักวิ่ง สามารถแบ่งตามช่วงเวลา ก่อนการวิ่ง ดังนี้



2 สัปดาห์

ก่อนการวิ่ง



1. ควรบริโภคอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ

เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่ครบถ้วนหลากหลายและพอเพียง เพิ่มปริมาณคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหารให้สูงขึ้น สอดคล้องไปกับพลังงานที่ควรได้รับตามระยะเวลาการฝึกซ้อมหรือระยะที่ทำการวิ่ง เพื่อเป็นการสะสมพลังงานสำรองส่งผลให้มีสมรรถภาพในการวิ่งที่ดี

2. ควรดื่มน้ำให้พอเพียง

- ดื่มน้ำให้เพียงพอตลอด 24 ชั่วโมง
- ดื่มน้ำให้ได้ 400-600 มิลลิลิตรในช่วง 2-3 ชั่วโมง
- ก่อนการอบอุ่นร่างกายควรดื่มน้ำ 240 มิลลิลิตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการวิ่งที่มีอากาศร้อนชื้น
- ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มให้พอกับการสูญเสียเหงื่อทุกๆ 15-20 นาที
- ปริมาณน้ำดื่มขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น รูปร่าง ความหนัก/เบา ของการฝึกซ้อม สภาพการทั่วไปในการฝึกซ้อม

3. ไม่ควรพยายามลดน้ำหนัก

ด้วยการงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งก่อนการวิ่ง

เพราะแนวทางในการลดน้ำหนักอย่างถูกต้อง คือ การรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อเพื่อให้พลังงานที่ได้รับจากอาหารต่อวันเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายที่น้ำหนักตัวที่พึงประสงค์ (Ideal Body Weight) และเมื่อมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ร่วมกับการวิ่งที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าที่ได้รับเข้าไป ย่อมส่งผลต่อการสลายไขมันในร่างกายในท้ายที่สุด

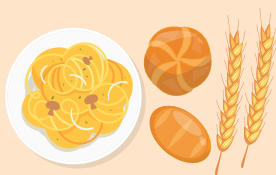


1 สัปดาห์ ก่อนการวิ่ง



1. เตรียมพลังงานสำรองของร่างกาย ที่นำมาใช้ได้รวดเร็ว

จากอาหารประเภทข้าว ขนมอบ้ง พาสต้า
ที่เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต



2. ควรได้รับอาหารประเภทโปรตีน และไขมันอย่างเพียงพอ

เลือกแหล่งของโปรตีนจากเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ
ย่อยง่าย เช่น ปลาเนื้อ ปลาอย่าง
ไถ่อย่างไม่ติดหนัง



3. ผัก/ผลไม้ปลอดภัย ยังจำเป็นอยู่มาก

เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามิน/แร่ธาตุ
รวมทั้งใยอาหารที่จำเป็นต่อระบบ
การขับถ่าย



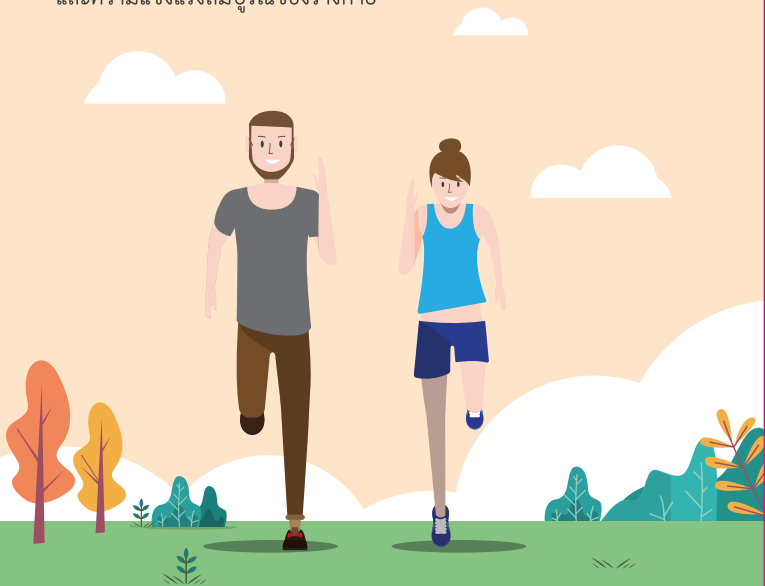
4. ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

ได้แก่ เค็มจัด หวานจัด มันจัด เปรี้ยวจัด หรือเผ็ดจัด อาหารทะเลปิ้งย่าง ปลาดิบ อาหารสุกๆ ดิบๆ รวมทั้งของหมักดอง เพราะอาจเกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจทำให้เกิดอาการท้องร่วงได้



5. ไม่ควรลองรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย ในช่วงสัปดาห์นี้

เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจกระทบต่อสุขภาพ และความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย



ช่วงการวิ่ง



10 ข้อควรจำ ในวันวิ่ง

สำหรับนักวิ่งที่ต้องการความฟิตแอนด์เฟิร์ม ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเพียงเพื่อหวังผลด้านการออกกำลังกาย หรือนักวิ่งจริงจังทั้งประเภทวิ่งสั้นและวิ่งยาว

1. ห้ามอดอาหารเข้าก่อนการวิ่ง

จงระลึกไว้ว่า “อาหารเข้าเป็นสิ่งสำคัญเสมอ” เพราะในช่วงกลางคืน ก่อนการวิ่งร่างกายจะมีไกลโคเจนในตับและกล้ามเนื้อลดลง จึงจำเป็นต้องเติมกลับก่อนการวิ่ง มีคำแนะนำให้นักวิ่งดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหนึ่งแก้วก่อนการวิ่ง 1 ชั่วโมง สุดท้ายแล้วร่างกายก็จะได้ใช้พลังงานที่ถูกเก็บสะสมไว้ก่อนหน้าเพื่อทำกิจกรรมนั้นๆ ต่อไป

2. ถ้าเป็นการวิ่งระยะสั้นหลังตื่นนอนทันที อาจจะไม่เลือกอาหารมื้อเข้าไปกินหลังจบการวิ่งได้

ซึ่งจะช่วยให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีเพราะเมื่อมีความต้องการใช้พลังงานจากการวิ่งที่ใช้เวลามากกว่า 1 ชั่วโมง ร่างกายจะดึงไขมันมาใช้มากกว่าการใช้ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อมาเป็นแหล่งพลังงาน

3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนักๆ ใหญ่ๆ (เช้า กลางวัน เย็น) ก่อนการวิ่ง

เพื่อลดการทำงานของกระเพาะและลำไส้ หลังมีอาหารควรรอเพื่อให้กระเพาะได้ย่อยอาหารจนเข้าสู่ลำไส้เล็ก และอยู่ในระหว่างกระบวนการดูดซึมสารอาหารไปสะสมเป็นแหล่งพลังงานเวลารunning



สำหรับช่วงเวลาให้อาหารย่อย

อาหารประเภท

คาร์โบไฮเดรต

ใช้เวลาประมาณ

1 ชั่วโมง

อาหารประเภท

โปรตีนและไขมัน

เป็นส่วนประกอบ

ใช้เวลานาน

หลายชั่วโมง

ถ้าบริโภคอาหาร

มือหนัก

ควรบริโภค

ก่อนการวิ่ง

ไม่น้อยกว่า

3 ชั่วโมง

4. หลีกเลี่ยงอาหารทอด ไขมันสูง ย่อยยาก

เช่น มันฝรั่งทอด แซมเบอร์เกอร์ เบคอน และชีส เพราะจะใช้เวลาในการย่อยนานกว่าปกติ และให้สารอาหารที่ร่างกายจะนำไปใช้ได้ อย่างรวดเร็วได้น้อยและควรลดอาหารที่มีกากใยมาก เพราะอาจกระตุ้นให้อุจจาระแข็ง โดยอาจจะเลือกผลไม้ประเภทกากใยน้อยแทน เช่น ชมพู่ กล้วยหอม แคนตาลูป ฯลฯ

5 หลีกเลี่ยงนมหรือกาแฟ เพราะอาจมีอาการท้องเสีย หรือกระตุ้นการขับถ่าย

หรืออาจเลือกผลิตภัณฑ์ที่สามารถรับประทานทดแทนได้ อย่างเช่น นมถั่วเหลือง นำนมข้าว และนมอัลมอนด์ หรือโยเกิร์ต เพราะเป็นผลิตภัณฑ์ผ่านกระบวนการย่อยมาระดับหนึ่งแล้ว

6. งดอาหารรสจัด หลีกเลี่ยงการรับประทานเมนูที่ไม่คุ้นเคย

ซึ่งในหมู่นักวิ่งถึงกับมีคำกล่าวว่า “Nothing New” กันเลยทีเดียว เพราะอาหารหน้าตาธรรมดาๆ ที่คนอื่นรับประทานเป็นปกติ อาจไม่ปกติสำหรับร่างกายของเราก็ได้

7. ถ้ารู้สึกหิวหลังอาหารมื้อหนัก อาจใช้วิธีบริโภคอาหารเบา ๆ

ที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก ก่อนการวิ่ง 1 ชั่วโมง (เน้นอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำและปานกลาง เพื่อค่อยๆ ปลดปล่อยพลังงานในช่วงการวิ่ง) หรือถ้าเตรียมอาหารไม่ทันลองใช้ตัวช่วยประเภท Energy-bar ซึ่งมีคาร์โบไฮเดรตผสมโปรตีนที่หาได้ง่าย และทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่เพียงพอต่อการวิ่งครั้งนั้น

8. ควรดื่มน้ำทุกครั้งที่พัก

ซึ่งการวิ่งระยะทางไกล หรือการวิ่งมาราธอน จะมีจุดพักแจกน้ำดื่มที่จัดขึ้นเป็นระยะ ๆ ตลอดระยะทาง นักวิ่งจึงควรพักดื่มน้ำ เพื่อทดแทนการสูญเสีย น้ำที่เกิดขึ้นจากการเสียเหงื่อ โดยในการฝึกซ้อมร่างกายควรฝึกให้คุ้นเคยกับการดื่มน้ำมาตั้งแต่ช่วงระหว่างการฝึกซ้อม เช่น ควรดื่มน้ำ 1-2 แก้ว (250-500 มิลลิลิตร) 20-40 นาทีก่อนการฝึกซ้อม และไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ ในคราวเดียว เนื่องจากอาจจะทำให้เกิดการจุก แน่นท้อง แต่ใช้วิธีจิบปริมาณน้อยๆ เรื่อยๆ ตามจุดที่พักให้น้ำ

9. เลือกดื่มน้ำเย็น

การดื่มน้ำเย็นจะดูดซึมเข้าสู่เซลล์เร็วและรู้สึกสดชื่นกว่าการดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำร้อน การพรมน้ำหรือการเช็ดหน้า เช็ดตัวด้วยผ้าเย็น จะช่วยลดอุณหภูมิร่างกายได้

10. นักวิ่งเด็ก/นักวิ่งสูงอายุ ควรดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ

เพราะเป็นกลุ่มที่มีการตอบสนองต่อการเสียน้ำช้ากว่านักวิ่งผู้ใหญ่ และภายหลังจากการวิ่งหากพบว่ามึนหน้าหนักตัวลดลง ปากแห้ง ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย แสดงว่าร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ เป็นอย่างมาก ควรค่อยๆ ดื่มน้ำอุณหภูมิเย็นเพื่อดับกระหายและชดเชยน้ำที่สูญเสียไปในขณะวิ่งให้เพียงพอ จนกระทั่งอาการดังกล่าวดีขึ้น

ดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index : GI)

คือ ตัวบ่งชี้อัตราการย่อยสลายคาร์โบไฮเดรตของอาหารแต่ละชนิด ให้เป็นกลูโคสในกระแสเลือด ซึ่งหากร่างกายดูดซึมไปใช้ และส่งผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นเร็ว หมายถึง อาหารชนิดนั้นมีดัชนีน้ำตาลสูง

อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (GI<55)

ได้แก่ นมสด เซอร์รี่ ถั่วลิสง
โยเกิร์ต แอปเปิล แพร์



อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลปานกลาง (GI = 56-69)

ได้แก่ ข้าวโพด ถั่วฝักยาว ถั่ว
องุ่นสด มะละกอ มะม่วง



อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง (GI>70)

ได้แก่ ขนมปังขาว แครอท น้ำผึ้ง
องุ่นแห้ง มันฝรั่ง ข้าวขาว กลูโคส



สำหรับนักวิ่งการเลือกกินอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการการดูดซึมน้ำตาล ไปใช้เร็วช้าแตกต่างกันไป ในแต่ละช่วงของการวิ่ง



ช่วงหลังการวิ่ง



“วิ่งเสร็จแล้ว กินอะไรก็ได้” (ชะเมื่อไร !!)

“วิ่งแล้วกินอะไรก็ได้” เป็นคำกล่าวล้อเลียนที่มีหลายคนเผลอเชื่อกันไปว่าทำได้จริง ทั้งๆที่การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะการวิ่งหรือวิธีอื่นใด ไม่ใช่ไปอนุญาตให้กินอะไรก็ได้ตามใจปาก แถมยังต้องเพิ่มความระมัดระวังมากเป็นพิเศษเสียด้วยซ้ำ ซึ่งข้อแนะนำเกี่ยวกับอาหารหลังการวิ่งมีดังนี้

1. การวิ่งทำให้ร่างกายใช้พลังงานเต็มที่ ทำให้จำเป็นต้องเติมพลังงานกลับอย่างรวดเร็ว

ถ้าเป็นไปได้ เมื่อรู้สึกหยาบเหนื่อยให้บริโภคอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง หรืออาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวกลับมาได้เร็วขึ้น ตัวอย่าง อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง

- กล้วยตาก



- น้ำผลไม้/น้ำหวาน



- ขนมที่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก เช่น ขนมชั้น ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น



- มันฝรั่งเผา/มันเทศเผา



- ธัญพืชอบกรอบ (คอร์นเฟล็ก)



2. หลังการวิ่ง อาการอ่อนเพลีย สัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

การเน้นคาร์โบไฮเดรตเป็นหลักและมีโปรตีนบ้าง ช่วยเพิ่มน้ำตาลในกระแสเลือด ช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และช่วยให้ฟื้นตัวเร็ว

3. รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีคาร์โบไฮเดรต และโปรตีน

ในสัดส่วน 3-4 : 1 ภายใน 30 นาทีแรก หรือหลังจากหายเหนื่อย
จะช่วยให้หนักกีฬาฟื้นตัวเร็ว

ตัวอย่าง อาหารคาร์โบไฮเดรตสูง+โปรตีนสูง (3-4:1)



กล้วยตาก + นม 1 แก้ว



กล้วยหอม 1 ใบ + ไอศกรีม



ธัญพืชชอกรอบ + นม



ข้าวเหนียว + หมูปิ้ง



นมช็อกโกแลต



โยเกิร์ต



ขนมปังหมูหยอง

4. อาหารประเภทไขมัน อาจยังไม่จำเป็น สำหรับร่างกายหลังการวิ่ง

ไม่มีผลต่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย
และยังทำให้ความพยายามในการออกกำลังกาย
สูญเปล่า



5. “ถ้าอยากลดน้ำหนัก วิ่งแล้วไม่กินเลยดีกว่า” เป็นความเชื่อที่ผิด !

เพราะภายหลังจากการวิ่งเสร็จ ร่างกายจะเกิดภาวะพร่องไกลโคเจน จึงจำเป็นต้อง
ชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป แต่การไม่กินอาหารหลังการวิ่ง ทำให้ร่างกายอ่อนล้า
ฟื้นตัวช้ากว่าปกติ เกิดการบาดเจ็บสะสมได้ง่าย แถมยังเสี่ยงที่จะทำให้หิว
จนกินอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการจริงๆ หรือตัดสินใจเลือกอาหาร
ที่ไม่มีประโยชน์กับร่างกายในมือถัดไปได้

6. เวลาที่เหมาะสมของการกินอาหาร คือ 30-60 นาที หลังออกกำลังกาย

ซึ่งถ้าหากยังไม่อยากอาหาร หรือไม่มีโอกาส
ที่จะกินอาหารได้ ก็ไม่ต้องกังวล เพราะร่างกาย
ยังสามารถทดแทนพลังงานให้กับกล้ามเนื้อไปได้อีก
แต่ถ้าเป็นไปได้ควรหาอาหารว่างทดแทน
เช่น น้ำผักผลไม้ ช็อคโกแลตชิ้นเล็ก หรือ Energy Bar
ที่ให้ปริมาณโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม



7. การดื่มเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่ เป็นอีกทางเลือกในการชดเชยน้ำ ที่สูญเสียไปกับเหงื่อจำนวนมาก

ซึ่งร่างกายจะสูญเสียน้ำจากการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (Indoor/Outdoor) ความหนักเบาของการวิ่งแต่ละประเภท และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลหลังการวิ่ง จึงควรดื่มน้ำหรือเกลือแร่ เพื่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายได้ฟื้นตัว



8. ถ้าสูญเสียเหงื่อเกินกว่าร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัว

ควรเพิ่มการดื่มน้ำและเครื่องดื่มเมื่อมีโอกาส เพื่อป้องกันการเสียน้ำมากเกินไป โดยสามารถตรวจสอบปริมาณน้ำที่เสียไปได้ด้วยการชั่งน้ำหนักก่อน และหลังการออกกำลังกาย ถ้าหากหลังออกกำลังกายแล้วชั่งน้ำหนักตัวได้ลดลง ควรค่อยๆ ดื่มน้ำชดเชย หรือป้องกันไว้ก่อนด้วยการจิบน้ำบ่อย ๆ ในขณะที่วิ่ง

9. อาจพิจารณาเสริมวิตามิน/แร่ธาตุ ในปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

กรณีที่มีการสูญเสียเหงื่อ จำนวนมากเป็นประจำ



Note

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes.



Note

A large white rounded rectangle containing ten horizontal dotted lines for writing notes.



Note

A series of 15 horizontal dotted lines for writing notes.



Note

A large white rounded rectangle containing ten horizontal dotted lines for writing notes.



ที่ปรึกษา

อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ
ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม
นางสาวนิรมล ราชศรี

ผู้เรียบเรียง

นางสาวกรรณิการ์ ตั้งมั่นจิตเจริญ และคณะ

บรรณาธิการ

นายวุฒิพงษ์ ปรีดาภัทรพงษ์
นางสาววิภาดา เอี่ยมแยม
นายธีรวัฒน์ อภิปรัชญาจิตติกุล

www.thaijogging.org



วิ่งสู่วิถีใหม่



ลดหุง ลดโรค