

תזונה לפני ואחרי פעילות גופנית

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית

הפעילות האופטימלית לשריפת שומנים הינה- פעילות אירובית הנעשית ברמת דופק של 60%-70% מהדופק המקסמלי. פעילות בדופק גבוה יותר תגרום לשריפת קלוריות גבוהה יותר ושריפה קטנה יותר של שומן, אך הפעילות עלולה להיות מעייפת יותר וקשה להתמדה לאורך זמן.

העיקרון הוא ביצוע פעילות רצופה עם דופק גבוה שבו אפשר להתמיד בפעילות למשך זמן רצוף.

מה אוכלים לפני??

ההמלצה היא ארוחה כ-3-4 שעות לפני האימון, במידה והאימון הינו בעצימות גבוהה ואורך מעל כשעה, מומלץ לאכול גם משהו קטן כ-20 דקות לפני הפעילות.

על מנת לשרוף יותר שומן בפעילות עצמה, מומלץ ב- 3 שעות שלפני הפעילות להימנע מסוכר פשוט (ממתקים, עוגות, ריבות, דבש, שתייה ממותקת וכו'..) סוכרים פשוטים מעלים את רמת האנסולין בדם, וכך יש נטייה לאגירת שומן במקום שריפת שומן.

המלצות:

3-4 שעות לפני האימון יש לאכול פחמימה מורכבת (כגון פסטה, אורז, לחם מלא, דגנים מלאים, קטניות..) עם חלבון. הפחמימה המורכבת תתפרק לסוכר לאט והאנרגיה תגיע לשיאה במהלך האימון.

דוגמא:

- כריך מלחם מלא+ גבינה/טונה / ביצה+ ירקות
- כוס פסטה/ אורז/אפונה + 2 פולקע ללא עור+ ירקות

ניתן לשלב ארוחה קטנה נוספת כ- 20 דקות לפני האימון המכילה פחמימה ללא שומן:

דוגמא:

- פרי,
- חטיף אנרגיה,
- יוגורט דל שומן+ כף גרנולה/ ברנפלקס

חשוב להקפיד על התזונה שלפני האימון כדי לא להתחיל אימון עם רמות סוכר נמוכות ולגרום לחולשה, סחרחורות, ובחילות בסוף האימון.

מה אוכלים אחרי??

בזמן הפעילות מנוצלים מאגרי הפחמימות בשרירים. על הגוף להשלים את המחסור ולמלא מחדש את מאגרי הפחמימות.

כמו כן, בשעות הראשונות שלאחר הפעילות, עולה ההוצאה האנרגטית של הגוף (בהתאם לעצימות הפעילות).

עד כשעה לאחר הפעילות מאגרי הפחמימות בשריר "פתוחים" לקבלת פחמימות חדשות. הדבר נקרא- "חלון הזדמנויות". בגלל התרוקנות מאגרי הפחמימות בשריר, מומלץ לאכול פחמימות פשוטות (פירות, חטיף אנרגיה,) ורוב האנרגיה לא מצטברת ברקמת השומן, אלא ברקמת השריר.

פרט לפחמימות יש לאכול חלבון זמין המתפרק מהר יחסית-(קזאין) נמצא במוצרי חלב.

דוגמא:

- כריך עם גבינה +דבש
- יוגורט+ כף גרנולה + פרי
- אבטיח עם גבינה בולגרית.

ניתן לאכול ארוחה מלאה מורכבת הכוללת פחמימות מורכבות ופשוטות, חלבון, ושומן לאחר הפעילות. במידה ותעבור יותר משעה מסוף האימון, מומלץ לאכול מנת פחמימה פשוטה עד לארוחה העיקרית:
דוגמא: פרי, חטיף אנרגיה

השעה שלאחר הפעילות הינה גם הזדמנות לאכול את הממתק היומי

חשיבות התזונה לאחר הפעילות הגופנית היא בהפקת אימון אפקטיבי יותר והתאוששות טובה יותר של השרירים.

המלצות אלו נכונות בעיקר לפעילות אירובית המשלבת סיבולת לב ריאה (הליכה, ריצה, שחיה, רכיבה על אופניים, ריקוד וכו'..) ופחות לפעילות אנאירובית (עבודה על שרירים, התעמלות בונה עצם, עיצוב וחיטוב..)

והכי חשוב, פעילות מהנה!