

6 LOẠI THỰC PHẨM KHÔNG NÊN ĂN SAU KHI THỂ DỤC

Có những loại thực phẩm nhất định không nên ăn sau khi thể dục vì chúng không những không giúp phục hồi cơ thể mà còn bắt cơ thể hoạt động nhiều hơn để tiêu hóa chúng.

Nếu bạn đã dành thời gian cho những hoạt động thể dục thì cũng nên chú ý đến những thực phẩm bạn ăn trước và sau khi tập. Có những loại thực phẩm nhất định không nên ăn sau khi tập luyện. Trong khi tập luyện, cơ thể sử dụng tất cả các glycogen trong cơ bắp. Glycogen là nhiên liệu, thường được sản xuất trong cơ thể sau khi ăn tinh bột và cung cấp năng lượng cho bạn. Sau khi tập luyện, mức độ glycogen giảm nhiều và có thể ảnh hưởng đến cơ bắp của bạn. Nếu ăn uống lành mạnh, các vấn đề trên có thể được khắc phục.

Thực phẩm chứa carbs và protein nạc là loại thực phẩm lý tưởng nên ăn sau khi tập. Carbs phức tạp bổ sung glycogen, nhưng tiêu hóa chậm đủ để chúng không can thiệp vào chỉ số đường huyết của bạn. Chúng cũng có một số chất xơ, nhưng không quá nhiều nên nó chế ngự tiêu hóa của bạn. Những thực phẩm giàu chất xơ nên được ăn trước khi tập luyện sẽ tốt hơn. Tương tự như vậy, chất béo mất nhiều thời gian hơn để tiêu hóa nên ăn ít nhất là một giờ trước khi tập luyện hoặc sau khi tập luyện nhiều giờ.

Dưới đây là 6 loại thực phẩm bạn không nên ăn nhiều sau khi thể dục:

1. Thịt đỏ

Thịt đỏ là một trong những loại thực phẩm khó tiêu hóa và đứng đầu danh sách các loại thực phẩm không nên ăn sau khi tập luyện. Thịt đỏ chứa hàm lượng mỡ động vật bão hòa cao, nó không chỉ bịt kín các động mạch của bạn mà còn không cung cấp protein cần thiết cho cơ thể.

2. Trứng

Trứng là một loại thực phẩm rất lành mạnh, nhưng nếu bạn ăn cả quả trứng thì sẽ cung cấp 6 gram chất béo. Một quả trứng và hai lòng trắng trứng sẽ tốt cho bữa ăn của bạn nhưng nếu ăn ngay sau khi tập luyện thì nó lại không phải là ý tưởng hay vì nó không cung cấp protein mà lại tăng chất béo cho cơ thể bạn.

3. Bơ hạt

Bạn có thể ăn một muỗng cà phê bơ hạt sau khi tập luyện, nhưng tránh ăn một vài thìa. Ngay sau khi tập luyện, máu được chuyển hướng ra khỏi dạ dày, vì vậy nó sẽ làm việc nhiều hơn nữa để tiêu hóa chất béo "nặng" như bơ hạt. Ngay sau khi tập luyện, cơ thể bạn cần protein nạc và carbs chứ không cần nhiều chất béo như có trong bơ hạt.

4. Bánh mì trắng

Bánh mì trắng không được khuyến khích ăn sau khi thể dục, tập luyện vì nó giàu carbs dễ tiêu hóa. Nó có chứa một lượng lớn gluten và đường, nếu ăn nhiều sẽ gây rối với tiêu hóa của bạn và cũng có thể làm cho lượng đường trong máu tăng lên. Thay vào đó, bạn nên ăn bánh mì nướng ngũ cốc.

5. Rau giàu chất xơ

Ăn rau tốt cho sức khỏe nhưng nó không phải là loại thực phẩm bạn nên ăn ngay sau khi tập luyện. Rau rất giàu chất xơ nên có thể tăng áp lực tiêu hóa cho dạ dày. Bạn nên ăn rau vào các thời điểm khác trong ngày. Rau bina và cải xoăn là lựa chọn tốt nhất vì có hàm lượng dinh dưỡng

cao nhất.

6. Dầu dừa

Cuối cùng, dầu dừa là một thực phẩm tuyệt vời cho các vận động viên, nhưng nó sẽ tốt hơn nếu dùng trước khi tập luyện chứ không phải sau. Dầu dừa có hàm lượng chất béo cao nên sẽ cho bạn nhiều năng lượng để tập luyện nhưng chất béo sẽ không giúp cơ thể phục hồi sau khi tập luyện. Hãy nhớ rằng, sau khi tập luyện, bạn cần bổ sung glycogen với carbs lành mạnh để phục hồi cơ bắp nhờ protein từ các nguồn thịt nạc.