

6 טעויות אכילה שאתם עושים לאחר הריצה

לא מספיק רק לרוץ כדי לשמור על המשקל ומתאמנים רבים מופתעים לגלות את זה במוקדם או מאוחר. למה זה קורה? כל הסיבות כאן בפנים

אחד הדברים שמתסכלים שחווים חלק מהרצים הוא עלייה במשקל למרות שהם מקפידים לרוץ מספר פעמים בשבוע. לפעמים זה מרגיש מוזר, כי ידוע שריצה היא אחת הפעילויות האירוביות שבהן שורפים יותר קלוריות. מצד שני, אם בודקים את הנושא לעומק מבינים שזה בהחלט יכול להיות הגיוני, אם לא שומרים על כללים מסוימים. באתר RUNNERS WORLD כתבו על 7 טעויות אכילה של רצים בסוף אימון, ואנחנו תרגמנו.

1. חייבים לאכול אחרי כל אימון ריצה

ישנם כל מיני סוגים של אימוני ריצה, אימונים עצימים, אימוני נפח וגם אימוני שחרור. זה די ברור שאחרי אימונים קשים צריך לתדלק את הגוף, כמו כן גם אחרי אימוני בוקר על בטן ריקה. מצד שני, מי שמבצע אימון ריצה קל במהלך היום ואכל לפני כן, לא ממש צריך להחזיר לגוף אנרגיה. זה גם אומר שלא צריך למהר להשתמש באימונים כאלה במשקאות אנרגיה ולאכול חטיף לאחר מכן, מדובר בקלוריות מיותרות. המוצרים האלו מיועדים לסופם של אימונים קשים יותר, ולאחר אימון קל יחסית אפשר בהחלט להסתפק בשתיית מים ואולי בבננה.

2. מגזימים עם צריכת חלבונים בתום האימון

נוהגים לומר שחשוב לצרוך חלבונים בסוף אימון כדי למקסם את עבודה שנעשתה על השרירים. זה לא נכון, וכל עוד אתם צורכים כמות מספקת של חלבונים בתזונה היומית שלכם (46 גרם לאשה מבוגרת לפי ההמלצות של האקדמיה הלאומית לרפואה בארצות הברית) אין צורך שתאכלו כמות גבוהה של חלבונים מיד לאחר האימון.

3. שותים (הרבה) אלכוהול

לפי מחקר שפורסם בשנת 2014 צריכה של אלכוהול בסיום האימון פוגעת בתהליך ההתאוששות והבנייה של השרירים. החדשות הטובות הן שכמות של בקבוק בירה או כוס יין לא מספיקה כדי להזיק.

4. חושבים שמגיע לכם להתפנק

רצים רבים נוטים לחשוב שאם מתאמנים מספיק קשה, הם יכולים להרשות לעצמם לאכול מה שהם רוצים לאחר מכן. לפעמים זה גורם להם גם לאכול בהגזמה בימים שבהם הם בכלל לא רצים. צריך להבין שרוב המחקרים מוכיחים שיותר חשוב מה הספורטאי אוכל מאשר איך הוא מתאמן. כמובן שאפשר להתפנק קצת מדי פעם, אבל צריך להיפטר מאותה מחשבה שאומרת לנו ששרפנו מספיק קלוריות. בסופו של דבר אפשר להחזיר אותן בקלות בארוחה אחת של מזון משמין ולא בריא.

5. מוותרים על פחמימות לאחר אימון קשה

אחרי אימון אירובי של יותר משעה, השרירים שלנו זקוקים לגליקוגן כדי להתאושש ולגדול. פחמימות בריאות כמו פירות, ירקות, קטניות ודגנים מלאים הן המקור הטוב ביותר לגליקוגן. ההמלצה היא לצרוך גרם אחד של פחמימה לכל קילוגרם משקל גוף בטווח של 60 דקות מתום האימון. בשייק פירות לדוגמה, אפשר להגיע לכמות הזאת.

6. לא שותים מספיק מים

לפי מחקר שפורסם ב-2012 רצים נוטים שלא להעריך נכון את כמות הנוזלים שהם מאבדים בהזעה, ומחזירים לעצמם בשתייה 50 אחוז פחות. גם באימון קל שבו לא מרגישים שמזיעים מדי, עלול להוביל לדרגה מסוימת של התייבשות. ההמלצה היא לשקול את עצמכם לפני האימון ואחריו ואם יש הפרש צריך להשלים את אותה כמות בשתייה.

(כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)