

חלון ההזדמנויות לבניית שריר לאחר אימון

מהו חלון ההזדמנויות, המכונה לעתים גם "שעת הזהב", למי הוא מיועד ומה מומלץ לצרוך בסיום האימון? תזונאית קלינית וספורט, רקפת אריאלי, מסבירה ומפרטת

המושג "חלון ההזדמנויות" נחקר המון בשנים האחרונות. בעבר היה ידוע כי 45 דקות מתום האימון נפתח "חלון" מיוחד בזמן ובו מתרחשים דברים מופלאים לגופנו, אולם כיום השתנתה הגישה הכללית הרווחת בקשר לאותו חלון זמן דמיוני. חלון ההזדמנויות מתייחס בעצם לזמן הטוב ביותר שבו ניתן ליהנות מיתרונות האימון ולמקסם את ההתאוששות. "זהו בעצם אותו פרק זמן שבו התזונה תשפיע על האימון", מסבירה רקפת אריאלי, תזונאית קלינית וספורט מהמרכז לרפואת ספורט שערי צדק, "משך הזמן תלוי בהרבה משתנים כמו סוג האימון, המתאמן, גיל, רמת כושר, משקל. אין חלון אחד מוגדר וזה משתנה בין אימונים ומתאמנים". ריאלי מדגישה כי עבור אנשים שעושים ספורט חובבני לטובת האסתטיקה והבריאות, אין שום משמעות לתזמון האכילה אלא לסך כל החלבון הנצרך ביום ולאכיותו. "אם אדם אכל כמות חלבון מספקת ואיכותית לאורך היום, גם אם יאכל את אותו החלבון שלוש שעות לפני האימון או שלוש שעות אחריו, עדיין יהיה אפקטיבי מבחינת השגת מטרותיו". מסבירה אריאלי, "לספורטאים מקצועיים ישנה משמעות לאותו חלון הזדמנויות, כיוון שיש להם חלון התאוששות קצר בין האימונים ולכן ישאפו למקסם כמה שיותר את ההתאוששות". אכילה בסמוך לאימון עבור ספורטאים מקצועיים משפרת התאוששות ואגירה של גליקוגן וחלבון בשריר.

איזה תזונה מומלצת אחרי אימון?

ארוחה בסיום אימון, מטרתה לחדש את מאגרי האנרגיה ולתקן את הנזקים שהתרחשו ברקמות השרירים. מומלץ לצרוך אותה עד שעתיים מסיום האימון. חשוב שהארוחה תהיה מגוונת ועליה לכלול:

1. פחמימות: בכדי לחדש את מאגרי הגליקוגן.
 2. חלבונים: לחידוש הרקמות והשרירים שניזוקו.
 3. נוזלים ואלקטרוליטים: להשלמת אובדן נוזלים בזיעה והחזרת מלחים.
 4. ויטמינים ומינרלים: לשמירה על בריאות מיטבית.
- ספורטאים רבים, בעיקר בענפי הכוח, נוטים לצרוך כמויות גבוהות של חלבון, בעיקר באמצעות צריכה של תוספי חלבון (דוגמת חטיפים, אבקות וכדומה). אולם, השימוש בחלב כמשקה התאוששות אחרי אימון יכול להיות פתרון מושלם. בחלב יש את כל מה שהגוף זקוק לו ושלבד באימון, ובכמויות הנכונות. תמצאו בו חלבונים באיכות גבוהה למניעת פירוק שריר, פחמימות לחידוש גליקוגן (כמובן שמומלץ להוסיף עוד מקור פחמימתי כמו פירות בנוסף לחלב), נוזלים ואלקטרוליטים שמסייעים ברוויון הגוף והחזרת המלחים שאובדים בזיעה וכמובן ויטמינים ומינרלים לבריאות כללית.

בחלב תמצאו את חלבון מי הגבינה – Whey, המכיל כמות גבוהה של לאוצין, חומצת אמינו שחשובה להתאוששות השריר. קצב הספיגה של חומצה אמינית מהיר והגוף יודע לנצל אותו מיד ולא תוך כמה שעות. מסיכום של תשעה מחקרים שבחנו את צריכת החלבונים מסוגים שונים לאחר אימון כוח שריר ועלייה במסת הגוף הרזה, נמצא כי צריכת חלבון מי גבינה תרמה לעלייה המשמעותית ביותר במסת הגוף הרזה ואילו צריכת חלבון סויה, תרמה לעלייה הנמוכה ביותר במסת הגוף הרזה. יתכן שהסיבה לכך נעוצה בעובדה כי מי גבינה עשירים בחומצות אמינו מסועפות שרשרת שחשובות להתאוששות השרירים לאחר אימון.

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