

מה הופך את החלב למשקה ספורט?

- **הרכב החלבון:** החלב מכיל חלבון מלא הכולל את כל חומצות האמינו החיוניות. בחלב ישנם סוגים שונים של חלבון שתורמים לבניית השרירים: למי-גבינה (כ-20%) ולקזאין (כ-80%) קצב ספיגה שונה המתאים לחלון ההזדמנויות לבניית שריר, מיד לאחר סיום האימון ועד מספר שעות לאחריו.
- **חומצות אמינו מסועפות:** חלבוני מי-גבינה מכילים אחוז גבוה של חומצות אמינו מסועפות, כולל לאוצין, ולהן תפקיד חשוב במטבוליזם של השריר ובבנייתו.
- **פחמימות:** החלב מכיל גם פחמימות (לקטוז) ויש בו יחס מתאים של חלבון לפחמימות החיוני לשיקום מאגרי הגליקוגן בשריר לאחר האימון.



« היצאת? »

לשתיית חלב דל שומן, מיד לאחר אימוני כוח, מספר יתרונות פוטנציאליים:

- יצירת סביבה אנבולית, הגורמת לבנייה מואצת של חלבוני השריר באופן מידי לאחר האימון ובטווח הארוך עם הימשכות האימונים. באופן זה ניתן להשיג גדילה רבה יותר של השריר (היפרטרופיה).
- השגת עלייה במסת הגוף הרזה וירידה רבה יותר של מסת השומן.
- הפחתת הנזק שנגרם לשרירים לאחר אימון (בהשוואה לשתיית מים או משקה ספורט).
- מניעת צריכה של מינונים גדולים מדי של חלבון (בניגוד לצריכת אבקות חלבון).

סיבות טובות לשתיית כוס חלב אחרי האימון

1. **בניית שריר והתאוששות טובה של הגוף:** לאחר אימוני כוח ואימוני סבולת, כוס חלב לעתים יעיל יותר בהשוואה למשקאות ספורט מסחריים.
2. **אפשרות נוחה גם כשלא רעבים:** אימון גופני גורם לדיכוי תיאבון בשעה שלאחריו. דווקא אז חשוב לאכול כדי לתרום לבניית השרירים. קל ונוח לשתות כוס חלב ולקבל ממנה אנרגיה, חלבון ופחמימות.
3. **ויטמינים ומינרלים:** חלב הוא משקה טבעי המכיל סידן וויטמינים בכמות שאף משקה ספורט לא יכול להתחרות בה.
4. **היבט כלכלי:** החלב זול יותר ממשקאות ספורט מסחריים.

היצאת?

במספר מחקרים נמצא כי חלב יעיל יותר ממים או ממשקאות ספורט מסחריים בהשבת הנוזלים לגוף במהלך מספר שעות לאחר אימוני סבולת ובשיקום מאגר הגליקוגן.

