

מוצרי חלב הפרטנר שלך לאימון



מועצת החלב



תזונה נכונה וספורט

תזונה נכונה היא המפתח לבריאות וזה לא חדש. גם בתחום הספורט תזונה נכונה היא המפתח הצלחה לא רק לספורטאים מקצועיים, אלא גם לפעילים שבינו. זה התחיל עוד ביוון העתיקה. החשיבות של תוספת חלבון למתאמנים הייתה ידועה כבר אז, שם המליצו לאתלטים לאכול כמויות גדולות של בשר. גם היום קיימת המלצה להגביר צריכת חלבון בקרב מתאמנים, בעיקר באימוני כוח, אולם מחקרים הוכיחו כי אין יתרון להוספת כמות גדולה מדי של חלבון, וכי יש צורך גם באכילת פחמימות סמוך לאימון. מאז יוון העתיקה למדנו רבות, ואנו מגלים יותר ויותר כי תזונה נכונה ומותאמת משפיעה לטובה על הפעילות הגופנית והכושר. תפריט מותאם מבחינת כמויות, איכות המזון ועיתוי האכילה, עשוי להשפיע כבר לפני האימון, בהכנת הגוף אליו; בזמן האימון; ובהתאוששות ובניית שרירים לאחריו. תזמון הארוחות והרכב משפיעים על מאפייני האימון (משכו ועצימותו), על הערנות ויכולת הריכוז באימון, על ניצול מקורות האנרגיה (שומנים, פחמימות וחלבונים) במהלך האימון, על הפרשת הורמונים, על הקטנת הנזקים המתרחשים כתוצאה מהעומס הפיזיולוגי ועל ההתאוששות ובניית השריר לאחר האימון.



אבני הבסיס בתזונת ספורט

אנרגיה: לצריכה הקלורית ולמאזן האנרגיה חשיבות רבה. אספקה נאותה של אנרגיה בקרב ספורטאים מאפשרת מתן רכיבי תזונה חיוניים ומסייעת בשמירה על משקל והרכב גוף (אחוז השומן) תקינים החשובים לשיפור ביצועים ספורטיביים.

פחמימות: הפחמימות נאגרות בשרירים ובכבד בצורת גליקוגן. גליקוגן השריר הוא מקור האנרגיה העיקרי לפעילות כוח ולפעילות אירובית עצימה. תזונה עשירה בפחמימות, תוך הקפדה על מסגרת קלורית יומית המותאמת לצורכי המשקל של הספורטאי, תאפשר לו לבצע מאמצים בעצימות גבוהה יותר ולמשך זמן ארוך יותר. לעומת זאת, דלדול מאגרי הגליקוגן יפגע ביכולת הגופנית. תזונה דלה בפחמימות תגרום לתחושת עייפות, לעלייה בסיכון לפציעות ולפגיעה במערכת החיסון.

חלבונים: החלבונים הם אבני בניין ליצירת רקמות חדשות ושיקום רקמות שניזקו בשל מאמץ הגו. כמות החלבונים המומלצת לעוסקים בפעילות גופנית נעה בין 1.2 ל-2 גרם לק"ג ליממה. יש לציין כי מאחר שהגוף אינו אוגר חלבון, חשיבותו בתזונה היומית אינה מסתכמת רק בצריכת הכמות המומלצת, אלא גם באיכות החלבון ובפיזור הצריכה על פני כל הארוחות.

שומנים: השומנים הם מקור אנרגיה בפעילות יום-יומית ובפעילות אירובית מתונה. כמות השומן המומלצת לספורטאים היא 30% מהערך הקלורי של התפריט היומי.

ויטמינים ומינרלים: לצריכה נאותה של ויטמינים B1, B2, B6, C, E, D ו-B12; ומינרלים - ברזל, סידן, נתרן, מגנזיום, אבץ וסלניום, חשיבות רבה בביצועים גופניים. דגש מיוחד יש לתת על צריכת ויטמין D, ברזל וסידן.



עיתוי אכילה ביחס לאימון:

התפריט המומלץ לביצוע פעילות, לשיפור הישגים ולשמירה על הבריאות תלוי במתאמן - באורח חיו, בבריאותו, במצב הכושר שלו, ובסוג הספורט. מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע (דיאטן קליני) לשם התאמת תפריט.

אכילה לפני האימון:

- לארוחה שלפני האימון כמה מטרות:
- שמירה על רמה תקינה של גלוקוז בדם
 - מילוי מאגרי הגליקוגן בשריר ובכבד
 - שמירה על תקינות מערכת העיכול
 - אספקת נוזלים למניעת התייבשות

שלוש עד ארבע שעות לפני האימון מומלץ לצרוך ארוחה גדולה ומאוזנת הכוללת פחמימות, חלבונים וירקות. בנוסף, מומלץ לתגבר בארוחת ביניים קטנה סמוך לתחילת האימון הגופני. מכיוון שבזמן מאמץ גופני, זרימת הדם למערכת העיכול פוחתת, מומלץ לצרוך מזון שאינו קשה לעיכול. מזון עשיר בחלבון ובשומן מאט את התרוקנות הקיבה ועלול להוביל לתסמינים, במערכת העיכול, שעלולים להפריע לביצוע המאמץ הגופני ולגרום לחוסר נוחות בזמן האימון. לפיכך, מומלץ שהאחרונה לפני אימון תהיה עשירה בפחמימות, אך דלה בחלבון, בשומן ובסיבים תזונתיים.

אכילה במהלך האימון:

מומלצת כאשר מבצעים אימון ממושך (90 ד' ומעלה) בעצימות גבוהה. כמו בארוחה שבסמוך לאימון, גם זו תושתת על פחמימות, תוך צמצום כמויות של חלבונים, שומנים וסיבים תזונתיים.

אכילה בסיום אימון:

אכילה בסיום אימון מטרתה לחדש את מאגרי האנרגיה ולתקן את הנזקים שהתרחשו לרקמות ולשרירים. מומלץ לצרוך ארוחה זו עד 90 דקות מסיום האימון. ארוחה זו תהיה מגוונת ותכלול את כל קבוצות המזון: פחמימות, חלבונים, שומן מהצומח וירקות. אכילת פחמימות תסייע בחידוש מאגרי הגליקוגן בכבד ובשרירים ותגביר הפרשת אינסולין, הורמון המסייע בכניסת חומצות האמינו הנמצאות בחלבון לתאי השריר, ומתקן בכך את נזקי השריר.

מבוסס על מאמר של רקפת אריאלי, דיאטנית קלינית וספורט, מרכז לרפואת ספורט שערי צדק



כיצד חלב ומוצריו מסייעים לפעילות גופנית?

בשנים האחרונות פורסמו מחקרים, בתחום תזונת הספורט, ומהם עולה כי החלב הוא משקה מצוין לשתיה לאחר אימונים, ובעל תפקידים חשובים לאחר אימוני כוח ואימוני סבולת.



יתרונות החלב לספורטאים

החלב מכיל פחמימות (לקטוז) ויש בו יחס מושלם של חלבון ופחמימות החיוני לשיקום מאגרי הגליקוגן בשריר לאחר האימון. הרכב החלבונים האיכותיים בחלב - כ-80% מי-גבינה וכ-20% קזאין - תורם לבניית השריר. מי הגבינה נספגים בגוף במהירות ולכן הם יעילים לאחר אימון. הקזאין מתעכל לאט יותר, כך שהוא מספק חלבונים לזמן ממושך יותר, כמו בין הארוחות או במשך השינה. לחלבוני מי-גבינה יחס גבוה של חומצות אמינו מסועפות והם בעלי תפקיד חשוב במטבוליזם של השריר ובסינתזת חלבונים. החלב הוא מקור לאלקטרוליטים שאובדים באופן טבעי בזיעה, תוך כדי הפעילות הגופנית. שתית חלב הכולל ריכוז של אלקטרוליטים תעזור להחזיר לגוף במהירות נוזלים במינן הנכון.



חלב ואימוני כוח

אימוני כוח מגרים יצירת חלבוני שריר ובכך מחזקים אותו (היפרטרופיה). כאשר צורכים חלבון לאחר אימון כוח נוצר אפקט משולב הגורם לסינתזת חלבונים מוגברת. במחקרים נמצא כי שתיית חלב דל שומן, מיד לאחר אימון כוח, יוצרת סביבה אנבולית (בונה) הגורמת לבנייה מואצת של חלבוני השריר. כך משיגים גדילה רבה יותר של השריר וכן עלייה במסת הגוף הרזה וירידה רבה יותר של מסת שומן. יתרון נוסף לשתיית חלב לאחר האימון הוא הפחתה בנזק הנגרם לשרירים לאחר אימון, בהשוואה לשתיית מים או משקה ספורט. בניגוד לאבקות החלבון, צריכת חלב, לאחר אימון כוח, מונע צריכת מינונים גדולים מדי של חלבון.



חלב ואימוני סיבולת

במחקרים נמצא כי החלב יעיל בשיקום הגליקוגן ומאזן הנוזלים לאחר אימוני סיבולת.

במחקר שנערך באוניברסיטת אינדיאנה, נמצא כי רוכבי אופניים, ששתו שוקו לאחר אימון אינטנסיבי, היו מסוגלים להתאמן במשך זמן ממושך יותר ובעצימות גבוהה יותר, במהלך האימון הבא אחריו, לעומת הפעמים ששבהן הם שתו משקה ספורט בין שני האימונים. בכמה מחקרים נמצא כי כמה שעות לאחר אימון, חלב יעיל יותר ממים או ממשקאות ספורט בהשבת הנוזלים לגוף. במהלך אימוני ספורט מאבד הגוף נוזלים. כתוצאה מכך גוברים מאמציה של מערכת הלב וכלי הדם, והמערכת לוויסות הטמפרטורה של הגוף, ונפגעת יכולת האימון וביצועי המתאמן. לכן חשוב מאוד להשיב את כל הנוזלים שאבדו במהלך האימון, ובעיקר לפני שמבצעים פעילות גופנית נוספת.





והכי חשובים - הילדים שלנו

כמו המבוגרים, גם הילדים צריכים לשמור על תזונה מאוזנת המספקת את כל צרכיהם התזונתיים. אך בשונה מהמבוגרים, לתזונה שלהם חשיבות נוספת - ילדים צריכים לגדול. עליהם לספק לגופם את כל הצרכים התזונתיים החשובים להתפתחות תקינה ולגדילה. לכן התזונה חשובה אצלם אף יותר.

לאכול, להתאמן ולגדול!

לספורטאים צעירים, חובבנים או מקצועיים, דרישות תזונתיות גבוהות. עליהם לדאוג לכמות מספקת של רכיבים תזונתיים לגדילה תקינה, כדי שתהיה להם את היכולת הפיזית להמשיך ולהתמיד באימוניהם. בילדים בכלל, ובספורטאים בפרט, חשוב לעקוב אחר דפוסי הגדילה ולבצע מעקב כדי למנוע פגיעה בגדילת הילד. ספורטאים צעירים רגישים יותר לפגיעה בגדילה בעקבות חסרים תזונתיים.

חשיבות החלב ומוצריו
להתפתחות ולצמיחת ילדים

חלב על הגובה

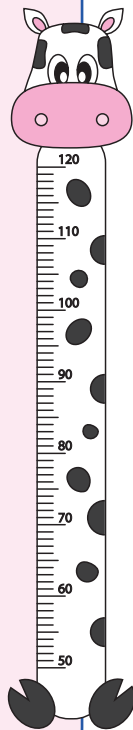
צריכה מספקת של חלב ומוצריו בילדות ובגיל ההתבגרות עשויה לתרום לגדילה, לבריאות העצם ולמסת שריר.

מטה-אנליזה (מחקר שמסכם נתוני מחקרים בשפה מקצועית) שבדקה את הקשר בין צריכת חלב ומוצריו לגדילה בקרב ילדים מצא קשר חיובי בין צריכת מוצרי חלב לגדילה לגובה. במילים פשוטות: ילדים שצרכו יותר חלב היו גבוהים יותר. נתון מעניין במחקר הראה שהשפעה הגדולה יותר על הגדילה הייתה בקרב ילדים ובני נוער נמוכים יחסית לבני גילם. המחקר הראה שיפור של 0.4 ס"מ לגובה, נוסף על הצמיחה השנתית, לכל תוספת של כוס חלב (245 מ"ל חלב ליום).

מחקר מישראל, שבדק אם הימנעות מצריכת חלב ומוצריו (בשל אלרגיה) משפיעה על גדילה לגובה, הראה שצעירים, שבשל אלרגיה לא צרכו חלב, היו נמוכים מהממוצע הכללי באוכלוסייה (השותה חלב). מנתוני המחקר עולה שבבגרותם היו צעירים אלה נמוכים ב-4 ס"מ בהשוואה לצעירים ששתו חלב. בנוסף, ילדים שלא צרכו חלב לא הצליחו לממש את הפוטנציאל הגנטי שלהם. כלומר, היו נמוכים ב-4 ס"מ בממוצע מהוריהם ששתו חלב במהלך חייהם. חלק מהילדים שלא שתו חלב היו נמוכים ב-10 סנטימטרים מהוריהם.

חלב זה בריא - בעצם!

מחקר ישראלי נוסף מראה שהימנעות מחלב ומוצריו, לאורך זמן, עלולה לפגוע בבריאות העצם. המחקר מצא שילדים שנמנעו ממוצרי חלב תקופות ארוכות (בשל אלרגיה לחלב) סבלו מצריכת סידן נמוכה ומצפיפות עצם נמוכה בבגרות, לעומת ילדים ששתו חלב. צפיפות עצם נמוכה מגדילה את הסיכוי לשברים בעקבות חבלה בגיל צעיר ושברים אוסטיאופורוטיים בגיל המבוגר. תופעות אלה תועדו, למרות המודעות לתזונה נכונה וצריכה גבוהה יותר של מקורות צמחיים לסידן או מזונות מועשרים בסידן!



מועצת החלב

מוגש לכם באהבה ועם הרבה רוח ספורטיבית...



מועצת החלב

המועצה לענף החלב בישראל, טל: 03-9564750
office@milk.org.il | דוא"ל: www.milk.org.il

