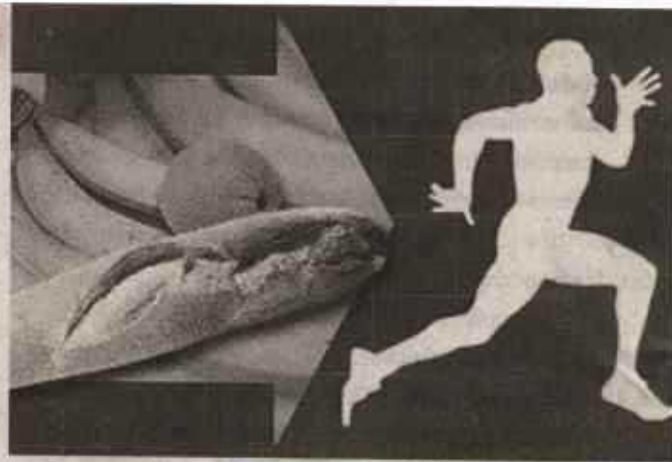




คลินิกกีฬา

กินแต่ผัก...ใครว่าออกกำลังกายไม่ได้

คนเรากิน
มังสวิรัตด้วยเหตุผลที่
แตกต่างกัน
หลายคน
กินเพราะเหตุผลทาง
ศาสนา หรือจริยธรรม
ในจิตใจ
หลายคน
กินเพื่อสุขภาพ
และไม่น้อย
คนกินเพราะเหตุผล
ง่าย ๆ ว่าไม่ชอบกิน
เนื้อสัตว์



ปฏิเสธไม่ได้ว่า อาหารประเภทเนื้อสัตว์
อุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญ และจำเป็นต่อร่างกาย
แต่ในเมื่อคุณไม่กินเนื้อสัตว์เลย มันจะทำ
ให้คุณขาดสารอาหารเหล่านั้นได้หรือไม่ ?

โดยเฉพาะคนที่รักการออกกำลังกาย...
การกินแต่ผักจะจำกัดให้คุณไม่สามารถทำกิจกรรม
โปรดได้เต็มที่หรือไม่ ?

ไม่แน่นอนขอไปหาคำตอบ

คำถามแรกที่เราควรรู้ถ้าหากไม่ต้องการ
กินเนื้อสัตว์เลยก็คือ อาหารพวกเนื้อสัตว์มีสารอาหาร
อะไรที่อาหารพวกผักไม่มี ?

อาหารประเภทเนื้อแดงคือแหล่งที่อุดมไป
ด้วยธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส และเบต้า-แคโรทีน
ด้วยวิตามิน B-12 และสังกะสี

นอกจากนั้น สารอาหารที่คุณจะได้รับแม้ ๆ
จากการทานเนื้อสัตว์ก็คือ โปรตีน ที่มีคุณค่าทาง
อาหารสูง เพราะโปรตีนที่พบในสัตว์นั้นว่ามีคุณภาพดี
กว่าแหล่งโปรตีนทุกแหล่งที่พบในโลกขณะนี้

เมื่อรู้อย่างนั้น คำถามที่ตามมาจะเป็น
โปรตีนในสัตว์ มีความพิเศษกว่าโปรตีนจากแหล่ง
อื่น ๆ อย่างไร ?

และมีอาหารประเภทใดอีกในพืชที่ให้โปรตีน
สูง ๆ และมีคุณค่าเท่ากัน ?

อย่างที่ทราบกันดีว่า โปรตีนคือ สาร
อาหารที่จะเข้าไปเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ และช่วย
พัฒนากล้ามเนื้อ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโต
ของร่างกาย

แต่เนื้อสัตว์ไม่ได้เป็นแหล่งเดียวที่เราจะ
ได้รับโปรตีนที่มีคุณค่า

อาหารประเภทนม และไข่ ก็เป็นแหล่ง
โปรตีนชั้นยอด และคุณล้ามาวอดแสงหาโปรตีน
คุณภาพสูงจากพวกมันได้เหมือนกัน

แต่ถ้าหากคุณไม่ทานอาหารตระกูลนม
ด้วยล่ะจะทำอย่างไร ?

ทำได้โดยการกินพืชตระกูลถั่วครับ
อาจจะเป็นตัวจริง ๆ เลย หรือว่าพวกถั่ว
แปรรูปที่อยู่ในอาหารประเภทต่าง ๆ อย่างนมถั่วก็ได้
เหมือนกัน

โดยเฉพาะพวกถั่วประเภทที่มีเปลือก และ
มีเมล็ดถือว่าเป็นแหล่งโปรตีนชั้นยอดเลยก็ว่าได้
ดังนั้น อาหารประเภทนมถั่วด้วยเนย
ตัวจึงเป็นการผสมผสานที่เข้ากันไม่น้อยเลยใช่ไหมครับ

อย่างไรก็ดี ถึงแม้เราจะหาทางทดแทน
สารอาหารประเภทโปรตีนได้แล้วก็จริง แต่พวกธาตุ
เหล็กล่ะ ว่าจะได้จากไหน ?

ไม่ต้องกลัวครับ เพราะพวกผักสีเขียว และ
ผักที่มีใบทั้งหลายนั้นแหละคือแหล่งธาตุเหล็กชั้นดี
อยู่แล้ว

เช่นเดียวกับพวกอาหารเข้าประเภท
ธัญญาหาร หรือที่รู้จักกันว่า ซีเรียล

นอกจากนั้น อาหารที่ให้วิตามิน C จะ
สามารถช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารจากพวกพืช
ผักได้ดีเป็นพิเศษด้วย

ซึ่งแหล่งวิตามินซี C ที่หาได้ง่ายที่สุด
อย่างที่เราๆ ก็กินอยู่ก็คือส้ม

เพราะฉะนั้น บำลึ่มคั้นเย็น ๆ สักแก้ว
หลังอาหารแต่ละมื้อคงไม่ยากเกินไปที่จะทานติดกัน
ใช่ไหมครับ

ที่มีมาถึงคนทานมังสวิรัตที่ชื่นชอบการ
ออกกำลังกายก็มาฟัง

คุณควรจะทานอาหารมังสวิรัตอย่างไร
ไม่ให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นในวันนี้ออก
กำลังกาย ?

ไม่ว่าคุณจะเป็นคนที่ทานมังสวิรัตหรือไม่
ก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดในวันที่ลงแข่งขันก็คือคุณ
จะต้องทำให้แน่ใจที่สุดว่าชุมพลังงานในร่างกายเต็ม
เปี่ยมอยู่เสมอ

ซึ่งนั่น รวมถึงการเตรียมพร้อมในช่วง 1
สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน และโดยเฉพาะ 1 วันก่อน
การแข่งขันด้วย

จำไว้ว่า ในการออกกำลังกาย สารอาหาร
ประเภทคาร์โบไฮเดรตคือสิ่งที่จำเป็นสำหรับร่างกาย
มากที่สุด และมากกว่าโปรตีน

เพราะฉะนั้น ไม่ต้องกลัวเลยว่าคุณจะ
ไม่มีแรงในวันแข่งจริง ถ้าหากคุณทานอาหารประเภท
แป้ง อย่างเช่นข้าว, ขนมปัง หรือพาสต้า มาอย่าง
เพียงพอ

ถ้าหากทานครบทุกอย่างที่กล่าวมา ไม่
ต้องกลัวว่าจะไม่มีแรงสู้กับคนที่กินเนื้อสัตว์ครบหมู่แน่
แน่นอนครับ

กานต์ พึ่งกัน