

5 อาหารเฮลตี้ดีบอกเลย เหมาะกินก่อนออกกำลังกาย



เชื่อว่าผู้หญิงหลาย ๆ คนมักจะประสบปัญหาหิวก่อนออกกำลังกาย จึงทำให้คิดว่าควรทานอาหารหลังออกกำลังกายทันทีเพื่อให้รู้สึกหิว แต่หากเลือกที่จะทานอาหารก่อนออกกำลังกายก็กังวลว่าอาหารจะย่อยไม่ดี หรือทำให้รู้สึกไม่สบายตัวระหว่างออกกำลังกาย ในทางกลับกัน หากคุณผู้หญิงไม่ทานอะไรเลยก่อนออกกำลังกายเป็นเวลานาน ร่างกายก็อาจขาดพลังงานที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพได้ค่ะ ดังนั้น ถ้าหิวก่อนออกกำลังกาย เราขอแนะนำ 5 อาหารสุขภาพสุขภาพต่อไปนี้

5 อาหารเพื่อสุขภาพ กินก่อนออกกำลังกาย

1. ไข่ต้ม

ไข่ต้มมีโปรตีนสูง ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างกล้ามเนื้อสามารถช่วยลดน้ำหนักได้ด้วยการเพิ่มระบบเผาผลาญ เมื่อร่างกายมีกล้ามเนื้อเยอะขึ้น ร่างกายก็จะเผาผลาญแคลอรีได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นถึง 2 เท่า ทำให้ลดน้ำหนักได้ในระยะยาว โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการโยโย่หรือการอ้วนน้ำหนักกลับมา แนะนำให้รับประทานไข่ต้ม 2 ฟอง ก่อนออกกำลังกายประมาณ 1-2 ชั่วโมง จะช่วยคลายหิวได้ดีเลยทีเดียว

2. Energy Bar

หากคุณสาว ๆ ไม่มีเวลาเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย Energy

Bar ถือเป็นตัวเลือกที่ดีเยี่ยมในแง่ของสารอาหาร โดยมีทั้งโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในแง่เดียว ส่วนใหญ่มักทำมาจากธัญพืช เช่น ข้าวโอ๊ต ซึ่งมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ช่วยให้อิ่มนานขึ้น และปลดปล่อยพลังงานอย่างช้า ๆ พร้อมการมีโปรตีนจากแหล่งต่าง ๆ แต่สิ่งสำคัญก่อนเลือกซื้อ คือ ต้องอ่านฉลากให้ละเอียด ควรเลือก Energy Bar ที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ เนื่องจากบางยี่ห้อจะมีปริมาณน้ำตาลสูง ก่อนออกกำลังกาย แนะนำให้รับประทานประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่งอีกด้วย

3. เนื้อปลาแซลมอน

ปลาแซลมอนอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การรับประทานปลาแซลมอนก่อนออกกำลังกายอาจช่วยลดน้ำหนักได้นอกจากนี้ ปลาแซลมอนยังมีโปรตีนสูง ซึ่งช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และลดความเหนื่อยล้าจากการออกกำลังกาย แนะนำให้รับประทานปลาแซลมอนที่หนึ่ง ต้ม หรือย่าง และหลีกเลี่ยงการทอด เพื่อให้ได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพสูงสุดค่ะ

4. กลัวยหอม

กลัวยหอมเป็นอาหารว่างก่อนออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกาย และความทนทานของร่างกาย กลัวยอคมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงาน

สำหรับการออกกำลังกาย และมีโพแทสเซียมเพื่อป้องกันความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ การรับประทานกลัวยหอมเป็นส่วนหนึ่งของอาหาร จะช่วยให้คุณออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่งอย่างหนักได้โดยไม่รู้สึกเหนื่อยล้าได้ง่าย หากคุณจริงจังกับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่ง กลัวยจึงเป็นอาหารที่คุณควรทานและไม่ควรมองข้าม

5. กาแฟดำ

กาแฟดำได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยกระตุ้นระบบการเผาผลาญ ช่วยดึงไขมันส่วนเกินออกมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แนะนำให้ดื่มกาแฟดำก่อนออกกำลังกาย เพราะจะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ คาเฟอีนในกาแฟยังช่วยเพิ่มความทนทาน ทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้นอีกด้วย



ชีวิตนี้น้อยนัก
แต่ชีวิตนี้สำคัญนัก
เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก
จะไปสูงไปต่ำ จะไปดีไปร้าย
เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น
พึงสำนึกข้อนี้ให้จงดี
แล้วจงเลือกเถิด...เลือกให้ดีเถิด

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร