

עוצמת החלב

משקה הספורט המומלץ לספורטאים כוח

מולי אפשטיין - פורום "חיים וספורט", 22.3.2010

אם אתן רוצות להעלות את מסת השריר ולהוריד במסת השומן, חלב זל שומן עדיף על כני משקאות ספורט! כך עולה ממחקר חדש שנערך בקנדה. היתרון היחסי של החלב נובע מהתכולה הגבוהה של חלבון ושל סידן

פחמימות, נעדרים בדרך כלל רכיבים חיוניים אלה. חוזה הדגישה במיוחד את חשיבותה של הלאוסין, חומצה אמינית חיונית, שנמצאת בכמויות מרשימות בחלבון חלב. לאוסין נמצאה כמעודדת סינתזה של חלבון ברמה המולקולרית. בהתייחס לירידה במסת השומן אמרה החוקרת: "מחקרים רבים נערכו ברמה התאית ועל בעלי חיים ומספר מחקרים קליניים נערכו גם על בני אדם. מן המחקרים עולה שקיים קשר בין סידן וויטמין D ובין ירידה במסת השומן. המנגנון מאוד מורכב וכולל פעילות של הורמונים ושל אנזימים אבל אפשר לתמצת זאת כך - ככל שרמת הסידן בדם גבוהה יותר (כתוצאה מאכילת מזונות המכילים סידן) כך ניתן לאבד שומן בקלות רבה יותר".

משקאות ספורט מכילים אמנם כמות מסוימת של סידן, אולם בהשוואה למשקאות חלב מדובר בכמות זעומה. משקאות הספורט שבהם השתמשו החוקרים לא הכילו סידן כלל.

שאלת המין

תוצאות המחקר הנוכחי תואמות את אלה שנמצאו במחקרים שנערכו על גברים. הבסיס למחקר הנוכחי היה מחקר דומה על מתאמיני כוח

שבוצע באוניברסיטת מק'מסטר ופורסם ב-2007 במגזין American Journal of Clinical Nutrition.

חוזה ציינה שכאשר משווים בין המחקרים, לא ניתן להבחין בהבדלים בין גברים ובין נשים בהתייחס לשינויים בהרכב הגוף. על פי מועצת החלב, הממצאים מצביעים על כך שחלב הוא משקה אפקטיבי בעבור ספורטאים שעוסקות בענפי כוח ומעוניינות להשיג שינוי רצוי בהרכב גופן. "מחקרים רבים המתייחסים לתזונת ספורט, נעשו על אוכלוסיית גברים. המחקר הנוכחי מראה עד כמה אותן תועלות שבשתיית חלב יכולות להיות מיושמות גם בספורטאיות", אמרה ג'ודית בראיינס, מנכ"לית מועצת החלב. ■

החוקרים ביקשו לברר האם חלב יכול להציע את אותם יתרונות לספורטאיות, בדומה למה שהוכח כבר לגבי ספורטאים. המחקר בוצע באוניברסיטת מק'מסטר שבקנדה ופורסם בעיתון המקצועי Medicine and Science in Sports and Exercise. החוקרים בדקו את ההשפעה של צריכת חלב לעומת צריכה של משקה ספורט, על העלייה במסת השריר ועל הירידה במסת השומן בספורטאיות מענפי הכוח.

על מנת לבחון את ההשפעה של המשקאות על מסת השריר ועל מסת השומן, החוקרים סיפקו למתאמנות 500 מ"ל חלב זל שומן מיד לאחר אימון כוח ו-500 מ"ל נוספים בשעה שלאחר מכן. קבוצת הביקורת קיבלה משקה ספורט שהכיל פחמימות. הנשים, 10 בכל קבוצה, התאמנו 5 פעמים בשבוע במשך 12 שבועות. השינויים בהרכב הגוף שלהן נמדדו לאורך תקופת האימון.

תוצאות המחקר הראו עלייה במסת השריר בשתי הקבוצות, אולם בקבוצת הספורטאיות ששתו חלב, נרשמה עלייה גדולה יותר. בנוסף, הספורטאיות ששתו חלב היו היחידות שירדו במסת השומן לאחר תקופת האימונים שלהן (1.6 ק"ג בקבוצת הניסוי לעומת 0.3 ק"ג בקבוצת הביקורת); הירידה בקבוצת הביקורת לא הייתה בעלת משמעות סטטיסטית.

מנגנון החלב

מהי אם כן תרומתו הייחודית של החלב? על שאלה זו השיבה החוקרת הראשית אנדיאה חוזה: "אנחנו מאמינים שישנם שני מרכיבים עיקריים (בנוסף לרבים אחרים שוליים) שאחראים על העלייה במסת השריר ועל הירידה במסת השומן - החלבון, הסידן, וויטמין D".

בהתייחס לעלייה במסת השריר ציינה החוקרת שהחלב מכיל חומצות אמיניות המשמשות אבני יסוד לבניית חלבון (שריר) בעוד שמשקאות הספורט המכילים



מולי אפשטיין - פיזיולוג, יועץ במרכז לרפואת ספורט ולמחקר על ריבשטיין במכון וינגייט, מנהל הפורום "חיים וספורט"