



חלב – משקה הספורט החדש

מיכל גילאון, דיאטנית קלינית

על פי מחקרים חדשים, חלב הוא משקה הספורט החדש. שתיית חלב לאחר האימון היא לא רק דרך מצוינת לבניית שרירים ולהשבת נוזלים לאחר אימון, אלא גם מספקת מקור מצוין לאנרגיה, לחלבונים איכותיים ולמגוון ויטמינים ומינרלים החיוניים לבריאות.

למי גבינה (כ-20%) ולקזאין (כ-80%) קצב ספיגה שונה המתאים לחלון ההזדמנויות לבניית שריר, החל מסיום האימון ועד למספר שעות לאחריו.

- **חומצות אמינו מסועפות:** חלבוני מי-גבינה מכילים אחוז גבוה של חומצות אמינו מסועפות, כולל לאוצין, להן יש 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.
- **ויטמינים ומינרלים:** החלב מכיל שפע ויטמינים ומינרלים, שחשוב להחזיר לגוף לאחר האימון מכיוון שהם נאבדים דרך הזיעה במהלך הפעילות הגופנית.
- **מלחים (אלקטרוליטים):** החלב הוא מקור טבעי למלחים, שאובדים באופן טבעי בזיעה תוך כדי הפעילות הגופנית. ריכוז המלחים בחלב יכול לעזור בהשבת הנוזלים לגוף לאחר האימון.

חלב ואימוני כוח

אימוני כוח מגרים יצירת חלבוני שריר וכך מגדילים אותו (היפרטרופיה). כאשר צורכים חלבון מיד לאחר אימון כוח, נוצר אפקט משולב הגורם לסינתזת חלבונים מוגברת. במחקרים נמצא, כי שתיית חלב דל שומן מיד לאחר אימון כוח יוצרת סביבה אנבולית, הגורמת לבנייה מואצת של חלבוני השריר, גם מיד לאחר האימון וגם בטווח הארוך עם הימשכות האימונים. כך משיגים גדילה רבה יותר של השריר (היפרטרופיה). בנוסף, חלה עלייה במסת הגוף וירידה רבה יותר של מסת השומן. במחקרים נמצא גם, כי שתיית חלב יכולה להפחית את הנזק שנגרם לשרירים לאחר אימון בהשוואה לשתיית מים או משקה ספורט. יתרון נוסף של שתיית חלב אחרי האימון הוא הימנעות מצריכת מינונים גדולים מדי של חלבון, להבדיל מצריכת אבקות חלבון.

חלב ואימוני סבולת

במחקרים נמצא, כי החלב יעיל בשיקום הגליקוגן ומאזן הנוזלים לאחר אימוני סיבולת, וכי החלב יעיל יותר ממים או ממשקאות ספורט בהשבת הנוזלים לגוף, במהלך מספר שעות לאחר האימון. במהלך אימוני ספורט הגוף מאבד נוזלים. ההתייבשות מגבירה את המאמץ הנדרש ממערכת הלב וכלי הדם ומהמערכת לוויסות הטמפרטורה של הגוף, והיא פוגמת ביכולת האימון ובביצועי המתאמן. על כן חשוב מאוד, להשיב באופן מוחלט, את כל הנוזלים שאבדו במהלך האימון, ובעיקר לפני

כילה נכונה, לפני ואחרי פעילות גופנית, חיונית להשגת תוצאות מיטביות של האימונים. החשיבות של תוספת חלבון למתאמנים הייתה ידועה כבר ביוון העתיקה, ששם המליצו לאתלטים לאכול כמויות גדולות של בשר. גם היום קיימת המלצה להגברת צריכת החלבון בקרב מתאמנים, בעיקר באימוני כוח, אולם מחקרים הוכיחו כי אין יתרון להוספת כמות גדולה מדי של חלבון וכי יש צורך גם באכילת פחמימות בסמוך לאימון.

בשנים האחרונות פורסמו מספר מחקרים בתחום תזונת הספורט, שבהם נמצא כי החלב הוא משקה מצויין לשתייה לאחר אימונים, וכי יש לו תפקידים חשובים גם לאחר אימוני כוח וגם לאחר אימוני סבולת.

מה הופך את החלב למשקה ספורט?

- **הרכב החלבון:** החלב מכיל חלבון מלא, הכולל את כל חומצות האמינו החיוניות. בחלב יש סוגים שונים של חלבון שתורמים לבניית השרירים:





וקשורה לעלייה בסיכון לפתח סוכרת מסוג 2 ומחלות לב).
לכן ברחבי העולם, כולל בישראל, ממליצים על צריכה של לפחות 3 מנות
של מוצרי חלב ביום.

**החוקרים משערים כי האלקטרוליטים,
שמצויים באופן טבעי בחלב, ככל הנראה,
אחראיים ליכולת של החלב לשקם את מאזן
הנוזלים. ייתכן שגם לקצב העיכול האטי
יותר של החלב, עקב הימצאות של חלבונים
ושומנים, יש תפקיד בכך.**

כוס* חלב 3% מספקת:

140 קלוריות, 7 גרם חלבון, 11 גרם פחמימות, 240 מ"ג סידן ■



* 240 מ"ל

שמבצעים פעילות גופנית נוספת. החלב והשוקו מספקים נוזלים (אחרי הכל, חלב מכיל 90% מים) ולכן עוזרים לשמור על מאזן הנוזלים בגוף. החוקרים משערים כי האלקטרוליטים, שמצויים באופן טבעי בחלב, ככל הנראה, אחראיים ליכולת של החלב לשקם את מאזן הנוזלים. ייתכן שגם לקצב העיכול האטי יותר של החלב, עקב הימצאות של חלבונים ושומנים, יש תפקיד בכך.

סיבות טובות לשתיית כוס חלב אחרי האמון:

1. בניית שריר והתאוששות טובה של הגוף לאחר אימוני כוח ואימוני סבולת (לעתים יעיל יותר בהשוואה למשקאות ספורט מסחריים).
2. אפשרות נוחה גם כשלא רעבים: אימון גופני גורם לדיכוי התאבון בשעה שלאחריו, דווקא בזמן שחשוב לאכול בכדי לתרום לבניית השרירים. לאחר אימון קל ונוח לשתות כוס חלב ולקבל ממנה אנרגיה, חלבון ופחמימות.
3. ויטמינים ומינרלים: לחלב יש יתרונות תזונתיים נוספים, מאחר והוא משקה טבעי המכיל סידן וויטמינים בכמות שאף משקה ספורט לא יכול להתחרות בה.
4. היבט כלכלי: החלב זול יותר ממשקאות ספורט מסחריים.
5. לשוקו יש אותם היתרונות של החלב והוא אף מכיל יחס גבוה יותר של פחמימות לחלבונים. שתיית שוקו אחרי האמון היא פתרון בריא, זמין ונוח המתאים במיוחד לספורטאים צעירים.

יתרונות נוספים של שתיית חלב

מוצרי חלב נחשבים כנכס תזונתי וצריכתם משפרת את האיכות הכוללת של התזונה.
חלב ומוצרי עשירים ברכיבים תזונתיים בצורתם הטבעית, ומספקים ריכוזים גבוהים של רכיבי מזון חיוניים ביחס לכמות האנרגיה (הקלוריות) שהם מכילים. לצריכת מוצרי חלב יש תועלת בריאותית רבה. צריכת מוצרי חלב יכולה לסייע בהפחתת הסיכון לאוסטיאופורוזיס, יתר לחץ דם, מחלות לב, סוכרת מסוג 2 והתסמונת המטבולית (המאופיינת בעמידות לאינסולין,





וקשורה לעלייה בסיכון לפתח סוכרת מסוג 2 ומחלות לב).
לכן ברחבי העולם, כולל בישראל, ממליצים על צריכה של לפחות 3 מנות
של מוצרי חלב ביום.

**החוקרים משערים כי האלקטרוליטים,
שמצויים באופן טבעי בחלב, ככל הנראה,
אחראיים ליכולת של החלב לשקם את מאזן
הנוזלים. ייתכן שגם לקצב העיכול האטי
יותר של החלב, עקב הימצאות של חלבונים
ושומנים, יש תפקיד בכך.**

כוס* חלב 3% מספקת:

140 קלוריות, 7 גרם חלבון, 11 גרם פחמימות, 240 מ"ג סידן ■



* 240 מ"ל

שמבצעים פעילות גופנית נוספת. החלב והשוקו מספקים נוזלים (אחרי
הכל, חלב מכיל 90% מים) ולכן עוזרים לשמור על מאזן הנוזלים בגוף.
החוקרים משערים כי האלקטרוליטים, שמצויים באופן טבעי בחלב, ככל
הנראה, אחראיים ליכולת של החלב לשקם את מאזן הנוזלים. ייתכן שגם
לקצב העיכול האטי יותר של החלב, עקב הימצאות של חלבונים ושומנים,
יש תפקיד בכך.

סיבות טובות לשתיית כוס חלב אחרי האמון:

1. בניית שריר והתאוששות טובה של הגוף לאחר אימוני כוח ואימוני
סבולת (לעתים יעיל יותר בהשוואה למשקאות ספורט מסחריים).
2. אפשרות נוחה גם כשלא רעבים: אימון גופני גורם לדיכוי התאבון בשעה
שלאחריו, דווקא בזמן שחשוב לאכול בכדי לתרום לבניית השרירים. לאחר
אימון קל ונוח לשתות כוס חלב ולקבל ממנה אנרגיה, חלבון ופחמימות.
3. ויטמינים ומינרלים: לחלב יש יתרונות תזונתיים נוספים, מאחר והוא
משקה טבעי המכיל סידן וויטמינים בכמות שאף משקה ספורט לא יכול
להתחרות בה.
4. היבט כלכלי: החלב זול יותר ממשקאות ספורט מסחריים.
5. לשוקו יש אותם היתרונות של החלב והוא אף מכיל יחס גבוה יותר של
פחמימות לחלבונים. שתיית שוקו אחרי האמון היא פתרון בריא, זמין
ונוח המתאים במיוחד לספורטאים צעירים.

יתרונות נוספים של שתיית חלב

מוצרי חלב נחשבים כנכס תזונתי וצריכתם משפרת את האיכות הכוללת
של התזונה.
חלב ומוצרי עשירים ברכיבים תזונתיים בצורתם הטבעית, ומספקים
ריכוזים גבוהים של רכיבי מזון חיוניים ביחס לכמות האנרגיה (הקלוריות)
שהם מכילים. לצריכת מוצרי חלב יש תועלת בריאותית רבה. צריכת מוצרי
חלב יכולה לסייע בהפחתת הסיכון לאוסטיאופורוזיס, יתר לחץ דם, מחלות
לב, סוכרת מסוג 2 והתסמונת המטבולית (המאופיינת בעמידות לאינסולין,

