



חלב משקה הספורט החדש

**על פי מחקרים חדשים, חלב הוא
משקה הספורט החדש. שתיית חלב
לאחר האימון מגבירה את סינטזת
החלבונים בשריר, ויעילה במיוחד
להשבת הנוזלים לגוף •**

שרית עטיה דיאטנית קלינית מועצת החלב

אכילה נכונה לפני ואחרי פעילות גופנית חיונית להשגת תוצאות אופטימליות של האימונים. החשיבות של תוספת חלבון למתאמנים היתה ידועה כבר ביוון העתיקה, שם 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, בהם נמצא כי החלב הוא משקה מצויין לשתייה לאחר אימונים, וכי יש לו תפקידים חשובים גם לאחר אימוני כוח וגם לאחר אימוני סבולת.

מחקר שפורסם ב-Journal of the International Society of Sports Nutrition, סקר את המחקרים שנערכו בתחום זה וסיכם את יתרונות החלב לספורטאים:

1. החלב מכיל פחמימות (לקטוז) ויש בו יחס מושלם של חלבון לפחמימות, החיוני לשיקום מאגרי הגליקוגן בשריר לאחר האימון.
2. הרכב החלבונים האיכותיים של החלב, כ-80% מי-גבינה וכ-20% קזאין, תורם לבניית השרירים. מי-גבינה נספגים בגוף במהירות ולכן הם מצויינים לאחר האימון. הקזאין מתעכל לאט יותר, כך שהוא מספק חלבונים לזמן ממושך יותר, כמו בין הארוחות או במשך השינה.
3. חלבוני מי-גבינה מכילים פרופורציה גבוהה של חומצות אמינו מסועפות, להן יש תפקיד חשוב במטבוליזם של השריר ובסינטזת חלבונים.
4. החלב הוא מקור טבעי לאלקטרוליטים, שאובדים באופן טבעי בזיעה תוך כדי הפעילות הגופנית. ריכוז האלקטרוליטים 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

במספר מחקרים
נמצא כי חלב יעיל
יותר ממים או
ממשקאות ספורט
בהשבת הנוזלים לגוף
במהלך מספר שעות
לאחר האימון





חלב, משקה הספורטאים

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. יתכן שגם לקצב העיכול האיטי יותר של החלב, עקב הימצאות של חלבונים ושומנים, יש תפקיד בכך. הסבר אפשרי נוסף הוא, שצריכת מים ומשקאות ספורט גורמים לדילול הדם, מה שמגביר את ייצור השתן וכך יש חזרה מהירה למאזן נוזלים שלילי.

יתרונות נוספים של שתיית חלב

שתיית חלב או שוקו היא לא רק דרך מצויינת לבניית שרירים ולהשבת נוזלים לאחר אימון, אלא גם מספקת מקור מצויין לאנרגיה, חלבון ומגוון ויטמינים ומינרלים החיוניים לבריאות. התוצאות ממחקרים אלה ואחרים סותרות את האמונה הרווחת, שתוספי תזונה יקרים הם טובים יותר ממזון מלא לביצועי האתלטים – חלב ושוקו הם משקאות ספורט משודרגים ויעילים ומהווים חלופה זולה וטעימה למשקאות ספורט. מוצרי חלב נחשבים כנכס תזונתי וצריכתם משפרת את האיכות הכוללת של התזונה. חלב ומוצריו 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). ▲

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 הרזה וירידה רבה יותר של מסת השומן.

במחקר שפורסם ב-Applied Physiology, Nutrition and Metabolism נמצא יתרון נוסף לשתיית חלב לאחר האימון – היא מפחיתה את הנזק שנגרם לשרירים לאחר אימון בהשוואה לשתיית מים או משקה ספורט. אחד היתרונות בצריכת חלב לאחר אימון כוח בניגוד לאבקות החלבון, הוא שכך נמנעים מצריכת מינונים גדולים מידי של חלבון.

חלב ואימוני סבולת

במחקרים נוספים נמצא כי החלב יעיל בשיקום הגליקוגן ומאזן הנוזלים לאחר אימוני סבולת. 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 בהם הם שתו משקה ספורט בין שני האימונים.

במספר מחקרים נמצא כי חלב 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 לויסות הטמפרטורה של הגוף, והיא פוגמת ביכולת האימון ובביצועי המתאמן. על כן חשוב מאוד להשיב באופן מוחלט של כל הנוזלים שאבדו במהלך האימון, ובעיקר לפני

