MỤC LỤC

Tổng quan các chế độ ăn uống tốt nhất cho vận động viên
Sau đây là 8 chế độ ăn kiêng tốt nhất cho mọi vận động viên.
- Tổng thể tốt nhất: Chế độ ăn Địa Trung Hải
- Tốt nhất cho nam giới: Chế độ ăn linh hoạt
- Tốt nhất cho phụ nữ: Chế độ ăn kiêng DASH
- Tốt nhất để tăng cơ: Chế độ ăn Paleo
- Tốt nhất để giảm cân: Chế độ ăn Noom
- Tốt nhất cho sức chịu đựng: Chế độ ăn Bắc Âu
- Thuận tiện nhất: Chế độ ăn Trifecta
- Bộ đồ ăn ngon nhất: Chế độ ăn Green Chef

Làm thế nào để chọn chế độ ăn uống tốt nhất cho vân động viên?
Điểm mấu chốt

Tổng quan các chế độ ăn uống tốt nhất cho vận động viên

- Lựa chọn hàng đầu: Chế độ ăn Địa Trung Hải
- Đối với nam giới: Chế độ ăn linh hoạt
- Đối với phụ nữ: Chế độ ăn DASH
- Để tăng cơ bắp: Chế độ ăn Paleo
- Để giảm cân: Chế độ ăn Noom
- Để tăng sức chịu đựng: Chế độ ăn Bắc Âu
- Để thuận tiện: Chế độ ăn Trifecta
- Để ăn ngon: Chế độ ăn Green Chef

Tìm một kế hoạch ăn kiêng an toàn, hiệu quả và bền vững có thể là một thách thức, đặc biệt đối với các vận động viên.

Điều này là do những gì bạn đưa vào bữa ăn của mình có thể ảnh hưởng rất lớn đến hoạt

động thể chất và bạn có thể cần điều chỉnh nó để phù hợp với các mục tiêu tập thể dục thể thao cụ thể của mình.

May mắn thay, có rất nhiều chương trình ăn kiêng, với các lựa chọn phù hợp cho mọi vận động viên.

Các chế độ ăn kiêng được giới thiệu trong bài viết này phù hợp với các tiêu chí sau:

- Cân bằng dinh dưỡng. Những chế độ ăn này được thiết kế cân bằng và cung cấp các chất dinh dưỡng có thể đặc biệt có lợi cho các vận động viên.
- Bền vững. Bạn có thể tuân theo các kế hoạch này một cách an toàn trong thời gian dài mà không ảnh hưởng đến sức khỏe. Nó không quá hạn chế và khó khăn cho người áp dụng.
- Hiệu quả. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những chế độ ăn này, với các yếu tố của chúng, có mang lại hiệu quả và có thể mang lại lợi ích đặc biệt cho các vận động viên.
- Dễ dàng để làm theo. Họ có những hướng dẫn rõ ràng rất đơn giản để làm theo.

Sau đây là 8 chế độ ăn kiêng tốt nhất cho mọi vận động viên.

Tổng thể tốt nhất: Chế độ ăn Địa Trung Hải

Chế độ ăn Địa Trung Hải được mô phỏng theo chế độ ăn kiêng truyền thống của các quốc gia như Ý, Tây Ban Nha và Hy Lạp.

Nó hạn chế thực phẩm chế biến và khuyến khích bạn ăn trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt, cùng với chất béo có lợi cho tim như dầu ô liu, quả hạch và hạt.

Những thực phẩm này rất giàu chất dinh dưỡng đặc biệt quan trọng đối với các vận động viên, bao gồm sắt, magiê và canxi (1).

Hơn nữa, một số nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng việc tuân theo chế độ ăn Địa Trung Hải có thể giúp cải thiện thành tích thể thao và thể lực (2, 3).

Để biết thêm thông tin về chế độ ăn Địa Trung Hải, bao gồm kế hoạch bữa ăn và công thức nấu ăn, hãy xem "Sách dạy nấu ăn theo chế độ Địa Trung Hải cho người mới bắt đầu".

Tốt nhất cho nam giới: Chế độ ăn linh hoạt

Đôi khi còn được gọi là bán chay, chế độ ăn linh hoạt tập trung vào các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, quả hạch và hạt.

Tuy nhiên, không giống như chế độ ăn thuần chay hoặc ăn chay, nó cũng cho phép một lượng vừa phải các sản phẩm từ động vật như thịt, cá và gia cầm.

Theo một bài đánh giá, chế độ ăn kiêng dựa trên thực vật có thể giúp cải thiện thành phần cơ thể, tăng cường lưu lượng máu, giảm viêm và tăng dự trữ glycogen, một loại chất đường có trong cơ bắp có thể được sử dụng làm nguồn năng lượng nhanh chóng (4).

Bởi vì nó ít nghiêm ngặt hơn so với chế độ ăn chay thông thường, nên bạn cũng có thể dễ dàng đáp ứng nhu cầu protein để thúc đẩy sự phát triển cơ bắp hơn khi kết hợp nó với tập luyện sức đề kháng (5).

Nó cũng có thể giúp giảm một số yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim. Điều này có thể đặc biệt có lợi cho nam giới vì họ có thể có nguy cơ mắc các vấn đề về tim cao hơn (6, 7, 8).

Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về chế độ ăn kiêng linh hoạt, hãy thử đọc "Chế độ ăn kiêng linh hoạt: Cách ăn chay chủ yếu để giảm cân, khỏe mạnh hơn, ngăn ngừa bệnh tật và kéo dài tuổi thọ của bạn".

Tốt nhất cho phụ nữ: Chế độ ăn kiêng DASH

Chế độ ăn "Tiếp cận Ăn kiêng để Ngừng Tăng huyết áp" (DASH – *Dietary Approaches to Stop Hypertension*) là một kế hoạch ăn uống lành mạnh cho tim ban đầu được phát triển bởi Viện Y tế Quốc gia.

Chế độ ăn kiêng khuyến khích thực phẩm toàn phần đậm đặc chất dinh dưỡng như trái cây, rau, đạm nạc, ngũ cốc nguyên hạt và sữa ít béo.

Chế độ ăn kiêng DASH không chỉ tròn trịa và giàu chất dinh dưỡng quan trọng mà còn có thể đặc biệt có lợi cho các vận động viên nữ, những người thường có nguy cơ cao mắc các chứng rối loạn về xương như loãng xương và loãng xương (9).

Trên thực tế, chế độ ăn kiêng DASH khuyến khích những người theo dõi ăn thực phẩm giàu canxi, chẳng hạn như sữa ít chất béo, để tăng cường sức khỏe của xương. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chế độ ăn kiêng DASH có thể giúp tăng mật độ xương (10, 11).

Để biết một số ý tưởng về công thức nấu ăn lành mạnh giúp bạn bắt đầu, hãy xem "Chuẩn bị bữa ăn cho chế độ ăn kiêng DASH: 100 công thức nấu ăn lành mạnh và 6 kế hoạch hàng tuần."

Tốt nhất để tăng cơ: Chế độ ăn Paleo

Chế độ ăn Paleo dựa trên mô hình ăn uống được cho là của những người săn bắn hái lượm cổ đại trong thời kỳ đồ đá cũ.

Chế độ ăn giàu chất đạm động vật, trái cây, rau và chất béo lành mạnh nhưng loại bỏ thực phẩm chế biến sẵn, ngũ cốc, các loại đậu, đường và hầu hết các sản phẩm từ sữa.

Bởi vì chế độ ăn Paleo thường giàu chất đạm nên nó có thể là một lựa chọn tốt để giúp tăng cường cơ bắp khi kết hợp với rèn luyện sức mạnh (12).

Nhiều nghiên cứu thậm chí còn chỉ ra rằng ăn nhiều chất đạm có thể làm giảm khối lượng chất béo và cải thiện thành phần cơ thể (13, 14, 15).

Nếu bạn thấy rằng chế độ ăn kiêng Paleo quá nghiêm ngặt hoặc khó tuân theo, có một số biến thể, bao gồm các phiên bản sửa đổi của chế độ ăn kiêng nhạt, cho phép các loại ngũ cốc không chứa gluten và bơ ăn cỏ.

Để tìm hiểu thêm về chế độ ăn Paleo và quyết định xem nó có phù hợp với bạn hay không, hãy xem "Thực hành chế độ ăn Paleo: Cách tiếp cận tùy chỉnh đối với sức khỏe và lối sống toàn thực phẩm".

Tốt nhất để giảm cân: Chế độ ăn Noom

Noom là một chương trình ăn kiêng ứng dụng dành cho thiết bị di động được thiết kế để giúp bạn giảm cân lâu dài, bền vững bằng cách thúc đẩy thay đổi hành vi.

Khi bạn đăng ký, nó sẽ hỏi một loạt câu hỏi để thu thập thông tin chi tiết về chế độ ăn uống và lối sống hiện tại của bạn. Điều này có thể làm cho nó trở thành một lựa chọn tốt cho các vận động viên đang tìm kiếm một phương pháp cá nhân hóa hơn có tính đến quá trình luyện tập của họ.

Tư cách thành viên cũng bao gồm quyền truy cập vào nhóm huấn luyện ảo của bạn, nhóm này cung cấp thêm động lực và hỗ trợ xã hội.

Thay vì loại bỏ hoàn toàn một số loại thực phẩm, Noom khuyến khích những người theo dõi ăn các thành phần giàu chất dinh dưỡng như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt và protein nạc.

Bởi vì chương trình hoàn toàn ảo và chỉ cần một chiếc điện thoại thông minh, nó cũng có thể là một lựa chọn tuyệt vời cho các vận động viên có lịch trình bận rộn.

Tốt nhất cho sức chịu đựng: Chế độ ăn Bắc Âu

Chế độ ăn Bắc Âu là một mô hình ăn uống dựa trên chế độ ăn uống truyền thống của các nước Bắc Âu như Phần Lan, Iceland, Đan Mạch, Thụy Điển và Na Uy.

Nó nhấn mạnh các loại thực phẩm có nguồn gốc bền vững tại địa phương như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, hải sản, sữa ít chất béo và các loại đậu, đồng thời hạn chế thực phẩm đã qua chế biến, tinh chế hoặc bổ sung nhiều đường.

Bởi vì chế độ ăn kiêng cho phép nhiều loại thực phẩm giàu chất đường nên nó có thể cung cấp nhiều năng lượng lâu dài cho các vận động viên sức bền (16).

Trên thực tế, các chuyên gia thường khuyên dùng các loại thực phẩm giàu chất đường dễ tiêu hóa, chẳng hạn như trái cây hoặc sữa chua, dành cho các vận động viên sức bền để giúp cung cấp năng lượng cho cơ bắp trong quá trình tập luyện (17).

Chế độ ăn uống của người Bắc Âu không chỉ khuyến khích những thực phẩm này mà còn khuyến khích thực phẩm giàu protein và chất béo lành mạnh để giúp hoàn thiện chế độ ăn uống của bạn.

Để tìm hiểu thêm về cách tuân theo chế độ ăn kiêng kiểu Bắc Âu, hãy cân nhắc đọc “Chế độ ăn kiêng kiểu Bắc Âu: Sử dụng thực phẩm địa phương và hữu cơ để thúc đẩy lối sống lành mạnh”.

Thuận tiện nhất: Chế độ ăn Trifecta

Nếu bạn đang tìm kiếm một cách dễ dàng để ăn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và tăng cường thành tích thể thao mà không mất nhiều thời gian chuẩn bị bữa ăn, hãy cân nhắc nhận các bữa ăn được chế biến sẵn từ Trifecta.

Công ty cung cấp dịch vụ bữa ăn này được thiết kế dành riêng cho các vận động viên và cung

cấp các món ăn bao gồm chất đạm nạc, chất đường phức hợp và rau bổ dưỡng.

Công ty sử dụng các nguyên liệu chất lượng cao, bao gồm sản phẩm hữu cơ, hải sản đánh bắt tự nhiên, thịt ăn cỏ và gà thả rông.

Dịch vụ này cũng phục vụ cho một số mô hình ăn kiêng. Nó cung cấp các kế hoạch ăn kiêng, keto, thuần chay và ăn chay với các tùy chọn đăng ký linh hoạt.

Đối với một cách đơn giản để bổ sung thêm chất đạm vào chế độ ăn uống của bạn trong quá trình luyện tập, bạn có thể gọi các món riêng lẻ theo kiểu gọi món, bao gồm các gói chất đạm có chứa thịt, cá hoặc gia cầm đã chế biến sẵn.

Bộ đồ ăn ngon nhất: Chế độ ăn Green Chef

Green Chef là một lựa chọn tuyệt vời cho các vận động viên muốn cải thiện cả kỹ năng nấu ăn và thành tích thể chất bằng cách thưởng thức các bữa ăn tự chế biến lành mạnh hơn.

Đó là một công ty sản xuất bộ dụng cụ ăn uống hữu cơ cung cấp tất cả các nguyên liệu bạn cần để chuẩn bị các món ăn bổ dưỡng, chất lượng cao tại nhà, cùng với các công thức nấu ăn đơn giản, từng bước.

Dịch vụ này cung cấp một số thực đơn để lựa chọn, bao gồm các kế hoạch bữa ăn Sống cân bằng, Thực vật cung cấp năng lượng và Keto + Paleo.

Mỗi bữa ăn bao gồm một danh sách các thành phần và thông tin dinh dưỡng chi tiết, có thể hữu ích cho các vận động viên đang theo dõi lượng chất dinh dưỡng đa lượng của họ.

Bạn cũng có thể chọn các bữa ăn mỗi tuần để tạo thực đơn của mình, cho phép bạn chọn các tùy chọn giàu protein, carbs hoặc chất béo lành mạnh hơn, tùy thuộc vào mục tiêu tập thể dục của bạn.

Làm thế nào để chọn chế độ ăn uống tốt nhất cho vân động viên?

Với rất nhiều kế hoạch và chương trình ăn kiêng khác nhau ngoài kia, việc tìm kiếm một lựa chọn phù hợp với bạn có thể là một thách thức lớn.

Khi bạn chọn một chương trình hay chế độ ăn, hãy cân nhắc xem bạn thích chương trình linh hoạt hay chương trình có cấu trúc hơn với các nguyên tắc cụ thể về những loại thực phẩm được phép sử dụng.

Điều quan trọng nữa là tìm một kế hoạch phù hợp với sở thích ăn uống của bạn và bất kỳ hạn chế ăn kiêng nào khác mà bạn có thể có.

Ngoài ra, hãy xem xét liệu chế độ ăn uống của bạn có phù hợp với mục tiêu thể thao của bạn hay không.

Ví dụ, các vận động viên sức bền có thể hưởng lợi từ việc tiêu thụ nhiều chất đường hơn, trong khi ăn nhiều chất đạm hơn có thể giúp xây dựng khối lượng cơ bắp khi kết hợp với luyện tập sức đề kháng (18).

Cuối cùng, hãy đảm bảo tránh mọi chương trình quá hạn chế. Ngoài việc khiến việc đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bạn trở nên khó khăn hơn, chúng cũng có thể khó theo dõi hơn và không bền vững về lâu dài.

Điểm mấu chốt

Có rất nhiều kế hoạch và chương trình ăn kiêng dành cho mọi loại vận động viên.

Khi chọn một kế hoạch phù hợp với bạn, hãy đảm bảo xem xét các mục tiêu, sở thích và hạn chế về chế độ ăn uống của bạn. Cố gắng tránh xa các chế độ ăn kiêng quá hạn chế hoặc

không bền vững.