MỤC LỤC

Dinh dưỡng rất quan trọng đối với sức khỏe
Hãy khởi đầu tốt đẹp
Tính lượng chất đường phù hợp
Thêm chất đạm vào đồ ăn nhẹ và bữa ăn của bạn
Tăng lượng trái cây và rau quả của bạn
Chọn chất béo lành mạnh
Nạp năng lượng trước khi tập thể dục
- Chuối
- Quả mọng, nho và cam
- Quả hạch
- Bơ hạt

Đừng cắt giảm quá nhiều calo
Cân bằng là chìa khóa

Dinh dưỡng rất quan trọng đối với sức khỏe

Ăn một chế độ ăn uống cân bằng có thể giúp bạn có được lượng calo và chất dinh dưỡng cần thiết để cung cấp năng lượng cho các hoạt động hàng ngày của bạn, bao gồm tập thể dục thường xuyên.

Khi nói đến việc ăn thực phẩm để thúc đẩy hiệu suất tập thể dục của bạn, nó không đơn giản như chọn rau thay vì bánh rán. Bạn cần ăn đúng loại thực phẩm vào đúng thời điểm trong ngày.

Tìm hiểu về tầm quan trọng của bữa sáng lành mạnh, đồ ăn nhẹ khi tập thể dục và kế hoạch bữa ăn.

Hãy khởi đầu tốt đẹp

Bữa ăn đầu tiên trong ngày của bạn là một bữa ăn quan trọng.

Theo một bài báo đăng trên Harvard Health Letter, ăn sáng thường xuyên có liên quan đến việc giảm nguy cơ béo phì, tiểu đường và bệnh tim. Bắt đầu ngày mới bằng một bữa ăn lành mạnh có thể giúp bổ sung lượng đường trong máu mà cơ thể bạn cần để cung cấp năng lượng cho cơ và não.

Ăn một bữa sáng lành mạnh đặc biệt quan trọng vào những ngày bạn tập thể dục. Bỏ bữa sáng có thể khiến bạn cảm thấy lâng lâng hoặc lờ đờ trong khi tập luyện.

Chọn đúng loại bữa sáng là rất quan trọng. Quá nhiều người dựa vào nguồn chất đường đơn giản để bắt đầu ngày mới. Một chiếc bánh mì tròn hoặc bánh rán trắng trơn sẽ không khiến bạn cảm thấy no lâu.

Để so sánh, một bữa sáng giàu chất xơ và chất đạm có thể chống lại cơn đói lâu hơn và cung cấp năng lượng cần thiết cho bạn tiếp tục tập thể dục.

Thực hiện theo các mẹo sau để có một bữa sáng lành mạnh:

- Thay vì ăn ngũ cốc nhiều đường làm từ ngũ cốc tinh chế, hãy thử bột yến mạch, cám yến mạch hoặc các loại ngũ cốc nguyên hạt khác có nhiều chất xơ. Sau đó, thêm một số thực phẩm cung cấp đạm, chẳng hạn như sữa, sữa chua hoặc các loại hạt xắt nhỏ.
- Nếu bạn đang làm bánh kếp hoặc bánh quế, hãy thay thế một số loại bột mì đa dụng bằng các loại ngũ cốc nguyên hạt. Sau đó, khuấy một ít phô mai vào bột.
- Nếu bạn thích bánh mì nướng, hãy chọn bánh mì ngũ cốc nguyên hạt. Sau đó kết hợp nó với một quả trứng, bơ đậu phộng hoặc một nguồn chất đạm khác.

Tính lượng chất đường phù hợp

Với chế độ ăn kiêng low-carb, chất đường đã bị mang tiếng xấu. Nhưng thực ra, chất đường mới là nguồn năng lượng chính của cơ thể bạn. Theo Mayo Clinic, khoảng 45 đến 65 phần trăm tổng lượng calo hàng ngày của bạn nên đến từ chất đường. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn tập thể dục thể thao.

Tiêu thụ đúng loại chất đường là rất quan trọng. Nhiều người dựa vào các loại chất đường đơn giản có trong đồ ngọt và thực phẩm chế biến sẵn. Thay vào đó, bạn nên tập trung vào việc ăn các loại chất đường phức hợp có trong ngũ cốc nguyên hạt, trái cây, rau và đậu.

Ngũ cốc nguyên hạt có sức bền lâu hơn ngũ cốc tinh chế vì bạn tiêu hóa chúng chậm hơn.

Chúng có thể giúp bạn cảm thấy no lâu hơn và cung cấp năng lượng cho cơ thể suốt cả ngày. Chúng cũng có thể giúp ổn định lượng đường trong máu của bạn. Cuối cùng, những loại ngũ cốc chất lượng này có các vitamin và khoáng chất bạn cần để giữ cho cơ thể hoạt động tốt nhất.

Thêm chất đạm vào đồ ăn nhẹ và bữa ăn của bạn

Chất đạm cần thiết để giúp giữ cho cơ thể bạn phát triển, duy trì và sửa chữa. Ví dụ, Trung tâm Y tế Đại học Rochester báo cáo rằng các tế bào hồng cầu sẽ chết sau khoảng 120 ngày.

Chất đạm cũng rất cần thiết để xây dựng và sửa chữa cơ bắp, giúp bạn tận hưởng lợi ích của việc tập luyện. Nó có thể là nguồn năng lượng khi thiếu hụt chất đường , nhưng nó không phải là nguồn nhiên liệu chính trong khi tập thể dục.

Theo Harvard Health Blog, người trưởng thành cần ăn khoảng 0,8 gam chất đạm mỗi ngày cho mỗi kg trọng lượng cơ thể. Người tập thể dục và người lớn tuổi có thể cần nhiều hơn.

Chất đạm có thể đến từ:

- gia cầm, chẳng hạn như gà và gà tây
- thịt đỏ, chẳng hạn như thịt bò và thịt cừu
- cá, chẳng hạn như cá hồi và cá ngừ
- sữa, chẳng hạn như sữa và sữa chua
- các loại đậu, chẳng hạn như đậu và đậu lăng
- trứng

Để có những lựa chọn lành mạnh nhất, hãy chọn các loại chất đạm nạc ít chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa. Hạn chế lượng thịt đỏ và thịt chế biến mà bạn ăn.

Tăng lượng trái cây và rau quả của bạn

Trái cây và rau củ là nguồn giàu chất xơ tự nhiên, vitamin, khoáng chất và các hợp chất khác mà cơ thể bạn cần để hoạt động bình thường. Chúng cũng ít calo và chất béo.

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ khuyến nghị nên đặt mục tiêu lấp đầy một nửa đĩa ăn của bạn bằng trái cây và rau trong mỗi bữa ăn.

Cố gắng thực hiện bữa “ăn cầu vồng” bằng cách chọn các loại trái cây và rau có màu sắc khác nhau. Điều này sẽ giúp bạn tận hưởng đầy đủ các loại vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa mà thực phẩm cung cấp.

Mỗi khi bạn đi đến cửa hàng tạp hóa, hãy cân nhắc chọn một loại trái cây hoặc rau quả mới để thử. Đối với đồ ăn nhẹ, hãy để trái cây sấy khô trong túi tập luyện của bạn và rau sống trong tủ lạnh.

Chọn chất béo lành mạnh

Chất béo không bão hòa có thể giúp giảm viêm và cung cấp calo.

Mặc dù chất béo là nhiên liệu chính cho các bài tập aerobic, nhưng chúng ta có rất nhiều chất béo dự trữ trong cơ thể để cung cấp năng lượng cho cả những bài tập dài nhất. Tuy nhiên, nhận được chất béo không bão hòa lành mạnh giúp cung cấp axit béo thiết yếu và calo để giúp bạn di chuyển.

Các lựa chọn lành mạnh bao gồm:

- quả hạch
- hạt giống
- bơ
- quả ô liu
- dầu, chẳng hạn như dầu ô liu

Nạp năng lượng trước khi tập thể dục

Khi nói đến việc nạp năng lượng trước hoặc sau khi tập luyện, điều quan trọng là phải đạt được sự cân bằng hợp lý giữa lượng chất đường và chất đạm. Đồ ăn nhẹ trước khi tập luyện kết hợp chất đường với chất đạm có thể khiến bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng hơn đồ ăn vặt làm từ đường đơn và nhiều chất béo.

Cân nhắc dự trữ túi tập luyện và tủ lạnh của bạn với một số món ăn nhẹ đơn giản sau:

Chuối

Chuối chứa nhiều kali và magie, đây là những chất dinh dưỡng quan trọng cần có hàng ngày. Ăn một quả chuối có thể giúp bổ sung các khoáng chất này đồng thời cung cấp đường tự

nhiên để cung cấp năng lượng cho quá trình tập luyện của bạn. Để bổ sung protein, hãy thưởng thức chuối của bạn với một phần bơ đậu phộng.

Quả mọng, nho và cam

Những loại trái cây này đều chứa đầy vitamin, khoáng chất và nước. Chúng dễ dàng đối với đường ruột của bạn, giúp bạn tăng cường năng lượng nhanh chóng và giúp bạn giữ nước. Cân nhắc kết hợp chúng với một khẩu phần sữa chua để cung cấp protein.

Quả hạch

Các loại hạt là một nguồn tuyệt vời của chất béo có lợi cho tim và cũng cung cấp protein và các chất dinh dưỡng thiết yếu. Chúng có thể cung cấp cho bạn một nguồn năng lượng bền vững cho quá trình tập luyện của bạn.

Ghép chúng với trái cây tươi hoặc khô để có một lượng chất đường lành mạnh. Tuy nhiên, hãy kiểm tra các tùy chọn này để xem chúng ổn định như thế nào. Thực phẩm giàu chất béo có thể làm chậm quá trình tiêu hóa và chúng có thể khiến thức ăn nằm trong dạ dày của bạn quá lâu nếu quá trình tập luyện của bạn diễn ra nhanh chóng.

Bơ hạt

Nhiều cửa hàng tạp hóa bán các gói bơ đậu phộng dùng một lần không cần làm lạnh và có thể dễ dàng bảo quản trong túi tập thể dục. Để có một hỗn hợp đạm đường ngon miệng, bạn có thể phết bơ đậu phộng lên:

- một quả táo
- một quả chuối
- bánh quy ngũ cốc nguyên hạt
- một lát bánh mì nguyên hạt

Nếu bạn không thích bơ đậu phộng, hãy thử bơ hạnh nhân, bơ đậu nành hoặc các loại bơ thay thế giàu protein khác.

Đừng cắt giảm quá nhiều calo

Nếu bạn đang cố gắng giảm cân hoặc làm săn chắc cơ thể, bạn có thể muốn cắt giảm rất nhiều calo từ bữa ăn của mình. Cắt giảm lượng calo là một phần quan trọng trong quá trình giảm cân, nhưng có thể đi quá xa.

Chế độ ăn kiêng giảm cân sẽ không bao giờ khiến bạn cảm thấy kiệt sức hoặc ốm yếu. Đó là những dấu hiệu cho thấy bạn không nhận được lượng calo cần thiết để có sức khỏe và thể lực tốt.

Theo Viện Tim, Phổi và Máu Quốc gia, chế độ ăn kiêng chứa 1.200 đến 1.500 calo hàng ngày phù hợp với hầu hết phụ nữ đang cố gắng giảm cân an toàn. Chế độ ăn kiêng với 1.500 đến 1.800 calo hàng ngày phù hợp với hầu hết nam giới đang cố gắng giảm cân.

Nếu bạn rất năng động hoặc bạn không muốn giảm cân trong khi lấy lại vóc dáng, bạn có thể cần ăn nhiều calo hơn. Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để biết bạn cần bao nhiêu calo để hỗ trợ lối sống và mục tiêu tập thể dục của mình.

Cân bằng là chìa khóa

Khi bạn ổn định với lối sống năng động, có thể bạn sẽ khám phá ra loại thực phẩm nào cung cấp cho bạn nhiều năng lượng nhất và loại nào có tác động tiêu cực. Điều quan trọng là học cách lắng nghe cơ thể của bạn và cân bằng những gì cảm thấy phù hợp với những gì tốt cho bạn.

Thực hiện theo các mẹo sau:

- Đặt mục tiêu biến bữa sáng thành một phần trong thói quen của bạn.

- Chọn chất đường phức tạp, nguồn chất đạm nạc, chất béo lành mạnh và nhiều loại trái cây và rau.
- Dự trữ tủ lạnh và túi tập thể dục của bạn với đồ ăn nhẹ tập thể dục lành mạnh.

Sự cân bằng hợp lý của chất đường, chất đạm và các chất dinh dưỡng khác có thể giúp thúc đẩy thói quen tập thể dục của bạn.