MỤC LỤC

Tư vấn dinh dưỡng thể thao cơ bản
Những điều cần biết về chất dinh dưỡng đa lượng
- Chất đạm
- Chất đường
- Chất béo

Cân nhắc về bữa ăn và thời điểm ăn.
- Nhu cầu hydrat hóa
- Những điều cần biết về đồ ăn nhẹ

Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng thể thao
- Bột đạm
- Chất đường dạng gel và dạng bột
- Vitamin và các khoáng chất
- Caffein
- Dầu cá
- Creatine
- Beta-alanine
- Chuyên gia dinh dưỡng thể thao làm gì?
- Những lầm tưởng về dinh dưỡng thể thao
- Điểm mấu chốt

Trong bài viết này, chúng tôi sẽ cung cấp hướng dẫn toàn diện về tất cả các khía cạnh của dinh dưỡng thể thao, bao gồm lời khuyên cơ bản, thông tin về các loại thực phẩm bổ sung và một số quan niệm sai lầm phổ biến.

Dinh dưỡng thể thao là khoa học nghiên cứu và ứng dụng cách sử dụng dinh dưỡng để hỗ trợ cho tất cả các lĩnh vực hoạt động thể thao.

Điều này bao gồm cung cấp sự giáo dục về các loại thực phẩm, chất dinh dưỡng, hydrat hóa và chất bổ sung để giúp bạn thành công trong môn thể thao của mình.

Một yếu tố quan trọng giúp phân biệt dinh dưỡng thể thao với dinh dưỡng chung là các vận động viên có thể cần lượng chất dinh dưỡng khác với những người bình thường (không phải là

vận động viên).

Dinh dưỡng thể thao khi được kết hợp với việc tập luyện thể thao, có thể cải thiện đáng kể thành tích của một vận động viên.

Tư vấn dinh dưỡng thể thao cơ bản

Khi nói đến dinh dưỡng thể thao, các khuyến nghị sẽ được cá nhân hóa ở mức cao dựa trên một số yếu tố, bao gồm môn thể thao, vị trí chơi môn thể thao đó, kinh nghiệm tập luyện và tình trạng trong/ngoài mùa giải của bạn.

Tuy nhiên, phần lớn lời khuyên về dinh dưỡng thể thao được áp dụng cho hầu hết các vận động viên, bất kể môn thể thao của họ là gì.

Để hỗ trợ tập luyện hoặc thi đấu cường độ cao, bạn sẽ muốn tập trung vào việc tiêu thụ nhiều loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng từ năm nhóm thực phẩm cơ bản:

- trái cây
- rau quả
- các loại đậu hạt
- các loại protein nạc
- sữa ít chất béo hoặc sữa thay thế

Nói chung, các loại thực phẩm bạn chọn nên được chế biến ở mức tối thiểu để tối đa hóa giá trị dinh dưỡng của chúng. Bạn cũng nên giảm thiểu chất bảo quản bổ sung và tránh quá nhiều natri trong các loại thực phẩm bạn ăn vào.

Đôi khi bạn có thể tiêu thụ thực phẩm tiện lợi đã chế biến sẵn. Chỉ cần đảm bảo rằng các chất dinh dưỡng đa lượng phù hợp với mục tiêu của bạn.

Dưới đây là những điều chính cần tập trung khi xây dựng kế hoạch ăn uống hiệu quả cao:

- Bao gồm nhiều loại trái cây và rau quả cung cấp các vitamin, khoáng chất và chất dinh dưỡng quan trọng.
- Ưu tiên ngũ cốc nguyên hạt hơn là ngũ cốc tinh chế, ít nhất một nửa số ngũ cốc bạn ăn nên là nguyên hạt.
- Bao gồm nhiều loại protein nạc như thịt gà, thịt lợn, cá, gà tây, trứng, các sản phẩm từ đậu nành và các loại thực phẩm thịt thay thế.
- Tăng lượng tiêu thụ sữa ít chất béo hoặc các sản phẩm thay thế từ sữa.
- Sử dụng các loại dầu như dầu ô liu thay vì bơ và bơ thực vật để tăng lượng chất béo lành mạnh.
- Thường xuyên đưa các loại cá béo đánh bắt tự nhiên như cá hồi vào chế độ ăn uống của bạn để đảm bảo lượng omega-3 tốt, nếu bạn không ăn cá, hãy tìm kiếm các loại omega-3 có nguồn gốc thực vật như hạt chia và quả óc chó.
- Tập trung vào các loại thực phẩm giàu kali, chất xơ, canxi và vitamin D, vì những chất dinh dưỡng này có xu hướng thiếu trong chế độ ăn uống truyền thống.
- Bằng cách bắt đầu với những nguyên tắc ăn uống cơ bản này, bạn sẽ tiếp tục xây dựng một chế độ ăn uống hiệu quả cao và hỗ trợ quá trình luyện tập của bạn thông qua dinh dưỡng.

Những điều cần biết về chất dinh dưỡng đa lượng

Các chất dinh dưỡng đa lượng – chất đường, chất đạm và chất béo – là những thành phần quan trọng của thực phẩm cung cấp cho cơ thể bạn những gì nó cần để phát triển. Điều đặc biệt quan trọng là tiêu thụ cân bằng các chất dinh dưỡng đa lượng khi ăn để hỗ trợ quá trình luyện tập hiệu suất cao.

Chất đạm

Hay còn gọi là protein, được tạo thành từ các axit amin riêng lẻ, đóng vai trò là khối xây dựng của cơ thể bạn. Chúng giúp xây dựng mọi thứ từ cơ đến da, xương và răng.

Chúng thường có nguồn gốc từ động vật, nhưng một số thực phẩm từ thực vật cũng cung cấp protein. Tốt nhất là bạn nên chọn các loại protein nạc hơn trong hầu hết các trường hợp

Nguồn chất đạm nạc bao gồm:

- ức gà
- gà tây nạc
- thịt lợn hoặc thịt bò nạc
- cá
- đậu phụ và các sản phẩm thay thế thịt giàu protein khác
- một số loại ngũ cốc, chẳng hạn như quinoa
- cây họ đậu
- phô mai ít béo và phô mai
- trứng và lòng trắng trứng

Protein đặc biệt quan trọng để xây dựng khối lượng cơ bắp và giúp bạn phục hồi sau khi tập luyện. Điều này là do vai trò của nó trong việc thúc đẩy quá trình tổng hợp protein cơ bắp, quá trình xây dựng cơ bắp mới.

Khuyến nghị chung về lượng protein nạp vào để hỗ trợ khối lượng cơ nạc và thành tích thể thao là khoảng 1,4–2,0 g mỗi kilôgam (kg) trọng lượng cơ thể mỗi ngày.

Chất đường

Chất đường là nguồn năng lượng ưa thích của cơ thể bạn. Chúng thúc đẩy các chức năng hàng ngày của bạn, từ tập thể dục đến thở, suy nghĩ và ăn uống.

Bạn sẽ muốn tập trung vào việc nhận được ít nhất một nửa lượng chất đường hàng ngày từ các nguồn giàu chất xơ, chẳng hạn như:

- gạo lức
- bánh mì nguyên hạt

- cây họ đậu
- diêm mạch
- khoai lang
- mì ống nguyên chất
- yến mạch
- ngũ cốc ít đường
- bánh gạo
- hoa quả
- các loại rau không chứa tinh bột như bông cải xanh, cải bruxen, đậu xanh, cà rốt và dưa chuột

Nửa còn lại có thể đến từ các loại tinh bột đơn giản hơn như gạo trắng, khoai tây trắng, mì ống, và thỉnh thoảng là đồ ngọt và món tráng miệng.

Chất đường đơn giản được tiêu thụ tốt nhất trong các buổi tập luyện để bổ sung hoặc bổ sung lượng dự trữ glycogen – dạng chất đường được lưu trữ trong cơ thể bạn.

Số gam chất đường bạn nên tiêu thụ hàng ngày có thể khác nhau rất nhiều tùy thuộc vào môn thể thao của bạn và phần nào của mùa bạn đang tham gia.

Ví dụ, một vận động viên chạy siêu việt dã sẽ cần một lượng chất đường khác rất nhiều so với một vận động viên cử tạ Olympic.

Nói chung, chất đường nên chiếm 45–65% tổng lượng calo của bạn. Ví dụ: nếu bạn tiêu thụ 2.500 calo mỗi ngày, thì điều này sẽ tương đương với 280–405 g chất đường mỗi ngày.

Từ đây, bạn có thể điều chỉnh lượng chất đường nạp vào để đáp ứng nhu cầu năng lượng cho môn thể thao của bạn hoặc một buổi tập nhất định.

Chất béo

Đối với hầu hết mọi người, chất béo là nguồn năng lượng phụ hoặc hỗ trợ của cơ thể. Trong một số trường hợp chọn lọc, chẳng hạn như ở các vận động viên thích nghi với keto, chất béo sẽ cung cấp một phần lớn hơn so với bình thường trong nhu cầu năng lượng hàng ngày.

Chất béo khác biệt vì chúng cung cấp 9 calo mỗi gam, trong khi chất đạm và chất đường chỉ cung cấp 4 calo mỗi gam.

Ngoài việc cung cấp năng lượng, chất béo còn hỗ trợ sản xuất hormone, đóng vai trò là thành phần cấu trúc của màng tế bào và tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình trao đổi chất, cùng các chức năng khác.

Chất béo cung cấp một nguồn calo quý giá, giúp hỗ trợ các hormone liên quan đến thể thao và có thể giúp thúc đẩy quá trình phục hồi sau khi tập thể dục.

Đặc biệt, axit béo omega-3 có đặc tính chống viêm đã được chứng minh là giúp các vận động viên phục hồi sau quá trình luyện tập cường độ cao.

Nói chung, bạn sẽ muốn tập trung vào việc tiêu thụ chất béo từ các nguồn tăng cường sức khỏe như:

- dầu ô liu
- trái bơ
- hạt (hướng dương, hạt chia, cây gai dầu, hạt lanh)
- các loại hạt và bơ hạt
- cá béo
- trứng nguyên quả

Sau chất đạm và chất đường, chất béo sẽ chiếm phần còn lại trong lượng calo trong chế độ ăn uống của bạn. Điều này thường tương đương với 20–35% tổng lượng calo của bạn.

Cân nhắc về bữa ăn và thời điểm ăn.

Một yếu tố đáng chú ý khác cần xem xét khi tối ưu hóa chế độ dinh dưỡng thể thao của bạn là thời điểm — khi bạn ăn một bữa ăn hoặc một chất dinh dưỡng cụ thể liên quan đến thời điểm bạn tập luyện hoặc thi đấu.

Thời gian các bữa ăn của bạn xung quanh việc tập luyện hoặc thi đấu có thể hỗ trợ tăng cường phục hồi và sửa chữa mô, tăng cường xây dựng cơ bắp và cải thiện tâm trạng của bạn sau khi tập thể dục cường độ cao.

Để tối ưu hóa tốt nhất quá trình tổng hợp protein cho cơ bắp, Hiệp hội Dinh dưỡng Thể thao Quốc tế (ISSN) khuyên bạn nên ăn một bữa ăn chứa 20–40 g chất đạm cứ sau 3–4 giờ trong ngày.

Điều đặc biệt quan trọng là tiêu thụ chất đạm trong vòng 2 giờ sau một buổi tập luyện cường độ cao, vì quá trình tổng hợp chất đạm tăng cao trong thời gian này.

Bạn cũng sẽ cần bổ sung chất đường sau khi tập thể dục cường độ cao. Cân nhắc tiêu thụ 30–60 g nguồn chất đường đơn giản trong vòng 30 phút sau khi tập thể dục.

Đối với một số vận động viên sức bền hoàn thành các buổi tập luyện hoặc thi đấu kéo dài hơn 60 phút, ISSN khuyến nghị Tiêu thụ 30–60 g chất đường mỗi giờ trong buổi tập để tối đa hóa mức năng lượng.

Nhưng nếu quá trình tập luyện cường độ cao của bạn kéo dài dưới 1 giờ, bạn có thể đợi cho đến khi buổi tập kết thúc để bổ sung lượng chất đường của mình.

Nhu cầu hydrat hóa

Tình trạng hydrat hóa là một lĩnh vực quan trọng của dinh dưỡng thể thao có thể tạo ra sự khác biệt trong hiệu suất.

Khi bạn tập thể dục, bạn sẽ mất chất lỏng và chất điện giải dưới dạng mồ hôi, phương pháp tự hạ nhiệt của cơ thể bạn.

Khi tham gia tập thể dục cường độ cao kéo dài, bạn cần bổ sung chất lỏng và chất điện giải để ngăn ngừa tình trạng mất nước từ nhẹ đến nghiêm trọng.

Các vận động viên tập luyện hoặc thi đấu trong điều kiện nắng nóng cần đặc biệt chú ý đến tình trạng hydrat hóa của họ, vì chất lỏng và chất điện giải có thể nhanh chóng cạn kiệt ở nhiệt độ cao.

Để giúp tránh mất nước, tốt nhất bạn nên chủ động và uống ít nhất 0,5 lít nước trong vòng 2 giờ trước buổi tập luyện hoặc thi đấu cường độ cao.

Trong một buổi tập luyện cường độ cao, các vận động viên nên tiêu thụ 200-250 ml chất lỏng cứ sau 15 phút để duy trì sự cân bằng chất lỏng tốt.

Một phương pháp phổ biến để xác định lượng chất lỏng cần uống là cân trước và sau khi tập luyện. Mỗi 0,45 kg bị mất tương đương với 0,5 lít chất lỏng bị mất.

Bạn nên tiêu thụ lượng chất lỏng tương đương để bù nước trước buổi tập tiếp theo.

Việc bổ sung chất điện giải trong và sau khi tập thể dục cường độ cao kéo dài để tránh mất nước cũng rất quan trọng.

Bạn có thể phục hồi chất điện giải bằng cách uống đồ uống thể thao và ăn thực phẩm giàu natri và kali.

Vì nhiều đồ uống thể thao thiếu chất điện giải nên một số người chọn cách tự pha chế.

Ngoài ra, nhiều công ty sản xuất các viên điện giải có thể kết hợp với nước để cung cấp các chất điện giải cần thiết giúp bạn luôn đủ nước.

Những điều cần biết về đồ ăn nhẹ

Có vô số lựa chọn đồ ăn nhẹ có thể bổ sung năng lượng dự trữ của bạn mà không khiến bạn cảm thấy quá no hoặc uể oải.

Bữa ăn nhẹ lý tưởng phải cân bằng, cung cấp một tỷ lệ tốt các chất dinh dưỡng đa lượng nhưng lại dễ chế biến.

Dưới đây là một số lựa chọn ăn nhẹ trước và sau khi tập luyện:

- bánh mì kẹp với bánh mì ngũ cốc nguyên hạt (chẳng hạn như gà tây, salad trứng, cá ngừ, bơ đậu phộng và thạch, hoặc phô mai nướng ít chất béo)
- lát táo với bơ hạt
- trứng luộc trên bánh mì nướng
- chip pita và ớt chuông nhúng hummus
- sữa chua Hy Lạp với granola
- hỗn hợp đường mòn
- một thanh protein
- bánh pudding hạt chia
- ngũ cốc ít đường và lựa chọn sữa trộn với bột protein
- một món salad với một số loại protein, chẳng hạn như thịt gà
- sinh tố protein
- một miếng trái cây và một thanh phô mai ít béo

Khi ăn vặt trước khi tập luyện, hãy tập trung vào các lựa chọn ít chất béo hơn, vì chúng có xu hướng tiêu hóa nhanh hơn và có khả năng khiến bạn cảm thấy ít no hơn.

Sau khi tập thể dục, một bữa ăn nhẹ cung cấp một lượng protein và chất đường tốt đặc biệt quan trọng để bổ sung dự trữ glycogen và hỗ trợ tổng hợp protein cơ bắp.

Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng thể thao

Nói chung, thực phẩm toàn phần nên chiếm phần lớn trong chế độ ăn của vận động viên. Chúng giúp cung cấp sự cân bằng hợp lý về năng lượng, chất dinh dưỡng và các hợp chất hoạt tính sinh học khác trong thực phẩm mà thường không có ở dạng bổ sung.

Điều đó nói rằng, xem xét rằng các vận động viên thường có nhu cầu dinh dưỡng lớn hơn so với dân số nói chung, bổ sung có thể được sử dụng để lấp đầy bất kỳ khoảng trống nào trong chế độ ăn uống.

Dưới đây là những chất bổ sung hàng đầu đã được chứng minh bằng khoa học, thường được các chuyên gia dinh dưỡng thể thao khuyên dùng.

Bột đạm

Bột đạm là dạng cô lập của nhiều loại protein khác nhau, chẳng hạn như váng sữa, lòng trắng trứng, đậu Hà Lan, gạo lứt và đậu nành.

Bột đạm thường chứa 10–25 g đạm mỗi muỗng, giúp việc tiêu thụ một lượng đạm rắn trở nên dễ dàng và thuận tiện.

Nghiên cứu cho thấy rằng việc tiêu thụ chất bổ sung đạm xung quanh quá trình tập luyện có thể giúp thúc đẩy quá trình phục hồi và hỗ trợ tăng khối lượng cơ nạc.

Ví dụ, một số người chọn thêm bột đạm vào yến mạch của họ để tăng hàm lượng đạm lên một chút.

Chất đường dạng gel và dạng bột

Các loại thực phẩm bổ sung chất đường có thể giúp duy trì mức năng lượng của bạn, đặc biệt

nếu bạn tham gia các môn thể thao sức bền kéo dài hơn 1 giờ.

Những dạng chất đường cô đặc này thường cung cấp khoảng 25 g chất đường đơn giản cho mỗi khẩu phần và một số bao gồm các chất bổ sung như caffeine hoặc vitamin.

Chúng có dạng gel hoặc bột. Dạng gel không cần phải pha với nước.

Nhiều vận động viên chạy đường dài sẽ đặt mục tiêu tiêu thụ 1 gel năng lượng chứa 25 g chất đường cứ sau 30–45 phút trong một buổi tập thể dục dài hơn 1 giờ.

Đồ uống thể thao cũng thường chứa đủ chất đường để duy trì mức năng lượng, nhưng một số vận động viên thích dạng gel để tránh uống quá nhiều chất lỏng trong quá trình luyện tập hoặc thi đấu, vì điều này có thể dẫn đến rối loạn tiêu hóa.

Vitamin và các khoáng chất

Nhiều vận động viên chọn dùng vitamin tổng hợp chất lượng cao có chứa tất cả các vitamin và khoáng chất cơ bản để bù đắp bất kỳ khoảng trống tiềm ẩn nào trong chế độ ăn uống của họ.

Đây có thể là một ý tưởng hay đối với hầu hết mọi người, vì những lợi ích tiềm năng của việc bổ sung vitamin tổng hợp lớn hơn những rủi ro.

Một loại vitamin đặc biệt mà các vận động viên thường bổ sung là vitamin D, đặc biệt là trong mùa đông ở những nơi ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

Mức vitamin D thấp đã được chứng minh là có khả năng ảnh hưởng đến thành tích thể thao, vì vậy việc bổ sung thường được khuyến khích.

Tốt nhất bạn nên tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe có trình độ và hoàn thành các xét nghiệm trong phòng thí nghiệm để xác định xem bạn có thực sự thiếu một loại vitamin hoặc khoáng chất cụ thể hay không.

Caffein

Nghiên cứu cho thấy rằng caffein có thể cải thiện sức mạnh và độ bền trong nhiều hoạt động thể thao, chẳng hạn như chạy, nhảy, ném và cử tạ.

Đó là nhờ tác dụng kích thích não của caffein, có thể làm giảm tốc độ gắng sức nhận thức của bạn hoặc mức độ bạn cảm thấy mình đang làm việc chăm chỉ.

Nhiều vận động viên chọn uống một tách cà phê đậm đặc trước khi tập luyện để tăng cường sức lực, trong khi những người khác chuyển sang dùng các chất bổ sung có chứa các dạng caffein tổng hợp, chẳng hạn như trước khi tập luyện.

Tuy nhiên, caffein không dành cho tất cả mọi người và có thể gây nguy hiểm nếu dùng liều cao, đặc biệt đối với những người dưới 18 tuổi.

Cho dù bạn quyết định sử dụng hình thức nào, hãy đảm bảo bắt đầu với một lượng nhỏ. Bạn có thể tăng dần liều lượng miễn là cơ thể chịu được.

Dầu cá

Bổ sung chất béo omega-3 như dầu cá có thể cải thiện thành tích thể thao và phục hồi sau khi tập thể dục cường độ cao.

Bạn chắc chắn có thể nhận được omega-3 từ chế độ ăn uống của mình bằng cách ăn các loại thực phẩm như cá béo, hạt lanh và hạt chia, các loại hạt và đậu nành. Nhưng nếu bạn không thường xuyên đưa những thực phẩm này vào chế độ ăn uống của mình, thì việc bổ sung dầu cá có thể là một ý tưởng hay.

Các chất bổ sung omega-3 từ thực vật cũng có sẵn cho những người theo chế độ ăn chay hoặc thuần chay.

Creatine

Creatine là một hợp chất mà cơ thể bạn tạo ra từ các axit amin. Nó cũng được tìm thấy với số lượng nhỏ trong thịt và cá. Nó hỗ trợ sản xuất năng lượng trong các hoạt động ngắn, cường độ cao.

Bổ sung hàng ngày 5 g creatine monohydrate – dạng phổ biến nhất – đã được chứng minh là cải thiện năng lượng và sức mạnh trong quá trình luyện tập sức đề kháng, có thể mang lại thành tích thể thao.

Hầu hết các liên đoàn thể thao không phân loại creatine là chất bị cấm, vì tác dụng của nó rất khiêm tốn so với tác dụng của các hợp chất khác.

Xem xét chi phí thấp và tính sẵn có rộng rãi và nghiên cứu sâu rộng đằng sau chúng, chất bổ sung creatine có thể đáng giá đối với một số vận động viên.

Beta-alanine

Beta-alanine là một hợp chất dựa trên axit amin khác được tìm thấy trong các sản phẩm động vật như thịt bò và thịt gà.

Trong cơ thể bạn, beta-alanine đóng vai trò là khối xây dựng cho carnosine, một hợp chất chịu trách nhiệm giúp giảm môi trường axit trong cơ bắp đang hoạt động khi tập thể dục cường độ cao.

Đáng chú ý nhất về lợi ích của việc bổ sung beta-alanine là cải thiện hiệu suất trong các bài tập cường độ cao kéo dài 1–10 phút.

Ví dụ, điều này có thể giúp ích cho các vận động viên như vận động viên chạy cự ly ngắn đến trung bình và vận động viên bơi lội.

Liều lượng dựa trên nghiên cứu thường được khuyến nghị nằm trong khoảng từ 3,2 đến 6,4 g mỗi ngày.

Một số người thích sử dụng ở mức thấp hơn của phạm vi để tránh tác dụng phụ tiềm ẩn được gọi là dị cảm, cảm giác ngứa ran ở tứ chi.

Giống như creatine, beta-alanine thường không được phân loại là chất bị cấm và an toàn cho hầu hết mọi người, khiến nó trở thành một lựa chọn bổ sung khả thi cho các vận động viên.

Chuyên gia dinh dưỡng thể thao làm gì?

Các chuyên gia dinh dưỡng thể thao chịu trách nhiệm thực hiện các phác đồ dinh dưỡng dựa trên cơ sở khoa học cho các vận động viên và cập nhật những nghiên cứu mới nhất.

Ở cấp độ cao nhất, các chương trình dinh dưỡng thể thao theo truyền thống được giám sát và quản lý bởi các chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký chuyên về lĩnh vực này.

Họ thường có chứng nhận CSSD (Certified Specialist in Sports Dietetics) nổi bật, viết tắt của "chuyên gia được chứng nhận về chế độ ăn kiêng thể thao".

Những chuyên gia này phục vụ để giáo dục các vận động viên về tất cả các khía cạnh dinh dưỡng liên quan đến thành tích thể thao, bao gồm ăn đúng lượng thức ăn, chất dinh dưỡng, hydrat hóa và bổ sung khi cần thiết.

Một ngày trong cuộc đời của chuyên gia dinh dưỡng thể thao thường bao gồm những việc sau:

- gặp gỡ trực tiếp các vận động viên để xây dựng kế hoạch cá nhân
- tiến hành các buổi giáo dục nhóm
- lập chiến lược với quản lý nhóm
- có mặt trong các bữa ăn trước và sau tập luyện để giúp hướng dẫn các vận động viên lựa chọn thực phẩm

- đảm bảo rằng các vận động viên được nuôi dưỡng tốt để thi đấu ở mức cao nhất

Cuối cùng, các chuyên gia dinh dưỡng thể thao thường làm việc với các vận động viên để giải quyết các vấn đề dị ứng, không dung nạp thực phẩm, các vấn đề y tế liên quan đến dinh dưỡng và — phối hợp với các nhà trị liệu tâm lý — bất kỳ chứng rối loạn ăn uống hoặc rối loạn ăn uống nào mà các vận động viên có thể gặp phải.

Những lầm tưởng về dinh dưỡng thể thao

Một trong những vai trò của các chuyên gia dinh dưỡng thể thao là giúp lật tẩy những lầm tưởng này và cung cấp cho các vận động viên thông tin chính xác. Dưới đây là ba trong số những lầm tưởng hàng đầu về dinh dưỡng trong thể thao — và sự thật thực sự nói lên điều gì.

Lầm tưởng số 1: Bổ sung protein sẽ giúp cơ bắp cuồn cuộn hơn

Mặc dù lượng chất đạm nạp vào là một yếu tố quan trọng để tăng cơ bắp, nhưng chỉ bổ sung protein đơn thuần sẽ không gây ra bất kỳ sự gia tăng cơ bắp đáng kể nào.

Để thúc đẩy những thay đổi đáng chú ý về kích thước cơ bắp, bạn cần thường xuyên thực hiện các bài tập luyện sức đề kháng trong một thời gian dài đồng thời đảm bảo chế độ ăn uống của bạn phù hợp.

Ngay cả khi bạn bổ sung nhiều mà không luyện tập, tùy thuộc vào một số yếu tố, bao gồm di truyền, giới tính và kích thước cơ thể, thì cơ bắp của bạn cũng sẽ không phát triển.

Lầm tưởng số 2: Ăn trước khi ngủ sẽ gây tăng mỡ thừa

Một lầm tưởng phổ biến khác trong dinh dưỡng thể thao là ăn gần giờ đi ngủ sẽ gây tăng thêm chất béo.
Điều này dựa trên giả định rằng vì bạn đang nằm, cơ thể bạn đốt cháy ít calo hơn, vì vậy bất

kỳ thực phẩm nào bạn ăn sẽ được lưu trữ dưới dạng chất béo.

Mặc dù đúng là cơ thể bạn đốt cháy ít calo hơn khi nghỉ ngơi, nhưng điều này không có nghĩa là thức ăn sẽ tự động được lưu trữ dưới dạng chất béo. Nhiều quá trình trao đổi chất vẫn diễn ra trong khi ngủ.

Nếu bạn đang tìm cách giảm thiểu việc tăng mỡ, tốt nhất nên tập trung vào loại thực phẩm bạn ăn gần giờ đi ngủ.

Ví dụ, ăn hai lát bánh pizza trước khi đi ngủ có nhiều khả năng dẫn đến tăng mỡ hơn là ăn một cốc phô mai hoặc sữa chua Hy Lạp.

Lầm tưởng số 3: Uống cà phê trước khi tập luyện có thể thúc đẩy tình trạng mất nước

Cà phê bị mang tiếng xấu vì làm mất nước. Nhưng nghiên cứu có sẵn gợi ý rằng không phải vậy.

Các vận động viên có lý do chính đáng để lo lắng về tình trạng mất nước của họ, vì mất mồ hôi chắc chắn có thể ảnh hưởng đến sự cân bằng chất lỏng của cơ thể.

Nhưng miễn là bạn bắt đầu uống đủ nước, uống cà phê trước khi tập thể dục không có khả năng thúc đẩy tình trạng mất nước.

Điểm mấu chốt

Mặc dù dinh dưỡng thể thao khá mang tính cá nhân, nhưng một số lĩnh vực chung lại quan trọng đối với hầu hết các vận động viên. Chọn đúng loại thực phẩm, tập trung vào chất dinh dưỡng đại lượng, tối ưu hóa thời gian bữa ăn, đảm bảo đủ nước và chọn đồ ăn nhẹ phù hợp có thể giúp bạn đạt hiệu suất tốt nhất.