

## ที่ปรึกษา

อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ  
ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม  
นางสาวนิรมล ราชศรี

## ผู้เรียบเรียง

นางสาวกรรณิการ์ ตั้งมั่นจิตเจริญ และคณะ

## บรรณาธิการ

นายวุฒิพงษ์ ปรีดาภัทรพงษ์  
นางสาววิภาดา เอี่ยมแย้ม  
นายธีรวัฒน์ อภิปรัชญาฐิติกุล

[www.thaijogging.org](http://www.thaijogging.org)



วิ่งสู่วิถีใหม่



ลดพุง ลดโรค

# วิ่งได้ ต้องกินเป็นด้วย



เคล็ดลับการกินตั้งแต่ช่วงฝึกซ้อม  
ไปจนถึงช่วงวิ่งและหลังการวิ่ง  
ที่นักวิ่งควรรู้



การเตรียมตัวสำหรับนักวิ่ง

ไม่ใช่แค่เรื่องของการฝึกซ้อม

อย่างสม่ำเสมอเท่านั้น

เพราะที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน

ก็คือเรื่องของการกิน



ซึ่งควรใส่ใจแบบแผนการกินที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ที่สุด

มีความทนทาน และสามารถวิ่งด้วยสมรรถภาพที่ดี

ไปตลอดการวิ่งแต่ละครั้ง สามารถแบ่งออกตามช่วงต่างๆ

ดังต่อไปนี้



## ช่วงก่อนการวิ่ง

เลือกอาหารที่ให้คุณค่าครบถ้วน  
ได้สัดส่วนของอาหารแต่ละหมู่  
และมีปริมาณเพียงพอ  
เพื่อให้ร่างกายมีพลังกำลังก่อนการวิ่ง



## ช่วงการวิ่ง

สะสมพลังงานสำรองไว้ใช้ขณะวิ่ง



## ช่วงหลังการวิ่ง

ชดเชยพลังงาน การฟื้นฟูร่างกาย  
ภายหลังจากการวิ่ง



# ช่วงก่อนการวิ่ง



## 9 ข้อควรจำ คำแนะนำในการเลือกอาหาร

### 1 อาหารนักวิ่งที่ดีต้องมีให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่



**หมู่ที่ 1** นม เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้ง  
 สารอาหาร : โปรตีน  
 ประโยชน์ : เสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้ออย่างเหมาะสม



**หมู่ที่ 2** ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล  
 สารอาหาร : คาร์โบไฮเดรต  
 ประโยชน์ : ให้พลังงานแก่ร่างกายแต่มีการเก็บสะสมค่อนข้างจำกัด



**หมู่ที่ 3** ผักต่างๆ  
 สารอาหาร : วิตามินและแร่ธาตุ  
 ประโยชน์ : ช่วยในกระบวนการเผาผลาญ ช่วยให้ปฏิกิริยาต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ



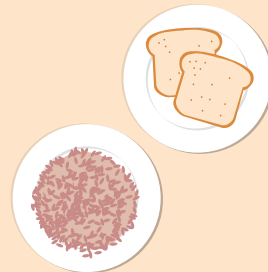
**หมู่ที่ 4** ผลไม้ต่างๆ  
 สารอาหาร : วิตามินและแร่ธาตุ  
 ประโยชน์ : รักษาสมดุลแร่ธาตุต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของเซลล์และกล้ามเนื้อ



**หมู่ที่ 5** ไขมันจากพืชหรือสัตว์  
 สารอาหาร : ไขมัน  
 ประโยชน์ : เป็นแหล่งของพลังงาน ซึ่งมีการสะสมแบบไม่จำกัด

2

กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ  
 เลือกรับประทานข้าวแป้งและธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมอบังโฮลวีท เป็นต้น  
 เนื่องจากมีดัชนีน้ำตาลต่ำ และมีใยอาหารสูง



3

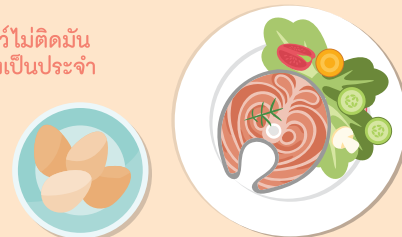
กินพืชผักผลไม้ปลอดภัยให้มาก และกินเป็นประจำ

เนื่องจากให้วิตามินและเกลือแร่ รวมทั้งสารอาหารอื่นที่จำเป็นต่อร่างกายและร่างกายยังได้รับเส้นใยอาหารที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ช่วยลดคอเลสเตอรอลและลดการตกค้างของสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิด ออกจากร่างกาย



4

กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ



5

**ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย**  
**เพราะนมเป็นแหล่งของแคลเซียม**

ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ชนิดของนมที่ดื่มขึ้นอยู่กับสภาวะร่างกายของแต่ละคน สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูงควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนย แต่สำหรับเด็กหรือวัยรุ่นสามารถดื่มนมครบส่วนได้ เพราะไขมันที่มีในนมยังจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายตามวัย



6

**กินอาหารที่มีไขมันแต่พอเหมาะ**

ซึ่งปริมาณการบริโภคไขมันที่พอเหมาะให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของธงโภชนาการและควรเลือกบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว รวมทั้งควรหลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวให้น้อยลง

7

**หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด มันจัด และเค็มจัด**



8

**กินอาหารที่สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน**

- ✗ ทั้งที่เป็นสารอินทรีย์และสารอนินทรีย์ รวมถึงจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคในร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ
- ✗ สารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งสี กลิ่น รส
- ✗ อาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน

ดังนั้นจึงควรบริโภคอาหารที่ปรุงสุกหรืออาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ

9

**งดหรือลด เครื่องดื่มหรืออาหารที่มีแอลกอฮอล์**



## โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ใน วัน ควรกินเท่าไร ?

การกระจายสัดส่วนของพลังงานที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน สำหรับนักวิ่งนั้นไม่แตกต่างกับคนทั่วไป โดยคิดเป็นสัดส่วนดังนี้

### คาร์โบไฮเดรต

ร้อยละ 55-60



หัวใจ ตับ สมอง และกล้ามเนื้อต้องการพลังงานเพื่อให้ทำงานได้อย่างปกติ

### ไขมัน

ไม่ควรเกินร้อยละ 30



ไขมัน"ที่ดี"จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้และไขมันยังช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิดได้อีกด้วย

### โปรตีน

ร้อยละ 10-15



มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

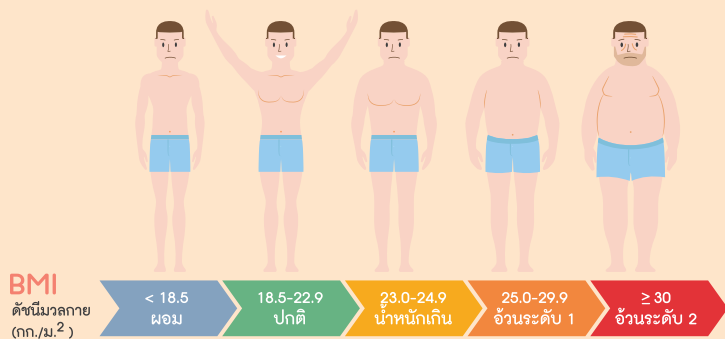
\*อย่าลืม บริโภคผักสดและผลไม้ ให้ได้วันละอย่างน้อย 400 กรัม ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs)ได้\*

## อ้วน ผอม หนา บาง แค้ไหนเรียกว่า "พอดี"

คนส่วนใหญ่มักมองว่าตัวเอง "อ้วนไป" หรือ "ผอมไป" โดยการนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ทั้งๆที่ในความเป็นจริงนั้น การประเมินภาวะอ้วนและผอมในผู้ใหญ่ สามารถรู้ได้จากค่าการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ซึ่งเป็นสูตรที่นิยมใช้กันแพร่หลาย เนื่องจากคำนวณง่าย ใช้ได้กับคนทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป

สูตรคำนวณ BMI

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$$



ที่มา: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

การวัดค่า BMI ทำให้เราสามารถประเมินอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ตรวจสอบภาวะไขมันและความอ้วนของตนเอง เพื่อจะได้ดูแลรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยเน้นกินอาหารแต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอ และสามารถรักษาสุขภาพในระยะยาว

# พลังงานที่ควรจะได้รับในแต่ละวัน

ตามคำแนะนำของโภชนาการ



เด็กอายุ 6-13 ปี  
หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี  
ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ควรได้รับพลังงาน  
**1,600**  
กิโลแคลอรี / วัน



วัยรุ่นหญิง-ชายอายุ 14-25 ปี  
ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี

ควรได้รับพลังงาน  
**2,000**  
กิโลแคลอรี / วัน



หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ  
เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน  
นักกีฬา

ควรได้รับพลังงาน  
**2,400**  
กิโลแคลอรี / วัน

## ตารางสัดส่วนอาหารสำหรับนักวิ่ง

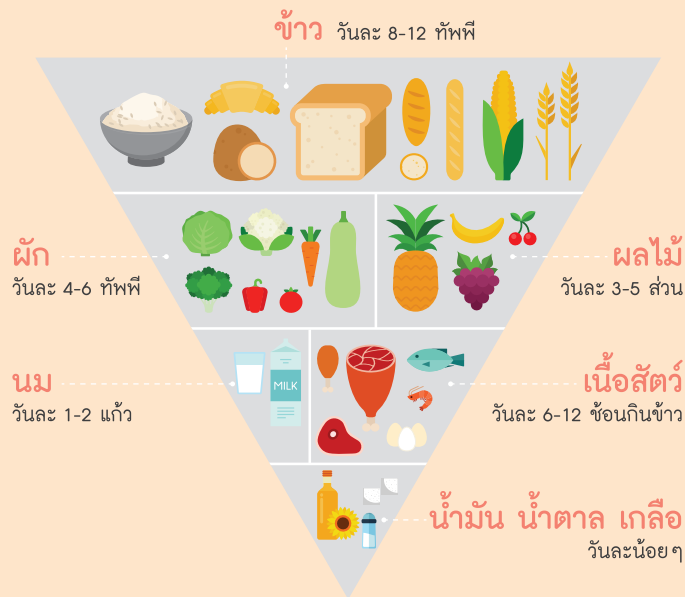
นักวิ่งที่มีการฝึกซ้อม จะต้องการพลังงานจากสารอาหารเพิ่มขึ้น โดยมีสัดส่วนของอาหารแต่ละหมวดที่สามารถให้พลังงานงานที่เหมาะสม แบ่งเป็น “นักวิ่งทั่วไป” และ “นักวิ่งที่ฝึกซ้อมหนัก” ดังตาราง

หมวดอาหาร	หน่วยนับ	สำหรับนักวิ่งทั่วไป		สำหรับนักวิ่งที่ฝึกซ้อมหนัก	
		นักวิ่งที่ฝึกซ้อมไม่สม่ำเสมอ		นักวิ่งที่ฝึกซ้อมเป็นประจำสม่ำเสมอ	
		2,400 กิโลแคลอรี/วัน (หญิง/ชาย)	3,000 กิโลแคลอรี/วัน (หญิง)	3,200 กิโลแคลอรี/วัน (ชาย)	3,200 กิโลแคลอรี/วัน (ชาย)
ข้าว	ทัพพี	12	14	16	
ผัก	ทัพพี	6	8	8	
ผลไม้	ส่วน	5	6	6	
นม	ส่วน	2	2	2	
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	12	16	18	
น้ำมัน	ช้อนชา	9	12	12	
น้ำตาล	ช้อนชา	4	6	6	
เกลือ	ช้อนชา	1	1	1	

แต่สำหรับ “นักวิ่งหน้าใหม่” ที่หลังจบการวิ่งแล้วกลับมาใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ สามารถบริโภคปริมาณสัดส่วนอาหารตามคำแนะนำของโภชนาการ เพื่อให้การกินและการใช้พลังงานมีความสมดุลเหมาะสมกับความต้องการพลังงานของร่างกาย และการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ

## องโภชนาการ

คือ แนวทางการรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยการนำอาหารหลัก 5 หมู่ มาจัดแบ่งออกเป็นขั้นๆ ตามสัดส่วนปริมาณ และความหลากหลาย ที่ควรรับประทานใน 1 วัน โดยเน้นให้บริโภคแต่ละประเภทจากมากไปน้อย ตามสัดส่วนของขององที่เรียลเล็กลง

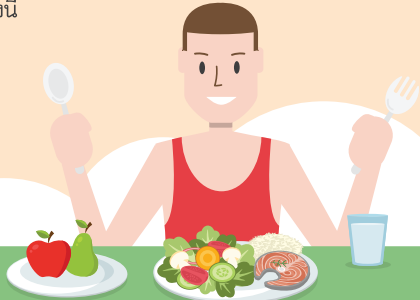


## การเตรียมพร้อมด้านโภชนาการ ก่อนการวิ่ง

ยิ่งใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อมมากเท่าใด นักวิ่งยิ่งต้องมีการเพิ่มการใช้พลังงานมากขึ้น นอกจากจะต้องเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมัน ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ได้พลังงานที่ครบถ้วนแล้ว ยังต้องชดเชยการสูญเสียน้ำให้แก่ว่างกายระหว่างการฝึกซ้อม โดยควรดื่มน้ำให้ได้ไม่น้อยกว่า 2 ลิตรต่อวัน(สำหรับผู้ที่น้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม)

การดื่มน้ำให้เพียงพอสำหรับนักวิ่งจะช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง สามารถสูดฉีดเลือดให้ไหลเวียนได้ดีขึ้น ลดอุณหภูมิในร่างกาย ซึ่งส่งผลให้วิ่งได้ดียิ่งขึ้น กรณีการชดเชยน้ำที่สูญเสียไปกับเหงื่อจำนวนมากสำหรับนักวิ่งที่ใช้เวลาวิ่งเกินกว่า 1 ชั่วโมง การเลือกดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มเกลือแร่จะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายได้รับน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสมเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็ว และช่วยเติมกลับแร่ธาตุที่สูญเสียไปให้แก่ว่างกายได้อีกด้วย

การกินอาหารทุกหมู่ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ช่วยให้นักวิ่งได้รับสารอาหารวิตามิน และเกลือแร่เพียงพออยู่แล้ว ซึ่งนักวิ่งอาจไม่จำเป็นต้องกินวิตามินเกลือแร่หรือแร่ธาตุต่าง ๆ ทั้งในรูปของยาเม็ดหรือสารน้ำที่เป็นที่นิยมใช้กันทั่วไป การเตรียมความพร้อมทางด้านโภชนาการสำหรับนักวิ่ง สามารถแบ่งตามช่วงเวลา ก่อนการวิ่ง ดังนี้



## 2 สัปดาห์ ก่อนการวิ่ง



### 1. ควรบริโภคอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ

เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่ครบถ้วนหลากหลายและพอเพียง เพิ่มปริมาณคาร์โบไฮเดรตในมื้ออาหารให้สูงขึ้น สอดคล้องไปกับพลังงานที่ควรได้รับตามระยะเวลาการฝึกซ้อมหรือระยะที่ทำการวิ่ง เพื่อเป็นการสะสมพลังงานสำรองส่งผลให้มีสมรรถภาพในการวิ่งที่ดี

### 2. ควรดื่มน้ำให้พอเพียง

- ดื่มน้ำให้เพียงพอตลอด 24 ชั่วโมง
- ดื่มน้ำให้ได้ 400-600 มิลลิลิตรในช่วง 2-3 ชั่วโมง
- ก่อนการอบอุ่นร่างกายควรดื่มน้ำ 240 มิลลิลิตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการวิ่งที่มีมือกาครอนขึ้น
- ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มให้พอกับการสูญเสียเหงื่อทุกๆ 15-20 นาที
- ปริมาณน้ำดื่มขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น รูปร่าง ความหนัก/เบาของการฝึกซ้อม สภาพการทั่วไปในการฝึกซ้อม

### 3. ไม่ควรพยายามลดน้ำหนัก ด้วยการงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งก่อนการวิ่ง

เพราะแนวทางในการลดน้ำหนักอย่างถูกต้อง คือ การรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อเพื่อให้พลังงานที่ได้รับจากอาหารต่อวันเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายที่น้ำหนักตัวที่พึงประสงค์ (Ideal Body Weight) และเมื่อมีการฝึกซ้อมเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ร่วมกับการวิ่งที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าที่ได้รับเข้าไป ย่อมส่งผลต่อการสลายไขมันในร่างกายในท้ายที่สุด



+



=

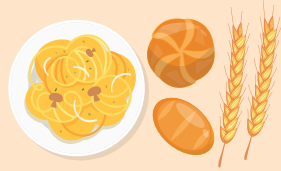


# 1 สัปดาห์ ก่อนการวิ่ง



## 1. เตรียมพลังงานสำรองของร่างกาย ที่นำมาใช้ได้รวดเร็ว

จากอาหารประเภทข้าว ขนมอบึง พาสต้า ที่เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต



## 2. ควรได้รับอาหารประเภทโปรตีน และไขมันอย่างเพียงพอ

เลือกแหล่งของโปรตีนจากเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ย่อยง่าย เช่น ปลาหนึ่ง ปลาอย่าง โกง่างไม่ติดหนัง



## 3. ผัก/ผลไม้ปลอดภัย ยังจำเป็นอยู่มาก

เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามิน/แร่ธาตุ รวมทั้งใยอาหารที่จำเป็นต่อระบบ การขับถ่าย



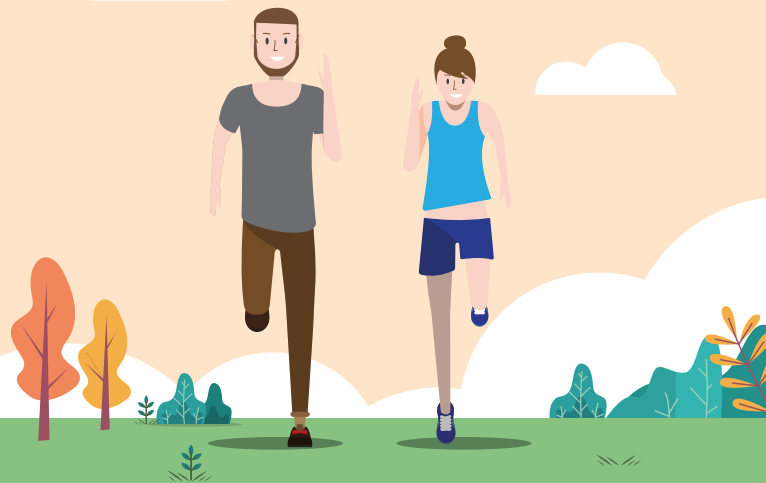
## 4. ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

ได้แก่ เค็มจัด หวานจัด มันจัด เปรี้ยวจัด หรือเผ็ดจัด อาหารทะเลปิ้งย่าง ปลาดิบ อาหารสุกๆ ดิบๆ รวมทั้งของหมักดอง เพราะอาจเกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจทำให้เกิด อาการท้องร่วงได้



## 5. ไม่ควรลองรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย ในช่วงสัปดาห์นี้

เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจกระทบต่อสุขภาพ และความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย





# ช่วงการวิ่ง



## 10 ข้อควรจำ ในวันวิ่ง

สำหรับนักวิ่งที่ต้องการความฟิตแอนด์เฟิร์ม ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเพียงเพื่อหวังผลด้านการออกกำลังกาย หรือนักวิ่งจริงจังทั้งประเภทวิ่งสั้นและวิ่งยาว

### 1. ห้ามอดอาหารเข้าก่อนการวิ่ง

จงระลึกไว้ว่า "อาหารเข้าเป็นสิ่งสำคัญเสมอ" เพราะในช่วงกลางคืน ก่อนการวิ่งร่างกายจะมีไกลโคเจนในตับและกล้ามเนื้อลดลง จึงจำเป็นต้องเติมกลับก่อนการวิ่ง มีคำแนะนำให้นักวิ่งดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหนึ่งแก้วก่อนการวิ่ง 1 ชั่วโมง สุดท้ายแล้วร่างกายก็จะได้ใช้พลังงานที่ถูกเก็บสะสมไว้ก่อนหน้านี้เพื่อทำกิจกรรมนั้นๆ ต่อไป

### 2. ถ้าเป็นการวิ่งระยะสั้นหลังตื่นนอนทันที อาจจะเลื่อนอาหารมื้อเข้าไปกินหลังจบการวิ่งได้

ซึ่งจะช่วยให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีเพราะเมื่อมีความต้องการใช้พลังงานจากการวิ่งที่ใช้เวลามากกว่า 1 ชั่วโมง ร่างกายจะดึงไขมันมาใช้มากกว่าการใช้ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อมาเป็นแหล่งพลังงาน

### 3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนัก ๆ ใหญ่ ๆ (เข้า กลางวัน เย็น) ก่อนการวิ่ง

เพื่อลดการทำงานของกระเพาะและลำไส้ หลังมื้ออาหารควรรอเพื่อให้กระเพาะได้ย่อยอาหารจนเข้าสู่ลำไส้เล็ก และอยู่ในระหว่างกระบวนการดูดซึมสารอาหารไปสะสมเป็นแหล่งพลังงานเวลาวิ่ง



สำหรับช่วงเวลาให้อาหารย่อย

อาหารประเภท  
คาร์โบไฮเดรต  
ใช้เวลาประมาณ  
1 ชั่วโมง

อาหารประเภท  
โปรตีนและไขมัน  
เป็นส่วนประกอบ  
ใช้เวลานาน  
หลายชั่วโมง

ถ้าบริโภคอาหาร  
มื้อหนัก  
ควรบริโภค  
ก่อนการวิ่ง  
ไม่น้อยกว่า  
3 ชั่วโมง

### 4. หลีกเลี่ยงอาหารทอด ไขมันสูง ย่อยยาก

เช่น มันฝรั่งทอด แฮมเบอร์เกอร์ เบคอน และชีส เพราะจะใช้เวลาในการย่อยนานกว่าปกติ และให้สารอาหารที่ร่างกายจะนำไปใช้ได้อย่างรวดเร็วได้น้อยและควรงดอาหารที่มีกากใยมาก เพราะอาจกระตุ้นให้อุจจาระขับถ่าย โดยอาจจะเลือกผลไม้ประเภทกากใยน้อยแทน เช่น ชมพู่ กล้วยหอม แคนตาลูป ฯลฯ

### 5. หลีกเลี่ยงนมหรือกาแฟ เพราะอาจมีอาการท้องเสีย หรือกระตุ้นการขับถ่าย

หรืออาจเลือกผลิตภัณฑ์ที่สามารถรับประทานทดแทนได้ อย่างเช่น นมถั่วเหลือง นานมข้าว และนมอัลมอนด์ หรือโยเกิร์ต เพราะเป็นผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านกระบวนการย่อยมาระดับหนึ่งแล้ว

### 6. งดอาหารรสจัด หลีกเลี่ยงการรับประทานเมนูที่ไม่คุ้นเคย

ซึ่งในหมู่นักวิ่งถึงกับมีคำกล่าวที่ว่า "Nothing New" กันเลยทีเดียว เพราะอาหารหน้าตาธรรมดาๆ ที่คนอื่นรับประทานเป็นปกติ อาจไม่ปกติสำหรับร่างกายของเราก็ได้

## 7. ถ้าวรู้สึกหิวหลังอาหารมื้อหนัก อาจใช้วิธีบริโภค

### อาหารเบาๆ

ที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก ก่อนการวิ่ง 1 ชั่วโมง (เน้นอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำและปานกลาง เพื่อค่อยๆ ปลดปล่อยพลังงานในช่วงการวิ่ง) หรือถ้าเตรียมอาหารไม่ทันลองใช้ตัวช่วยประเภท Energy-bar ซึ่งมีคาร์โบไฮเดรตผสมโปรตีนที่หาได้ง่าย และทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่เพียงพอต่อการวิ่งครั้งนั้น

## 8. ควรดื่มน้ำทุกครั้งที่พัก

ซึ่งการวิ่งระยะทางไกล หรือการวิ่งมาราธอน จะมีจุดพักแจกน้ำดื่มที่จัดขึ้นเป็นระยะ ๆ ตลอดระยะทาง นักวิ่งจึงควรพักดื่มน้ำ เพื่อทดแทนการสูญเสีย น้ำที่เกิดขึ้นจากการเสียเหงื่อ โดยในการฝึกซ้อมร่างกายควรฝึกให้คุ้นเคยกับการดื่มน้ำมาตั้งแต่ช่วงระหว่างการฝึกซ้อม เช่น ควรดื่มน้ำ 1-2 แก้ว (250-500 มิลลิลิตร) 20-40 นาทีก่อนการฝึกซ้อม และไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ ในคราวเดียว เนื่องจากอาจจะทำให้เกิดการจุก แน่นท้อง แต่ใช้วิธีจิบปริมาณน้อยๆ เรื่อยๆ ตามจุดที่พักให้น้ำ

## 9. เลือกดื่มน้ำเย็น

การดื่มน้ำเย็นจะดูดซึมเข้าสู่เซลล์เร็วและรู้สึกสดชื่นกว่าการดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำร้อน การพรมน้ำหรือการขีดหน้า ขีดตัวด้วยผ้าเย็น จะช่วยลดอุณหภูมิร่างกายได้

## 10. นักวิ่งเด็ก/นักวิ่งสูงอายุ ควรดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ

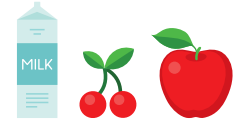
เพราะเป็นกลุ่มที่มีการตอบสนองต่อการเสียน้ำช้ากว่านักวิ่งผู้ใหญ่ และภายหลังจากการวิ่งหากพบว่ามึนหน้าหนักตัวลดลง ปากแห้ง ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย แสดงว่าร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำเป็นอย่างมาก ควรค่อยๆ ดื่มน้ำอุณหภูมิเย็นเพื่อดับกระหายและชดเชยน้ำที่สูญเสียไปในขณะวิ่งให้เพียงพอ จนกระทั่งอาการดังกล่าวดีขึ้น

## ดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index : GI)

คือ ตัวบ่งชี้อัตราการย่อยสลายคาร์โบไฮเดรตของอาหารแต่ละชนิด ให้เป็นกลูโคสในกระแสเลือด ซึ่งหากร่างกายดูดซึมไปใช้ และส่งผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นเร็ว หมายถึง อาหารชนิดนั้นมีดัชนีน้ำตาลสูง

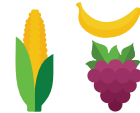
### อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (GI<55)

ได้แก่ นมสด เซอร์รี่ ถั่วลิสง  
โยเกิร์ต แอปเปิล แพร่



### อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลปานกลาง (GI = 56-69)

ได้แก่ ข้าวโพด ถั่วลิสง ถั่ว  
งุ่นสด มะละกอ มะม่วง



### อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง (GI>70)

ได้แก่ ขนมปังขาว แครอท น้ำผึ้ง  
งุ่นแห้ง มันฝรั่ง ข้าวขาว กลูโคส



สำหรับนักวิ่งการเลือกกินอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการการดูดซึมน้ำตาล ไปใช้เร็วช้าแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงของการวิ่ง



# ช่วงหลังการวิ่ง



## “วิ่งเสร็จแล้ว กินอะไรก็ได้” (ชะเมื่อไร !!)

“วิ่งแล้วกินอะไรก็ได้” เป็นคำกล่าวล้อเลียนที่มีหลายคนเชื่อกันไปว่าทำได้จริง ทั้งๆที่การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะการวิ่งหรือวิธีอื่นใด ไม่ใช่ไปอนุญาตให้กินอะไรก็ได้ตามใจปาก แกรมยังต้องเพิ่มความระมัดระวังมากเป็นพิเศษเสียด้วยซ้ำ ซึ่งข้อแนะนำเกี่ยวกับอาหารหลังการวิ่งมีดังนี้

### 1. การวิ่งทำให้ร่างกายใช้พลังงานเต็มที่ ทำให้จำเป็นต้องเติมพลังงานกลับอย่างรวดเร็ว

ถ้าเป็นไปได้ เมื่อรู้สึกหยาเหนื่อยให้บริโภคอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง หรืออาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวกลับมาได้เร็วขึ้น ตัวอย่าง อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง

- กล้วยตาก



- น้ำผลไม้/น้ำหวาน



- ขนมที่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก เช่น ขนมชั้น ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น



- มันฝรั่งเผา/มันเทศเผา



- ธัญพืชชอบกรอบ (คอร์นเฟล็ก)



## 2. หลังการวิ่ง อากาศร้อนเพลีย สัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

การเน้นคาร์โบไฮเดรตเป็นหลักและมีโปรตีนบ้าง ช่วยเพิ่มน้ำตาลในกระแสเลือด ช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และช่วยให้ฟื้นตัวเร็ว

## 3. รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีคาร์โบไฮเดรต และโปรตีน

ในสัดส่วน 3-4 : 1 ภายใน 30 นาทีแรก หรือหลังจากหายเหนื่อย จะช่วยให้หนักกีฬาฟื้นตัวเร็ว

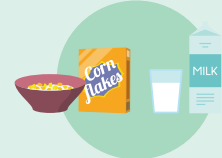
ตัวอย่าง อาหารคาร์โบไฮเดรตสูง+โปรตีนสูง (3-4:1)



กล้วยตาก + นม 1 แก้ว



กล้วยหอม 1 ใบ + ไอศกรีม



ธัญพืชชอบกรอบ + นม



ข้าวเหนียว + หมูปิ้ง



นมช็อกโกแลต



โยเกิร์ต



ขนมปังหมูหยอง

#### 4. อาหารประเภทไขมัน อาจยังไม่จำเป็น สำหรับร่างกายหลังการวิ่ง

ไม่มีผลต่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย  
และยังทำให้ความพยายามในการออกกำลังกาย  
สูญเปล่า



#### 5. “ถ้าอยากลดน้ำหนัก วิ่งแล้วไม่กินเลยดีกว่า” เป็นความเชื่อที่ผิด !

เพราะภายหลังจากการวิ่งเสร็จ ร่างกายจะเกิดภาวะพร่องไกลโคเจน จึงจำเป็นต้อง  
ชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป แต่การไม่กินอาหารหลังการวิ่ง ทำให้ร่างกายอ่อนล้า  
ฟื้นตัวช้ากว่าปกติ เกิดการบาดเจ็บสะสมได้ง่าย แถมยังเสี่ยงที่จะทำให้หิว  
จนกินอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการจริงๆ หรือตัดสินใจเลือกอาหาร  
ที่ไม่มีประโยชน์กับร่างกายในเมื่ออดไปได้

#### 6. เวลาที่เหมาะสมของการกินอาหาร คือ 30-60 นาที หลังออกกำลังกาย

ซึ่งถ้าหากยังไม่อยากอาหาร หรือไม่มีโอกาส  
ที่จะกินอาหารได้ ก็ไม่ต้องกังวล เพราะร่างกาย  
ยังสามารถทดแทนพลังงานให้กับกล้ามเนื้อไปได้อีก  
แต่ถ้าเป็นไปได้ควรหาอาหารว่างทดแทน  
เช่น น้ำผักผลไม้ ช็อคโกแลตชิ้นเล็ก หรือ Energy Bar  
ที่ให้ปริมาณโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสม



#### 7. การดื่มเครื่องดื่มที่มีเกลือแร่ เป็นอีกทางเลือกในการชดเชยน้ำ ที่สูญเสียไปกับเหงื่อจำนวนมาก

ซึ่งร่างกายจะสูญเสียน้ำจากการออกกำลังกาย  
ประกอบด้วย ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (Indoor/Outdoor)  
ความหนักเบาของการวิ่งแต่ละประเภท  
และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลหลังการวิ่ง  
จึงควรดื่มน้ำหรือเกลือแร่ เพื่อให้ระบบต่าง ๆ  
ของร่างกายได้ฟื้นตัว

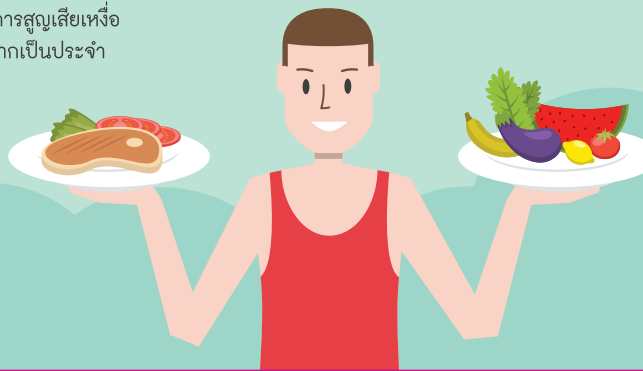


#### 8. ถ้าสูญเสียเหงื่อเกินกว่าร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัว

ควรเพิ่มการดื่มน้ำและเครื่องดื่มเมื่อมีโอกาส เพื่อป้องกันการเสียน้ำมากเกินไป  
โดยสามารถตรวจสอบปริมาณน้ำที่สูญเสียไปได้ด้วยการชั่งน้ำหนักก่อน  
และหลังการออกกำลังกาย ถ้าหากหลังออกกำลังกายแล้วชั่งน้ำหนักตัวได้ลดลง  
ควรค่อยๆ ดื่มน้ำชดเชย หรือป้องกันไว้ก่อนด้วยการจิบน้ำบ่อย ๆ ในขณะที่วิ่ง

#### 9. อาจพิจารณาเสริมวิตามิน/แร่ธาตุ ในปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน

กรณีที่มีการสูญเสียเหงื่อ  
จำนวนมากเป็นประจำ



## Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

