



ก่อน-ระหว่าง-หลังวิ่ง

ควรกินอาหารอย่างไร?

สารอาหารหลัก

กับบทบาทที่สำคัญ

อย่างที่ทราบกันมาตลอด
สารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย
ประกอบด้วย



คาร์โบไฮเดรต

ใช้เป็นแหล่งพลังงาน แบ่งประเภทตาม
ความเร็วของการให้พลังงาน ดังนี้

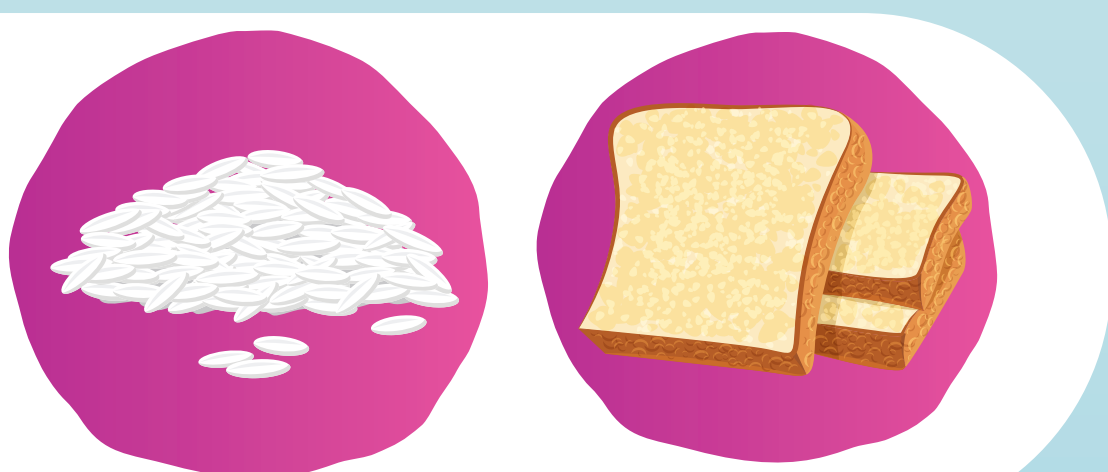
โปรตีน

สารอาหารสำหรับการซ่อมแซมและ
ดูแลรักษาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ไขมัน

เป็นแหล่งพลังงานสำรองของร่างกาย
ซึ่งจะมีการนำไปใช้เป็นลำดับท้าย ๆ

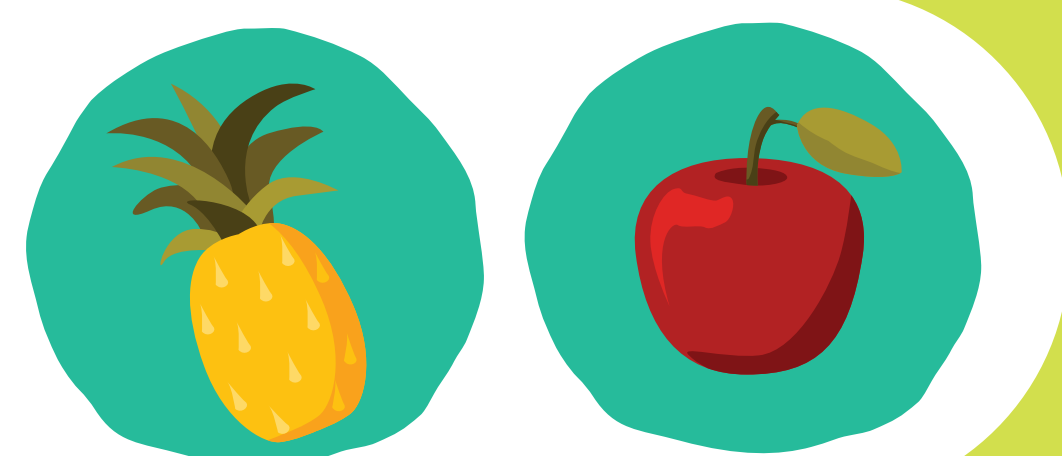
ให้พลังงานเร็ว



ให้พลังงาน ปานกลาง



ให้พลังงานช้า



หมายเหตุ อัตราเร็วของการให้พลังงาน
อ้างอิงจากค่าดัชนีน้ำตาล หรือ Glycemic Index

1

ก่อนวิ่ง



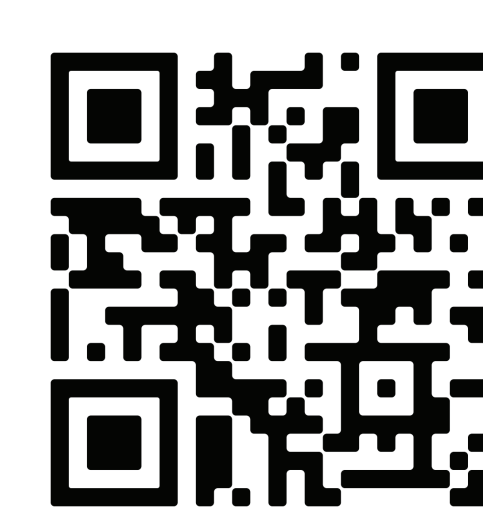
ควรกินอาหารก่อนวิ่ง อย่างน้อย 30-60 นาที

เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานและไม่รู้สึกหิว
หมดแรงระหว่างการวิ่ง

ควรเลือกอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงาน เร็วปานกลาง อยู่ท้อง

เช่น แขนวิชขนมปังโฮลวีตไส้ต่าง ๆ

สนใจ
ดาวน์โหลดไฟล์ได้ที่นี่



2

ระหว่างวิ่ง



การวิ่งต่อเนื่องไม่เกิน 60 นาที

ไม่จำเป็นต้องมีการเติมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต

การวิ่งต่อเนื่องเกิน 90 นาที และต้องการรักษาระดับประสิทธิภาพการวิ่ง

ควรมีการเติมพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่ 30-60 กรัมต่อชั่วโมง
ซึ่งควรเลือกคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานอย่างรวดเร็ว เช่น
sport drink, energy gel, น้ำหวาน และน้ำผลไม้

การออกกำลังกายอย่างหนักต่อเนื่องเกิน 4 ชั่วโมง และต้องการรักษาระดับประสิทธิภาพการวิ่ง

ต้องมีการเติมคาร์โบไฮเดรตที่ 50-90 กรัมต่อชั่วโมง
มีการเติมเกลือแร่ และโปรตีนด้วย ซึ่งควรเลือกคาร์โบไฮเดรต
ที่ให้พลังงานอย่างรวดเร็ว เช่น sport drink energy gel
ที่ประกอบด้วยน้ำตาลชนิดดูดซึมเร็ว และกรดอะมิโนเป็นองค์ประกอบ

3

หลังวิ่ง



ทันทีที่วิ่งเสร็จสิ้น

ควรดื่มน้ำเปล่า เครื่องดื่มเกลือแร่ หรือเครื่องดื่ม sport drink
เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียออกไปทางเหงื่อเป็นอันดับแรก

ภายใน 30 นาที

ควรกินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน
เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงาน 300-400 kcal ทดแทน
ตัวอย่างเช่น นมช็อคโกแลตไขมันต่ำ สมูทตี้โยเกิร์ต ชีเรียลบาร์

เอกสารอ้างอิง

Thompson A H. 2011, Preventing the "Low-Fuel Light"
inEndurance Exercise, A Quarterly Publication of
the American College of Sports Medicine, p5

คณะผู้จัดทำ

ส่วนเนื้อหา: วรรณษา เตชะสุขถาวร, สมภกร โชติศรีล้อมหา, ญาณิศา พุ่มสุทัศน์, ธนภัต แซ่เล้า และภนิศา จตุรวิทย์
ส่วนออกแบบสิ่งพิมพ์: ธีรณัฐรัตน์ ภักธเมธีสุวกุล
โดย สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย