חלב
משקה הספורט של הטבע

» אכילה נכונה לפני ואחרי פעילות גופנית חיונית להשגת תוצאות אופטימליות של האימונים.

» ממחקרים שפורסמו בשנים האחרונות עולה כי החלב יכול לשמש משקה ספורט ושהוא אף יעיל יותר בהשוואה למשקאות ספורט מסחריים.

» החלב מצוין לשתייה לאחר האימונים, והוא ממלא תפקידים חשובים לאחר אימוני כוח וגם לאחר אימוני סבולת.

3 ביום
חלב, גבינה, יוגורט

מועצת החלב

מה הופך את החלב למשקה ספורט?

- **הרכב החלבון:** החלב מכיל חלבון מלא הכולל את כל חומצות האמינו החיוניות. בחלב ישנם סוגים שונים של חלבון שתורמים לבניית השרירים: למי-גבינה (כ-20%) ולקזאין (כ-80%) קצב ספיגה שונה המתאים לחלון ההזדמנויות לבניית שריר, מיד לאחר סיום האימון ועד מספר שעות לאחריו.

- **חומצות אמינו מסועפות:** חלבוני מי-גבינה מכילים אחוז גבוה של חומצות אמינו מסועפות, כולל לאוצין, ולהן תפקיד חשוב במטבוליזם של השריר ובבנייתו.

- **פחמימות:** החלב מכיל גם פחמימות (לקטוז) ויש בו יחס מתאים של חלבון לפחמימות החיוני לשיקום מאגרי הגליקוגן בשריר לאחר האימון.

- **ויטמינים ומינרלים:** החלב מכיל שפע של ויטמינים ומינרלים שחשוב להחזיר לגוף לאחר האימון, מכיוון שהם אובדים דרך הזיעה במהלך הפעילות הגופנית.

- **מלחים (אלקטרוליטים):** החלב הוא מקור טבעי למלחים שאובדים דרך הזיעה, תוך כדי הפעילות הגופנית. ריכוז המלחים בחלב יכול לעזור בהשבת הנוזלים לגוף לאחר האימון.

» הידעת?

לשתיית חלב דל שומן, מיד לאחר **אימוני כוח**, מספר יתרונות פוטנציאליים:

- יצירת סביבה אנבולית, הגורמת לבנייה מואצת של חלבוני השריר באופן מיידי לאחר האימון ובטווח הארוך עם הימשכות האימונים. באופן זה ניתן להשיג גדילה רבה יותר של השריר (היפרטרופיה).
- השגת עלייה במסת הגוף הרזה וירידה רבה יותר של מסת השומן.
- הפחתת הנזק שנגרם לשרירים לאחר אימון (בהשוואה לשתיית מים או משקה ספורט).
- מניעת צריכה של מינונים גדולים מדי של חלבון (בניגוד לצריכת אבקות חלבון).

סיבות טובות לשתיית כוס חלב אחרי האימון

1. **בניית שריר והתאוששות טובה של הגוף:** לאחר אימוני כוח ואימוני סבולת, כוס חלב לעתים יעיל יותר בהשוואה למשקאות ספורט מסחריים.
2. **אפשרות נוחה גם כשלא רעבים:** אימון גופני גורם לדיכוי תיאבון בשעה שלאחריו. דווקא אז חשוב לאכול כדי לתרום לבניית השרירים. קל ונוח לשתות כוס חלב ולקבל ממנה אנרגיה, חלבון ופחמימות.
3. **ויטמינים ומינרלים:** חלב הוא משקה טבעי המכיל סידן וויטמינים בכמות שאף משקה ספורט לא יכול להתחרות בה.
4. **היבט כלכלי:** החלב זול יותר ממשקאות ספורט מסחריים.

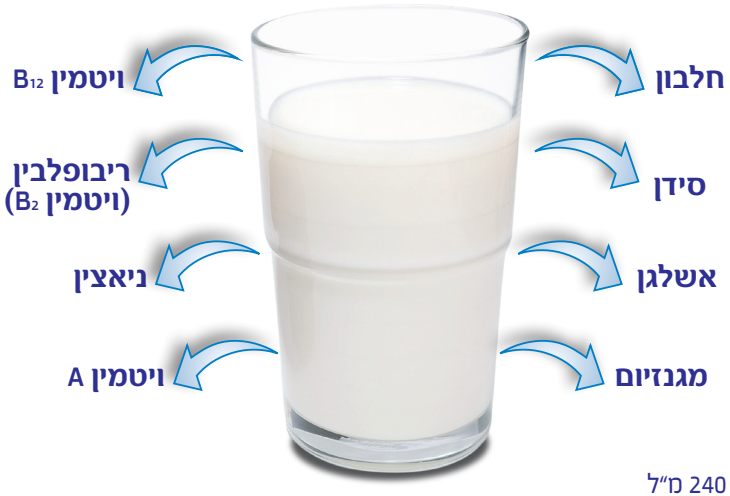
» הידעת?

במספר מחקרים נמצא כי חלב יעיל יותר ממים או ממשקאות ספורט מסחריים בהשבת הנוזלים לגוף במהלך מספר שעות לאחר **אימוני סבולת** ובשיקום מאגר הגליקוגן.

לניאדו תקשורת ויחסי ציבור

כוס חלב* 3% מספקת:
140 קלוריות, 7 גרם חלבון,
11 גרם פחמימות, 240 מ"ג סידן

מוצרי חלב נכס תזונתי



*כוס חלב = 240 מ"ל

» היצעת?

לשוקו יש את אותם היתרונות של החלב, והוא אף מכיל יחס גבוה יותר של פחמימות לחלבונים. שתיית שוקו אחרי האימון היא פתרון בריא, זמין ונוח, המתאים במיוחד לספורטאים צעירים.

כתיבה: ד"ר מיכל גילאון, דיאטנית קלינית, יועצת מדעית למועצת החלב

מועצת החלב

לפרטים נוספים היכנסו לאתר: www.milk.org.il

המועצה לענף החלב בישראל - ייצור ושווק (חל"צ) | דרך החורש 4, ת.ד. 97 יהוד 56100
טל: 03-9564750 | פקס: 03-9564766 | office@milk.org.il