

**สุขภาพดีกับรามาฯ**

พศ.พญ.ดร.ณัฏฐ์ วโรดมวิจิตร

# อยากกล้ามเนื้อ ฝึกกินเวย์โปรตีน

## แล้วต้องกินอะไร

เมื่อพูดถึงคนออกกำลังกายในปัจจุบัน ดูเหมือนว่า จะมีเป้าหมายอยู่ 2 ประเภทใหญ่ ๆ กลุ่มแรกออก กำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งคือคนที่ ออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ ในคนที่ต้องการสร้าง กล้ามเนื้อมักจะพิถีพิถันในการกินอาหารเป็นพิเศษเพื่อให้ มีซิกซ์แพ็ก โดยเน้นกินอาหารประเภทโปรตีนไขมัน ต่ำ และที่ได้รับความนิยมสูงก็คือ เวย์โปรตีนสำเร็จรูป แต่นอกจากเวย์โปรตีนแล้วยังมีอาหารทางเลือกอื่น ๆ อย่างเช่น ไข่ขาวและอกไก่ที่โปรตีนไม่แพ้กัน และ ยังเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้ออีกด้วย

### คนทั่วไปกับคนออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ ต้องการโปรตีนต่างกัน

คนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ จะต้องไม่มีไขมัน และ การออกกำลังกายจะต้องไม่ทำทุกวัน เพราะการออก กำลังกายทุกวันจะทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บ ดังนั้นต้อง พักเพื่อให้กล้ามเนื้อมีการซ่อมแซมเกิดขึ้นและมีขนาด โตขึ้น นอกจากนี้ยังต้องกินอาหารประเภทโปรตีนเพื่อ เสริมสร้างกล้ามเนื้ออีกด้วย

- ในคนทั่วไปต้องการโปรตีน 0.8-1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน

- ในคนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อต้องการโปรตีน 2-3 กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน (มากกว่าคน ทั่วไป 2-3 เท่า)

ยกตัวอย่างการรับประทานอาหารในคนที่น้ำหนัก ตัว 70 กิโลกรัม หากเป็นคนทั่วไปจะต้องได้รับโปรตีน 70 กรัม/วัน แต่ถ้าเป็นคนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อจะ ต้องได้รับโปรตีน 140-200 กรัม/วัน ส่วนใหญ่คนกลุ่ม นี้จะกินอาหารประเภทโปรตีน 150-200 กรัม/วัน รวมทั้งมักจะเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำและเกลือหรือโซเดียม ต่ำด้วย เพราะเกลือจะทำให้บวมและมองไม่เห็นซิกซ์ แพ็ก ดังนั้น อาหารประเภทโปรตีนที่เลือกจะต้องเป็น โปรตีนไขมันต่ำ และเมื่อปรุงรสจะต้องไม่ปรุงเกลือ หรือใส่น้ำตาลน้อย

### อาหารโปรตีนไขมันต่ำ

#### ทางเลือกของคนอยากกล้ามเนื้อ

- เนื้ออกไก่สด : เนื้ออกไก่สดหนัก 40 กรัม ให้ โปรตีน 7 กรัม (เมื่อต้มหรือนึ่งหรือน้ำหนัก 30 กรัม) ดังนั้น สำหรับคนที่น้ำหนักตัว 70 กิโลกรัม จะต้อง รับประทานเนื้ออกไก่สดประมาณ 400 กรัม/วัน (เมื่อ ต้มหรือนึ่งหรือน้ำหนัก 300 กรัม) จึงจะได้รับโปรตีน 70 กรัม/วัน ตามที่ร่างกายต้องการ และเพิ่มปริมาณ 2-3 เท่าในคนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้คนที่



ต้องการสร้างกล้ามเนื้อต้องกินเนื้ออกไก่สดในปริมาณ มากประมาณ 1 กิโลกรัม/วัน จึงจะครบตามที่ร่างกาย ต้องการ ทำให้คนกลุ่มที่ออกกำลังกายเพื่อสร้าง กล้ามเนื้อนิยมนำเนื้ออกต้มหรือนึ่งไปปั่นเพื่อต้ม แต่ ด้วยรสชาติที่ค่อนข้างจืด ทำให้ดื่มยากและต้องปรุงรส เล็กน้อยด้วยเกลือ เพื่อให้รับประทานได้ง่ายขึ้น

- ไข่ขาว : ไข่ไก่ 1 ฟองให้โปรตีน 7 กรัม เทียบเท่า กับเนื้ออกไก่สด 40 กรัม ถ้าใช้เฉพาะไข่ขาว 1 ฟอง จะได้โปรตีน 4 กรัม ดังนั้น คนที่มีน้ำหนักตัว 70 กิโลกรัมจึงต้องทานไข่ทั้งฟอง วันละ 10 ฟอง (หรือ ไข่ขาว 18 ฟอง) จึงจะได้รับโปรตีน 70 กรัมตาม ที่ร่างกายต้องการ แต่คนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ ควรทานเฉพาะไข่ขาว เพราะร่างกายต้องการโปรตีน ไขมันต่ำ (ถ้ากินไข่แดงเยอะขนาดนี้ได้รับไขมันและ คอเลสเตอรอลสูงด้วย) จึงต้องเพิ่มปริมาณการทาน ไข่ขาวเกือบ 20 ฟอง จึงจะได้รับโปรตีนเทียบเท่ากับการทานเนื้ออกไก่สด 400 กรัม

- นมไขมันต่ำ : นม 1 แก้ว (240 มล.) จะให้โปรตีน 8 กรัม ควรเลือกนมไขมันต่ำหรือไขมัน 0% ต้องใช้ นมประมาณ 2 ลิตรถึงจะได้โปรตีน 70 กรัม ซึ่งจะได้ พลังงานค่อนข้างมาก (800 แคลอรี) ทำให้น้ำหนักเพิ่ม ขึ้นหรืออ้วนขึ้น เนื่องจากนมไขมันต่ำหรือไขมัน 0% ยังมีน้ำตาลเป็นส่วนผสม ทำให้คนจำนวนหนึ่งไม่นิยม ที่จะดื่มนมเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ หรือถ้าหากมีการนำมา ใช้เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ มักนำมาผสมกับโปรตีนผง ซึ่ง มี 2 แบบ แบ่งเป็นโปรตีนจากพืช (พืชตระกูลถั่วเช่น

# ประชาชาติ ธุรกิจ

Prachachat Turakij  
Circulation: 120,000  
Ad Rate: 1,350

Section: ดีไลฟ์/-

วันที่: จันทร์ 17 - พุธ 19 มิถุนายน 2562

ปีที่: 42

ฉบับที่: 5158

หน้า: 27(ล่าง)

Col.Inch: 73.14

Ad Value: 98,739

PRValue (x3): 296,217

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: สุขภาพดีกับรามาฯ: อายากกล้ามใหญ่ ไม่กินเวย์โปรตีน แล้วต้องกินอะไร

ถั่วเหลือง) และโปรตีนจากนม  
(มีเคซีนกับเวย์) หากนำนมมา  
สกัดเป็นโปรตีนจะได้เคซีน  
ร้อยละ 80 และเวย์ร้อยละ 20

## เวย์โปรตีน

เวย์โปรตีนที่นิยมรับประทาน  
กันในหมู่ผู้ชื่นชอบการออก  
กำลังกาย มีหลายประเภท ได้แก่

- เวย์คอนเซนเทรต (เวย์  
เข้มข้น) ยังคงมีน้ำตาลและ  
ไขมันอยู่เล็กน้อย
- เวย์ไอโซเลต มีน้ำตาล  
และไขมันน้อยมาก
- เวย์ไฮโดรไลเซต เป็น

เวย์ที่นำไปย่อยแล้ว

นักกีฬาที่จะเล่นกล้ามมักเลือกกินเวย์ไอโซเลต และ  
ในคนที่แพ้น้ำตาลในน้ำนมสามารถเลือกกินเวย์ไอโซเลต  
ได้ สำหรับผู้ที่ต้องการรับประทานอาหารโปรตีนไขมัน  
ต่ำ สามารถรับประทานไข่ขาวและเนื้ออกไก่ในปริมาณ  
ที่กล่าวไว้ในข้างต้นได้เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ แต่ถ้าหากยัง  
ต้องการรับประทานเวย์โปรตีนอยู่ ก็จะต้องรับประทาน  
ให้เหมาะสมกับการสร้างกล้ามเนื้อด้วย

## ปริมาณการกินเวย์โปรตีน

### สำหรับสร้างกล้ามเนื้อ

ยกตัวอย่างหากเป็นเวย์ไอโซเลตเขียนกำกับว่า  
ร้อยละ 80 แปลว่าตวงมา 100 กรัม จะมีโปรตีนอยู่  
80 กรัม ควรรับประทานในปริมาณ 2-3 กรัม/น้ำหนัก  
ตัว 1 กิโลกรัม/วัน

## ข้อควรระวัง

เมื่อกินเวย์หรืออาหารโปรตีนไขมันต่ำแล้ว ต้อง  
ออกกำลังกายควบคู่ด้วย หากกินอาหารสร้างกล้ามเนื้อ  
แต่ไม่ออกกำลังกาย ร่างกายจะนำโปรตีนไปทิ้ง บางส่วน  
ถูกเปลี่ยนเป็นพลังงานทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ทั้ง  
ยังทำลายไต เพราะส่วนที่นำไปทิ้งจะถูกทิ้งทางไต

หมายเหตุ : ผศ.พญ.ดร.ณิวัลย์ วัชรอมวิจิตร สาขา  
วิชาโภชนวิทยาและชีวเคมีทางการแพทย์ ภาควิชา  
วิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล  
รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล