

운동 후 스포츠음료보다 우유가 더 좋아?

최근 스포츠음료를 마시는 것에 비해 밀크셰이크나 우유에 시리얼을 타서 먹는 것이 운동 후 근육회복과 피로회복, 근육손실의 예방에 더 효과적이라는 기사가 나오고 있다. 스포츠음료가 격렬한 운동이 아니라면 필요하지 않다는 것이 알려져 왔지만 우유와 시리얼 그리고 밀크셰이크와 같은 것이 **항상 스포츠음료를 대체할 수 있는 것은 아니다.**

운동 전과 운동 중에는 물

스포츠음료는 운동으로 인해 손실된 수분과 전해질 및 당분을 보충하여 운동 중 연료를 공급하기도 한다. 그렇지만 이런 효과는 어디까지나 **한 시간 이상의 강한 강도의 운동인 경우**에 유효한 것. 단지 편안하거나 즐길 수 있을 정도의 강도의 경우에는 두 시간을 운동하더라도 물이 유효한 방법이라고 할 수 있다. 이것은 다이어트를 위한 운동에서도 적용되는데 물은 0kcal 이지만 스포츠음료의 경우 한 캔당 50kcal의 열량을 갖고 있기 때문이다

그럼에도 불구하고 스포츠음료는?

스포츠음료는 물에는 없는 '맛'이 있기 때문에 운동 중 수분보충을 보다 충분히 할 수 있다. 또, 격렬한 운동을 할 때에는 운동 중에 소실되는 연료와 전해질을 보충해 주기 때문에 운동 중 발생하는 근육 및 대사적 피로를 늦추어 주거나 낮춰 줄 수 있다.

운동 후에는 우유가 좋다?

운동 후 손상된 근육회복을 위해서는 탄수화물과 단백질을 비롯한 여러 영양소를 섭취하는 것이 큰 도움이 된다. 그래서 이제까지 격렬한 운동 후 충분한 영양섭취를 하는 것을 권장하여 왔다. 그럼에도 불구하고 이렇게 목적이 다른 스포츠음료와 우유+시리얼, 밀크셰이크의 효과를 비교하는 것은 바로 그 연구가 General Mills Bell Institute of Health and Nutrition이라는 **시리얼 회사의 지원**을 받았기 때문일 수도 있다. 결과 자체가 거짓말은 아니지만 비교대상을 잘못 선정한 것일 수 있다는 것. 스포츠음료는 운동으로 손실되는 수분과 연료 그리고 전해질 보충에 더 목적이 있으며, 운동 후에는 피로 회복과 손상된 근육의 회복을 위해 탄수화물과 단백질을 섭취하는 것이 올바른 방법이다. 따라서, 운동 전과 운동 중 수분손실 등을 보충하기 위해서는 여전히 물과 격렬한 운동인 경우 스포츠음료가 좋은 방법이고 운동 후에는 신체상태의 회복을 위한 기존의 영양섭취 방법들 외에 우유+시리얼과 밀크셰이크와 같은 방법도 쓰일 수 있다는 것이다.

Posted by 흰소를타고

<http://cansurvive.co.kr>