

Asupan Terbaik Sebelum dan sesudah Olahraga



Makan dan olahraga adalah dua hal yang saling mendukung. Waktu makan dan makanan yang dikonsumsi akan memengaruhi stamina Ibu saat berolahraga.

Pertimbangkan beberapa tips asupan yang tepat Ibu konsumsi sebelum dan sesudah olahraga berikut ini.

Sebelum Olahraga

Sarapan

Jika Ibu melakukan olahraga pada pagi hari, bangunlah lebih awal untuk menyelesaikan sarapan setidaknya satu jam sebelum mulai berlatih. Sebagian besar energi dari makan malam sudah digunakan sehingga kadar gula dalam darah rendah. Jika Ibu tidak makan, Ibu akan merasa lesu saat latihan. Untuk sarapan, Ibu dapat mengonsumsi sereal atau roti gandum, susu rendah lemak, pisang, atau yogurt. Bagi yang terbiasa minum kopi tiap pagi, secangkir sebelum olahraga tidak apa-apa.

Ukuran asupan

Hati-hati memilih jumlah asupan yang dikonsumsi sebelum olahraga. Dilansir dari [Mayoclinic](#), panduannya berikut ini:

- Makan besar: Setidaknya tiga sampai empat jam sebelum berolahraga
- Makan kecil: Setidaknya dua sampai tiga jam sebelum berolahraga
- Camilan: Satu jam sebelum latihan

Makan terlalu banyak sebelum olahraga justru membuat Ibu lesu. Namun, makan terlalu sedikit juga tidak cukup memberikan energi. Jika Ibu hanya ingin jalan santai, latihan dengan perut kosong sebenarnya tidak apa-apa, namun pastikan meminum segelas air sebelum keluar rumah.

Baca Juga : [Kebiasaan Olahraga Membuat Bahagia](#)

Camilan

Ada yang bisa makan camilan sesaat atau bahkan selama olahraga. Kuncinya ada pada diri sendiri, apa yang terbaik bagi Ibu. Makan snack sesaat sebelum latihan mungkin tidak akan memberikan energi, namun cukup menjaga kadar gula dalam darah. Camilan ini di antaranya: buah-buahan, smoothies, granola bar, dan roti kacang. Hindari konsumsi gorengan

dan minuman bersoda sebelum olahraga.

Sesudah Olahraga

Makanan kaya protein dan karbohidrat

Untuk membantu recovery otot, makanlah makanan yang memiliki banyak kandungan protein dan karbohidrat sekira dua jam setelah berolahraga. Ibu dapat mengonsumsi yogurt dan buah, roti kacang, susu cokelat rendah lemak, pasta dengan bola daging, dan nasi ayam.

Cairan

Jangan lupa untuk minum. Ibu butuh cairan yang cukup sebelum, selama, dan sesudah berolahraga untuk mencegah dehidrasi. Agar senantiasa terhidrasi, American College Sports Medicine merekomendasikan:

- Minum 2-3 gelas air dua sampai tiga jam sebelum berolahraga;
- Minum $\frac{1}{2}$ -1 gelas air setiap 15 sampai 20 menit latihan. Ini tergantung ukuran tubuh dan cuaca;
- Minum 2-3 gelas air sesudah olahraga untuk setiap setengah kg berat yang berkurang selama latihan.

Baca Juga : [Jantung Sehat Karena Olahraga](#)

Ukuran yang dibutuhkan

Otot tubuh Ibu tidak peduli apakah protein yang dikonsumsi berasal dari telur tebus atau susu cokelat. Apapun sumber protein yang Ibu pilih, ukuran bukan segalanya. Ibu hanya butuh 10-20 gram protein untuk otot sesudah berolahraga.

Dengan mengetahui asupan makanan yang tepat sebelum dan sesudah latihan, bisa memberikan manfaat olahraga yang maksimal bagi kesehatan tubuh.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/asupan-terbaik-sebelum-dan-sesudah-olahraga.html>