

Mana yang Lebih Baik, Makan Sebelum Olahraga atau Sesudah?



Apakah olahraga menjadi bagian dari rutinitas pagi hari Ibu? Biasanya Ibu sarapan dulu atau tidak sih, sebelum olahraga? Mana ya, yang sebenarnya lebih baik, makan sebelum olahraga atau sesudah? Sebenarnya, pilihan ini tak ada yang benar-benar salah atau benar, karena akan tergantung dengan rutinitas Ibu, pola makan, kondisi tubuh, intensitas olahraga yang dilakukan dan tujuan Ibu berolahraga.

1. Makan sesudah olahraga

Penelitian yang diterbitkan dalam *British Journal of Nutrition* menyebutkan bahwa berolahraga sebelum sarapan dapat membakar lemak 20% lebih banyak. Saat kita tidur malam, tubuh sudah memakai kalori yang ada dalam tubuh. Karena hanya ada sedikit kalori dalam tubuh Ibu saat berolahraga sebelum sarapan, tubuh akan mengambil cadangan makanan dari tubuh dengan membakar lebih banyak lemak. Karena itu, jika tujuan Ibu berolahraga adalah untuk menurunkan berat badan, maka olahraga dapat dilakukan sebelum sarapan.

Tentunya, olahraga sebelum sarapan tidak dianjurkan untuk semua orang. Penderita diabetes adalah salah satu yang tidak dianjurkan untuk melakukannya karena kadar gula

darah yang rendah. Jadi, jika Ibu adalah penderita diabetes, pastikan untuk selalu sarapan dulu sebelum berolahraga.

Hal lain yang perlu diperhatikan, olahraga tanpa sarapan terlebih dulu hanya dapat dilakukan jika olahraga yang dilakukan durasinya pendek (di bawah 60 menit) dan untuk jenis olahraga dengan intensitas rendah. Kenali juga tubuh Ibu dan berhenti jika merasa lemas atau pusing, konsumsi air yang cukup dan tidur yang cukup di malam sebelumnya. Jangan lupa pula untuk sarapan yang bergizi maksimal 45 menit setelah Ibu berolahraga.

2. Makan sebelum olahraga

Makan sebelum olahraga penting untuk dilakukan jika tujuan Ibu berolahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan, dan kecepatan fisik. Juga jika olahraga yang dilakukan durasinya melebihi 60 menit atau jenis olahraga dengan intensitas tinggi.

Sarapan sebelum olahraga berarti memberi asupan energi yang dibutuhkan tubuh untuk berolahraga. Menyantap makanan yang mengandung karbohidrat dapat mengisi kembali glukosa dalam tubuh setelah 'puasa' saat tidur dan memberi tubuh energi untuk melakukan olahraga yang lebih intens dan panjang. Supaya tak merasa kekenyangan saat berolahraga, konsumsilah makanan yang mengandung karbohidrat kompleks. Contoh makanan yang baik Ibu makan sebelum olahraga adalah nasi cokelat, sereal, roti gandum, , buah dan sayur.

Yang perlu Ibu perhatikan adalah jarak antara waktu sarapan dan olahraga. Mayo Clinic menyarankan jarak makan sebelum olahraga setidaknya 1 jam. Jika Ibu tak dapat meluangkan waktu banyak sebelum berolahraga, Ibu dapat mengonsumsi buah seperti pisang atau apel, setidaknya untuk mencegah rasa lapar datang dan kemudian kembali mengonsumsi makanan mengandung karbohidrat setelah berolahraga seperti granola atau roti selai kacang. Jangan lupa untuk mengonsumsi cairan yang cukup sebelum, selama, dan setelah berolahraga.

Jadi, selalu kenali tubuh Ibu agar Ibu dapat memilih yang paling sesuai dengan tubuh Ibu sendiri. Karena, yang cocok dilakukan oleh orang lain belum tentu cocok untuk Ibu juga. Selama ini mana yang biasanya Ibu lakukan, makan sebelum olahraga atau sesudah?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mana-yang-lebih-baik-makan-sebelum-olahraga-atau-sesudah.html>