

Mælk og müsli vinder over sportsdrikken

Sportsdrikke er et vidt begreb og der findes efterhånden utallige varianter, men forskningen slår nu fast, at en gang havregryn eller müsli med skummemælk, har den samme, hvis ikke bedre virkning, når du skal lade op efter sport.

Undersøgelsen er offentliggjort i Sports Nutrition, det er fysiologer fra Texas Universitet, der står bag undersøgelsen og dens resultater.



Leder af forskningsgruppen Lynne Krammer siger, "vores mål med forskningen var, at sammenligne fuldkorns morgenmadsprodukter plus mælk, med specialiserede sportsdrikke og finde frem til hvad, der havde den bedste effekt efter træning."

Bedre for muskelopbygningen

Forsøget skulle undersøge effekten af almindelig morgenmad kontra sportsdrikke. Forskerne fik 12 cykellister til, at gennemføre et program, der lignede et typisk træningsforløb.

Derefter fik de deltagende mulighed for enten, at spise morgenmad eller drikke en sportsdrik.

"Resultat var klart, energidepoterne blev genopfyldt præcist ligeså hurtigt efter træningen med almindelig morgenmad, som med de nyere sportsdrikke, og muskelopbygningen var endda bedre med den almindelige morgenmad," fastslår Lynne Kammer.

Besparelse

Forskerne konkluderede, at for langt de fleste motionister, er almindelig morgenmad, som havregryn med mælk, mindst lige så godt, som de dyre sportsdrikke.

"Gryn og skummetmælk er et billigt alternativ til sportsdrikken. Mælken giver nemt fordøjelige proteiner, som hjælper med proteinsyntesen.

Kilde: sund-forskning.dk og fitnews

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk