

# TỔNG QUAN VỀ SẢN PHẨM DINH DƯỠNG BỔ SUNG TRONG THỂ THAO

---



BSCK<sub>2</sub>. Đỗ Thị Ngọc Diệp

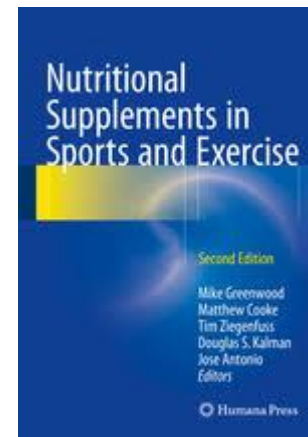
*Chủ tịch Hội Dinh dưỡng Thực phẩm TPHCM*

*Nguyên Giám đốc Trung tâm Dinh dưỡng TPHCM*

*dodiepmd@gmail.com*

# Một số chất dinh dưỡng bổ sung trong thể thao

- Protein
- Vitamin
- Chất khoáng
- Khác



# Các dạng sản phẩm dinh dưỡng bổ sung trong thể thao

- Thực phẩm chức năng/ TP bổ sung (sport supplements)
- Đồ uống (sport drink)
- Thức ăn/ thực phẩm (sport food)



# Sports Nutrition Supplements

- Là các sản phẩm dạng uống, bột, viên
- Mục tiêu: bù đắp thiếu hụt nhu cầu qua chế độ ăn và cải thiện thành tích cho VĐV thể thao, người luyện tập thể thao thường xuyên



# Lưu ý khi sử dụng

- Cần hỏi ý kiến của BS trước khi quyết định lựa chọn bất kỳ loại TP bổ sung nào
- **Một số lưu ý:**
  - TP bổ sung không giúp bù đắp cho chế độ ăn không lành mạnh
  - TP bổ sung có thể hữu ích trong 1 số trường hợp như trong thời gian tập luyện đặc biệt, bị bệnh liên quan đến cung cấp dinh dưỡng (thiếu máu...).
  - Rất nhiều TP bổ sung không có đủ bằng chứng khoa học về lợi ích. Cần có BS, chuyên gia tiết chế hỗ trợ việc chọn SP sử dụng phù hợp
  - TP bổ sung không dùng để điều trị, chẩn đoán, ngăn ngừa bệnh tật

# NƯỚC UỐNG THỂ THAO



# Sports Drinks

- **Sports drinks:** thành phần nước có bổ sung điện giải (sodium, potassium), sugar (glucose, corn syrup), phụ gia, có thể có protein, vitamins, caffeine
- **Mục đích:**
  - Bù nước, bù điện giải mất khi tập luyện thi đấu
  - Cung cấp năng lượng (TB não, TB cơ - giữ đường máu ổn định khi luyện tập)
  - Phòng ngừa chuột rút
- **Không cần thiết sử dụng:** nếu tập luyện nhẹ
  - Vì có thể cung cấp thêm calo và natri không cần thêm
  - Loại ít calo/không calo vẫn có natri.

# Thành phần 1 số nước thể thao (100ml)

	<b>Gatorade</b>	<b>Gatorade Endurance</b>	<b>Powerade</b>	<b>Powerade Zero</b>	<b>Maximus</b>	<b>Staminade</b>
<b>Energy</b>	103kJ	108kJ	129kJ	6.8kJ	130kJ	106kJ
<b>Protein</b>	0g	0g	0g	0.05g	<1g	0g
<b>Fat – total</b>	0g	0g	0g	0g	<1g	0g
<b>Saturated</b>	0g	0g	0g	0.1g	<1g	0g
<b>Carbohydrate</b>	6.0g	6.2g	7.3g	0.1g	7.4g	6.0g
– sucrose	5.5g	5.7g	5.7g	0g	6.0g	4.4g
– glucose	0.5g	0.5g	1.6g	n/a	1.6g	1.6g
<b>Sodium</b>	51mg	84mg	28mg	51mg	30mg	37.9mg
<b>Potassium</b>	22.5mg	39.2mg	14.1mg	n/a	30mg	18.6mg
<b>Magnesium</b>	n/a	1.4mg	n/a	n/a	4mg	2.9mg
<b>Calcium</b>	n/a	2.7mg	n/a	n/a		



# Thực hành

- **Trước tập luyện:** Sports drinks giúp cung cấp nước, năng lượng dự trữ sẵn từ carbohydrate, sodium có thể giảm mất nước qua nước tiểu
- **Trong lúc tập luyện:** Sử dụng nếu tập luyện kéo dài > 90 phút giúp kéo dài thời gian và hiệu quả tập luyện/thi đấu do cung cấp năng lượng cho cơ và não, bù nước
- **Sau tập luyện (Recovery):** Bù nước, điện giải, phục hồi dự trữ glycogen
  - Nếu thời gian giữa các phần tập luyện ngắn: nên dùng loại có hàm lượng sodium cao để giảm mất nước
  - Nên dùng sports drinks cùng thức ăn để cung cấp đủ carbohydrate, protein, chất dinh dưỡng khác cho sự phục hồi cơ thể.

# THỰC PHẨM THỂ THAO BỔ SUNG



# Proteins-Whey Protein

- Protein là 1 trong những TP DDTT phổ biến nhất thế giới
- Sử dụng đủ và thường xuyên protein, đặc biệt là trong 'cửa sổ đồng hóa' ngay sau khi tập luyện, góp phần vào sự tăng trưởng và sửa chữa các sợi cơ
- Giới tính, tuổi tác, kiểu hình cơ thể mức độ fitness không tác động đến tác dụng của protein
- Nhu cầu: trung bình 0.8g protein/kg cân nặng/ngày
- Nhu cầu tăng ở người tập sức bền (endurance training): 1.2g/kg/ngày
- Nhu cầu ở người tập sức nặng (strength training): 2g/kg /ngày

# Creatine

- Sử dụng nhiều trong các môn thể thao cường độ cao đòi hỏi các chuyển động nhanh và bùng nổ: bóng đá, bóng bầu dục, quyền anh, cử tạ.
- Creatine thường được gọi là “ergogenic”: **có tác dụng nâng cao hiệu suất thể chất trong thể thao.**
- Lượng dùng hàng ngày 3000mg
- Vai trò:
  - Tăng sức mạnh, tăng lực của cơ
  - Tăng tốc độ cơ
  - Tăng khối lượng cơ nạc
  - Thúc đẩy sự tăng trưởng sợi cơ mới

# BCAA

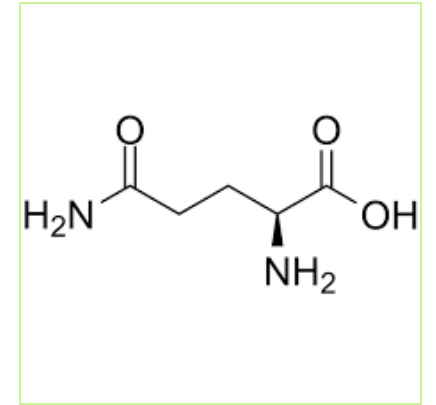
- **BCAA-acid amin chuỗi nhánh gồm 3 acid amin thiết yếu: leucine, isoleucine và valine**
- **Vai trò:**
  - Phát triển cơ bắp: Leucine giúp kích thích tổng hợp protein cơ bắp
  - Cung cấp năng lượng cho cơ thể trong lúc có stress vận động
  - Duy trì glycogen cho cơ và duy trì cân bằng nitrogen
  - Giảm mệt mỏi cơ do tập luyện
  - Giảm đau cơ sau tập
  - Ngăn ngừa mất cơ sau tập
  - Leucine: tăng cường khả năng tư duy có thể suy giảm khi hoạt động thể chất cường độ cao.
- Lượng BCAAs: 200 mg/ kg trọng lượng/ngày

# BCAA

- Lượng BCAAs: 200 mg/ kg trọng lượng/ngày
- Thời gian: trước và sau khi tập thể dục

# Glutamine

- Vai trò chính của glutamine là hỗ trợ giải độc khi hoạt động như 1 chất đệm để chuyển amoniac dư thừa thành acid amin khác, amin urê.
- Tập luyện trong khoảng một giờ có thể làm giảm 40% lượng glutamine trong cơ thể- gây ức chế chức năng miễn dịch, tác động tiêu cực đến quá trình luyện tập có đề kháng, có thể dẫn đến hội chứng luyện tập quá sức.
- **Vai trò:** L-glutamine tăng cường hệ thống miễn dịch, giúp tăng cường sức mạnh cơ và sửa chữa tổn thương cơ
- **Sử dụng:** 5-15g/ngày



# Tác dụng phụ

- Đầy bụng
- Đau dạ dày
- Vọp bẻ
- Nôn
- Nhức đầu
- Mệt mỏi



# Omega 3

- Omega 3s come in three types: eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA), and alpha-linolenic acid (ALA).
- Long-chain fatty acids, EPA and DHA, are found in fish, fish oil supplements, and algae extract.
- The short-chain form, ALA, is found in plant sources like nuts, flax seed, chia seeds, avocado, and olive oil.
- Omega 3 rút ngắn khả năng phục hồi sau tập luyện nhờ các hợp chất kháng viêm giúp phục hồi các sợi cơ
- Omega 3's giảm nhịp tim và lượng oxygen sử dụng

# Multivitamins

- Sử dụng trong trường hợp chế độ ăn không cung cấp đủ
- **Vai trò:**
  - Giảm các tổn thương cơ do gốc tự do
  - Hỗ trợ hệ miễn dịch

# Chúc hạnh phúc và vui vẻ!



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)