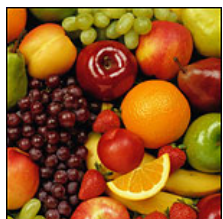


## ĂN CÁC LOẠI THỨC ĂN NHIỀU MÀU SẮC

### Các chất chống oxy hóa chống lại các gốc tự do

---



3 loại thực phẩm đầu tiên nảy ra trong trí óc khi chúng ta nói “carbohydrate” là gì?

1. Mì sợi
2. Cơm
3. Bánh mì

Mỗi loại này đều tuyệt vời. Nhưng chúng có điểm gì chung? Tất cả chúng đều trắng! Một trong những nguồn carbohydrate bị bỏ qua nhiều nhất là trái cây. Vâng, TRÁI CÂY. Trái cây tươi, đông hộp, đông lạnh, sấy khô hay ép ra nước. Bất kể bạn nhìn thấy nó như thế nào thì trái cây vẫn là một nguồn carbohydrate tuyệt hảo. Trái cây không chỉ cung cấp carbohydrate dưới hình thức đường tự nhiên (khác với đường tinh chế) mà màu sắc tươi sáng của trái cây còn biểu hiện rằng chúng cũng là nguồn tuyệt vời của vitamine và chất khoáng, kể cả một nhóm nhỏ hơn gọi là **các chất chống oxy hóa**.

Bạn hãy nhớ lại rằng bài tập là tác nhân kích thích dẫn đến sự thích nghi trong tập luyện. Và những thích nghi tập luyện đó CHỈ xảy ra khi bạn cho cơ thể những loại nhiên liệu đúng trong giai đoạn nghỉ ngơi.

Vậy thì, một trong những tác động phụ của bài tập là phát sinh ra “*các gốc tự do*”. Các gốc tự do là những phân tử gây hủy hoại mô cơ ngoài sự hủy hoại gây ra bởi bài tập. Sự hủy hoại gây ra bởi bài tập là bình thường. Nó đóng vai trò như một phần của tác nhân kích thích để sự thích nghi tập luyện có thể xảy ra. Nhưng sự hủy hoại gây ra bởi các gốc tự do thì KHÔNG phải là điều được mong đợi của quá trình tập luyện. Hủy hoại gây ra bởi các gốc tự do (như những xác thối của động vật) lưu thông vào trong dòng máu sau buổi tập có thể tiếp tục ảnh hưởng đến giai đoạn hồi phục, lúc mà cơ thể có nhiệm vụ phải thích nghi với bài tập!

Các chất chống oxy hóa sẽ “hấp thụ” các gốc tự do, vô hiệu hóa tác động của chúng trong cơ thể trước khi những mô cơ do nó hủy hoại có thể tăng lên quá nhiều. Một chế độ ăn có nhiều trái cây (và những thức ăn màu sắc khác như RAU CẢI) sẽ giữ cho cơ thể liên tục được cung cấp các chất chống oxy hóa, từ đó sẽ hỗ trợ cho cơ thể kèm giữ sự hình thành các gốc tự do ở mức tối thiểu. Đây là một lý do tốt để ăn nhiều thức ăn màu sắc trong thời gian hồi phục giữa các buổi tập.

Các thức ăn màu sắc bao gồm các loại sau (chưa phải là đầy đủ): táo, dâu, chuối, cam, quả kiwi, dưa hấu, nho, xoài, đu đủ, mơ, ổi, bông cải xanh, bắp, bí, cà rốt, đậu Hà Lan, cà chua, ...

Các thức ăn màu sắc KHÔNG bao gồm các loại sau: thạch (rau câu), kẹo sô-cô-la M&Ms, ...