

## <선수처럼 사과, 바나나 어때요? 운동에 좋은 음식들>

프로선수들의 몸 관리는 철저하다. 팀 닥터나 요리사가 축구, 야구 등 종목에 맞는 식단을 꼼꼼하게 연구해 선수들에게 제공한다. 세계적인 선수들은 집에 개인 요리사까지 두고 운동 전후 음식을 먹는다. 그런데 비싸고 진귀한 음식들이 아니다. 우리가 마트에서 쉽게 구할 수 있는 평범한 식품들이다. 운동 전후 몸에 좋은 음식들에 대해 알아보자.

### ◆ 사과, 바나나 등이 운동 전 좋은 이유

운동에는 에너지가 필요하기 때문에 힘을 내는 탄수화물을 먹는 게 좋다. 밀가루, 백미 등 정제 탄수화물은 인슐린 분비를 촉진시켜 당분이 운동에너지로 쓰이기보다 몸에 축적돼 운동 효과가 떨어진다. 과일이나 통곡물에는 질 좋은 탄수화물이 많다. 혈당을 천천히 높여 인슐린 유지에 좋고 포만감을 줘 운동능력을 올릴 수 있다.

운동 전에는 채소보다 과일이 나는데, 사과와 바나나가 대표적이다. 사과에 많은 양질의 포도당은 운동에 중요한 에너지를 공급하고, 구연산 등은 운동 중 피로를 덜어주고 긴장 완화에도 도움을 준다. 바나나도 운동선수들이 즐겨 먹는 음식이다. 영양소들이 체내에 쉽게 흡수되어 에너지로 빨리 전환된다. 마그네슘 등은 전해질 불균형으로 인해 발생하는 근육경련을 막아 부상 예방 효과도 있다.

### ◆ 몸에 좋은 식이섬유 음식.. 운동 전에는 좋지 않은 이유

몸에 좋은 브로콜리 등 녹색 채소와 견과류는 식이섬유가 풍부해 복부 팽만감이 들고 가스가 찰 수 있다. 평소에는 건강에 도움되는 식품이지만 운동을 앞두고선 절제하는 게 좋다. 운동 전 에너지를 낼 것 같은 사탕, 초콜릿 등은 당분이 운동에너지로 쓰이기보다 몸 안에 쌓일 수 있다. 열량이 높아 근육을 만드는 데도 좋지 않다.

운동 전 음료를 마신다면 첨가물을 넣지 않은 블랙커피가 권장된다. 실제로 많은 운동선수들의 '커피 효과'를 경험한다. 카페인 성분이 집중력을 올리고 두뇌 활동에도 도움을 준다. 운동은 힘만 필요한 게 아니다. 세밀한 전략 등 머리 회전이 잘 돼야 이길 수 있다. 공부하는 사람이 커피를 마시면 정신이 번쩍 드는 경우와 비슷하다.

### ◆ 근력운동에 탄수화물, 유산소운동에 지방

웨이트 운동을 한다면 5 분 정도 가볍게 걸은 뒤 시작하는 것이 좋다. 이후 근력운동을 한 후 유산소운동을 이어가는 게 효과적이다. 운동할 때 우리 몸이 사용하는 에너지는 탄수화물과 지방인데, 근력 운동 시에는 탄수화물이 주로 사용된다. 따라서 근력운동을 통해 먼저 탄수화물을 사용한 후 유산소운동으로 지방을 태우는 것이 효율적이다. 운동은 빠르게 걷기, 자전거 타기 등 유산소운동과 기구 들기 등 무산소운동을 병행해야 제대로 효과를 낼 수 있다.