

Odżywianie

Racjonalne odżywianie polega przede wszystkim na zaspokajaniu realnych potrzeb organizmu. Wybór produktu wynikający z troski o zdrowe odżywianie oznacza wyrzeczenie się jedzenia „byle czego, byle kiedy i byle jak”. Z mniejszą się gamą artykułów żywnościowych, które możemy spożyć, gdyż zamiast jeść to na co mamy akurat ochotę, uczymy się lubić to, co jest dla nas korzystne. Jednak z drugiej strony zdrowie i sprawność otwierają przed nami drzwi do nowych możliwości- do osiągnięć sportowych, zawodowych i osobistych.

Organizacja otoczenia

Kuchnia- lodówka zamrażarka- co z niej usunąć!

- Przetworzone mrożonki(panierowane ryby i mięsa, gotowe sałatki warzywne, lody, sorbety).
- Słodkie napoje gazowane, przetworzone soki owocowe.
- Desery (pudding, krem).
- Przetworzone sałatki z surowych warzyw.
- Przetworzone zupy.
- Wędliny wieprzowe.
- Majonez, ketchup, przetworzone sosy.

Lodówka zamrażarka- co z niej włożyć?

- Chude mięso (wołowina, cielęcina, kurczak, indyk, dziczyzna).
- Ryby (tłuste, chude).
- Jajka
- Ser (feta, ementaler, parmezan, mozzarella)
- Świeże warzywa (pomidory, ogórki, szpinak, sałata, marchew, papryka, cukinia, brokuły, kapusta)
- Mrożone mięso i ryby(jeśli nie przeszły obróbki przemysłowej)
- Owoce morza i skorupiaki.
- Niektóre mrożone owoce(maliny, jagody, porzeczki, jeżyny)
- Mleko sojowe, krowie, owsiane, migdałowe
- Woda mineralna, gazowana, niegazowana
- Sok ze świeżo wyciskanych owoców albo sok 100%

Szafki kuchenne – co usunąć!

- Herbatniki, suchary
- Słodycze
- Batony czekoladowe
- Słone przekąski(chipsy, krakersy, słone orzeszki)

Szafki kuchenne – co włożyć?

- Konserwy z tłustych ryb bez dodatku oleju(sardynki, makrela)
- Konserwy z tuńczyka w sosie własnym
- Warzywa strączkowe(fasola, komosa ryżowa, soczewica)
- Pełnoziarniste produkty zbożowe(płatki jęczmienne, owsiane, ryż pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty)
- Musli
- Owoce roślin oleistych(migdały, orzechy włoskie, laskowe, arachidowe)
- Herbata(zielona, czarna)
- Zioła, przyprawy(zioła prowansalskie, słodka papryka, curry, bazylia, seler)
- Czosnek, cebula

Błat lub stół kuchenny – co na nim trzymać?

1. Świeże owoce sezonowe(jabłka, banany, kiwi, owoce cytrusowe, winogrona, owoce leśne, melony itp.)
2. Woda mineralna w temperaturze pokojowej.

Ogranicz picie kranówki, nawet jeśli stosujesz odpowiednie filtry, udowodniono, że wody gruntowe są zanieczyszczone metabolitami leków, które wydalamy w raz z moczem i stolcem.

Inne pomieszczenia

Nie magazynuj, paluszków, chipsów, słodyczy itp.! Jeżeli nie masz słodyczy w domu ochota na nie mija... To najlepszy sposób na radzenie sobie z zachciankami.

Soki owocowe

Istnieją różne rodzaje:

- Świeże(z wyciskanych owoców, bez żadnej obróbki ani dodatków)
- Sok 100%(ze świeżych owoców, bez barwników, konserwantów, dodatku cukru)
- Z zagęszczonego soku(wytworzone z odwodnionego soku, następnie rozcieńczonego tą samą ilością wody)
- Nektar(z soku, przecieru lub miazgi owocowej, z dodatkiem wody i cukru)

Jajka

Istnieją dwie kategorie jajek:

- A. Przeznaczona do spożycia
- B. Przetwórstwo przemysłowe

Klasyfikacja kategorii

- S: do 53gram włącznie
- M: od 53-63g
- L: od 63-73g
- XL: od 73g włącznie

Na każdy jajku znajduje się kod. Pierwsza cyfra wskazuje rodzaj hodowli:

- 0: kura z hodowli ekologicznej
- 1: kura hodowana na wolnym wybiegu
- 2: kura hodowlana na ściółce(wewnątrz budynku nie w klatce)
- 3: kura hodowana w klatce

Wybieraj jajka pochodzące z hodowli ekologicznej lub hodowli na wolnym wybiegu. Jakość zawartych w nich białek i tłuszczów jest znacznie wyższa niż w pozostałych przypadkach pozostałych kategorii.

Dania dietetyczne lub ekologiczne(bio, eko).

Wzmianka „ekologiczny” na tego rodzaju artykule wskazuje jedynie na to, że jego składniki pochodzą z hodowli ekologicznej. Jeżeli zaś chodzi o słowo „dietetyczny”, jest to kolejny slogan na użytek przemysłu rolno-spożywczego.

NIE DAJ SIĘ NABRAĆ!!!

Sprawdź produkt pod kątem zawartych składników i wartości odżywczej. Systematycznie kontroluj artykuły, przyglądając się ich składnikom oraz proporcją zawartych w nich węglowodanów, białek i tłuszczu np:

Jeżeli w danym produkcie ilość węglowodanów przekracza 50g (na 100g produktu), sięgaj po niego z umiarem. Jeżeli ilość tłuszczów przekracza 20g (na 100g) wyeliminuj go z jadłospisu.

Dietetyka stanowi element metod, które prowadzą do osiągnięcia celów sportowych! Jest kluczem do spełnienia potrzeb estetycznych, zdrowotnych oraz sportowych. Jest racjonalnym planowaniem sposobu odżywiania, mający na celu spożywanie zdrowych pokarmów. Wprowadza porządek do naszego jadłospisu oraz oszczędza katastrofalnych skutków żywienia się w sposób nie adekwatny do potrzeb organizmów, zwiększając tym samym zakres kontroli na życiem.

„Najszlachetniejszym bogactwem jest wyzbycie się zachcianek”

Francois de la Rochefoucauld

Jaki jest Twój cel?

1. Redukcja tkanki tłuszczowej- dieta niskokaloryczna
2. Stabilizacja lub równowaga- utrzymanie kaloryczności
3. Budowa masy mięśniowej- dieta wysokokaloryczna

Profil energetyczny... jak stworzyć?

Metabolizm spoczynkowy- czyli energia niezbędna do zapewnienia funkcji ciała w stanie spoczynku, minimum życiowe twojego organizmu.

Kobiety: $MS(\text{kcal}) = (0,963 \times \text{waga}^{0,48} \times \text{wzrost}^{0,50} \times \text{wiek}^{-0,13}) \times 191$

Mężczyźni: $MS(\text{kcal}) = 1,083 \times \text{waga}^{0,48} \times \text{wzrost}^{0,50} \times \text{wiek}^{-0,13}) \times 191$

Przykład:

MS (kcal) 30-letniej kobiety ważącej 60 kg i mierzącej 170 cm wynosi:

$(0,963 \times 60^{0,48} \times 1,70^{0,50} \times 30^{-0,13}) \times 191$

MS (kcal)= 1100 kcal

Stopień aktywności (SAF)

Profil siedzący- 1,4

Profil aktywny- 1,6

Profil sportowy- 1,7

Dzienny wydatek energetyczny (DWE)

Obliczamy ze wzoru: $DWE = MS \times SAF$

Przykład: Metabolizm 30-letniej kobiety ważącej 60 kg i mierzącej 1,70m wynosi:

MS= 1100 kcal

Kobieta ta określa swój profil jako aktywny, zatem jej stopień aktywności fizycznej wynosi:

SAF= 1,6

Dzienny wydatek energetyczny wynosi więc:

DWE= 1100 kcal x 1,6= 1760 kcal

ŻYWIENIE A TRENING

Przed treningiem

Trawienie jest procesem dość długotrwałym. Zajmuje ono od dwóch i pół do trzech godzin. Jeżeli zaś posiłek zawierał tłuszcze i błonnik, wchłonięcie składników pokarmowych przebiega jeszcze dłużej.

Świadomość tego pozwala zrozumieć, że nie ma sensu spożywania posiłku tuż przed treningiem. Po pierwsze, trawienie wymaga sporego udziału krwi(dlatego pojawia się zmęczenie po jedzeniu). Po drugie, jeśli ćwiczysz zaraz po posiłku, spożyte kalorie nie posłużą od razu jako źródło energii.

Planuj posiłek na dwie i pół do trzech godzin przed treningiem. Posiłek powinien zawierać spore ilości węglowodanów o niskim lub średnim indeksie glikemicznym. Do posiłku dodaj do posiłku możliwe najmniej tłuste źródło białka zwierzęcego, na przykład chudą rybę lub mięso. Białko posłuży jako stymulator syntezy protein i ograniczy katabolizm protein mięśniowych(czyli włókien mięśniowych) zachodzący podczas treningu.

Mniej więcej pół godziny przed treningiem możesz sięgać po specjalny napój złożony z wody, węglowodanów w proszku (20g), oraz odżywki białkowej whey (30g).

Podczas treningu

Warto wiedzieć, że podczas treningu układ pokarmowy działa na zmniejszonych obrotach, ponieważ skupia się na funkcjach metabolicznych umożliwiających prawidłową pracę mięśni i układu krwionośnego. Dlatego podczas treningu nie jest wskazane dostarczanie sobie pokarmu w postaci stałej. W trakcie wysiłku najlepiej przyswajają się środki odżywcze podane w cieczy.

Po treningu

Z reguły po treningu wzrasta katabolizm mięśniowy, a zmniejsza się synteza białek. Aby ograniczyć katabolizm, a pobudzić anabolizm, zaraz po treningu należy dostarczyć organizmowi porcję protein.

Bibliografia:

Olivier Lafay „Skuteczne odżywianie w treningu i sporcie” wyd. AHA! 2012