

Żywnienie

Na tej stronie przeczytasz o tym, jak sportowiec powinien prawidłowo się odżywiać, ponieważ bez wysokiej jakości żywienia, w perspektywie długoterminowej nie jest możliwe uzyskanie wysokiej jakości wyników.

Na początku opiszemy, co w rzeczywistości jemy, z czego składa się każdy posiłek, co która substancja robi w ciele, a także co i kiedy powinniśmy jeść w związku z treningiem. W kolejnych artykułach zapoznamy Cię bliżej z każdą z tych substancji, odpowiadamy na pytanie, jakie są suplementy diety i dla kogo są odpowiednie. Nie mniej ważnym obszarem, któremu przyjrzymy się, będzie nawadnianie organizmu przed, w trakcie i po obciążeniu treningowym. Zaczynamy.

Każdy posiłek składa się z trzech głównych składników odżywczych:

Cukry

Cukry w ogóle to nazywa grupy substancji – i to nie tylko najczęściej używanego przez człowieka cukru – cukier biały z buraków cukrowych. Cukry mogą być przechowywane w organizmie jako rezerwa energii, w wątrobie i mięśniach jako glikogen, z którego w przypadku nagłej potrzeby uwalnia się cukier prosty - glukoza jako jedyne źródło energii. Przy wystarczającej ilości glukozy nie musi być wytwarzana z białka, co jest energetycznie niekorzystne i traci już nabytą masę mięśniową. Jeśli jednak cukru jest więcej, niż jest to konieczne, prowadzi do tworzenia się tłuszczu, które są następnie magazynowane i pojawia się nadwaga tłuszczu. Jednakże cukier spożywany w jego naturalnej postaci (skrobia w zbożach lub warzywach) jest niezbędną częścią pożywienia. W przypadku cukrów preferujemy bardziej złożone cukry, unikając nadmiernego spożycia cukrów prostych, z wyjątkiem fruktozy, która jest cukrem zawartym w owocach. Cukry dzielą się na:

- **Proste**
 - monosacharydy (jedna cząsteczka cukru)
 - disacharydy (dwie cząsteczki cukru)
 - oligosacharydy (od trzech do 50 cząsteczek)
 - (w trzcinie cukrowej i burakach cukrowych - sacharoza, cukier owocowy - fruktoza, cukier gronowy - glukoza, laktoza - cukier mleczny, cukier inwertowany)
- **Złożony**
 - polisacharydy (więcej niż 50 cząsteczek)
 - (różne typy celulozy, skrobia roślinna, glikogen u zwierząt i ludzi)

Zawartość cukru w gramach w 100 gramach żywności

Produkt	Cukier (g)	Rodzaj cukru	Produkt	Cukier (g)	Rodzaj cukru
ziemniaki	20	złożone	chleb pełnoziarnisty	51	złożone
makaron	70	złożone	rogaliki beztłuszczowe	61	złożone
płatki	68	złożone	banany	22	złożone
ryż	78	złożone	jabłka	11	proste
soja	14	złożone	suszone owoce	75	proste
biały chleb	55	złożone	wino winogronowe	17	proste
soczewica	60	złożone	marchewka	9	proste
fasola	62	złożone	miód	80	inwertowany
groch	60	złożone	kompot	20	proste

Tłuszcze

Jest to źródło i zbiór energii z ponad dwukrotnie większą wartością energetyczną niż cukry lub białka. Aby przekształcić je w organizmie potrzebna jest jednak duża ilość tlenu. Tłuszcz jest absolutnie dominującym źródłem energii do długotrwałego ćwiczenia, gdzie tętno wynosi około 50-60% maksymalnej. Tłuszcz przechowywany pod skórą nie może być wykorzystywany jako źródło energii przy obciążeniu fizycznym. Tylko tłuszcz zawarty we włóknach mięśniowych jest aktywny, ostatecznie ten, który dostaje się do komórek mięśniowych z krwiobiegu – tu skutecznie służy jako źródło energii. W diecie dajemy priorytet niskotłuszczowym posiłkom, mięso raczej białe (kurczak, ryba), a także nie zapominamy o tłuszczach roślinnych (orzechy, oliwa z oliwek).

Zawartość tłuszczu w gramach w 100 gramach żywności

Produkt	Tłuszcz (g)	Produkt	Tłuszcz (g)	Produkt	Tłuszcz (g)
wołowina	8	filety rybne	1	ser Eidam	15
wieprzowina	18	jajko	11	ser Emmental	27
karkówka wieprzowa	40	mleko	2	smalec	93
kurczak	2	serek twarogowy	12	masło	80
szynka	22	śmietana	12	majonez	85
salami trwałe	50	bita śmietana	33		

Białka

Białka mogą również służyć jako źródło energii, ale w przeciwieństwie do cukrów lub tłuszczów, stosowanie białka jako źródła energii jest najgorszym, co ciało może spotkać. Jest energetycznie niekorzystny dla organizmu. Wręcz przeciwnie, celem jest osiągnięcie stanu, w którym spożywane białka są wykorzystywane przede wszystkim dla nowych własnych białek (miedzy innymi masy mięśniowej). Jednakże ten stan nie może zostać osiągnięty przez nadmierne spożycie białka, dlatego nie ma potrzeby jeść więcej białka niż zalecana dzienna dawka. Do jedzenia wybieramy pokarmy z zawartością białka w stosunku 2/3 zwierzęce i 1/3 roślinne.

Zawartość białek w gramach w 100 gramach żywności

Produkt	Białko (g)	Produkt	Białko (g)	Produkt	Białko (g)
drób	31	tuńczyk	24	stek	21
mleko	5	jajko	7	ser	5
jogurt	7	ziemniaki	2	ryż	8
płatki owsiane	14	makaron	14	chleb	10
fasola	22	rośliny strączkowe	26	soja	45

Dzienne zapotrzebowanie

- **cukry:** 6-8 gramów na kg masy
- **tłuszcze:** 0,5 grama na kg masy
- **białko:** 1-2 gramy na kg masy

Kiedy i co?

	Przed ćwiczeniem	Podczas ćwiczeń	Po ćwiczeniach
Cukry	<ul style="list-style-type: none">• 4 godziny: złożone (ziemniaki, ryż, makaron, warzywa)• 1 godzina: proste (owoce, musli)	Nie są potrzebne	<ul style="list-style-type: none">• do 30 minut: proste (jedzenie z wysoką zawartością cukru, suszone owoce)• 1 godzina: prosta (owoce, musli)
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none">• 4 godziny: białe mięso, olej roślinny• nigdy nie jemy tuż przed ćwiczeniami	Nie są potrzebne	<ul style="list-style-type: none">• najwcześniej po 60 minutach: niskotłuszczowy posiłek, orzechy
Białko	<ul style="list-style-type: none">• 4 godziny: ryby, warzywa	Nie są potrzebne	<ul style="list-style-type: none">• najwcześniej po 60 minutach: ryby, drób, szynka z kurczaka, warzywa• przed spaniem: koktajl białkowy