magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 31. 3. 2016 | bse

Chyby ve stravování sportovců

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chyby-ve-stravovani-sportovcu__s10010x9695.html

Posilujete a výsledky nejsou vidět? Jde vaše výkonnost spíše dolů než nahoru? Delší dobu stagnujete? Možná děláte něco špatně. Pokud sportujete, ať už rekreačně nebo výkonnostně, je třeba svou životosprávu upravit.

Zdroj: [Man with jar and bottle preparing protein shake](#) z Shutterstock

Přestaňte hledat všeléky

V honbě za ideální postavou, či sportovními výkony se často až příliš spoléháme na přípravky, které mají práci udělat za nás. Prvenství v tomto směru drží spalovače tuku. Spalovače poskytují pramálo užitku, za dost peněz. **Kdyby fungovaly všechny vibrační přístroje, pilulky či snad elastické**

kalhoty, neexistovala by nadváha. Uděláte lépe, když peníze investujete do kvalitní stravy.

Poslouchejte své tělo, ne druhé

Poradit začátečníkovi „poslouchej své tělo“ je trochu medvědí služba. Pro mnohé je tato rada „příliš obecná“. **Většina lidí však neumí poslouchat sebe sama, dá se to ale naučit.** Někteří se příliš dogmaticky drží plánů a rad. Každý stravovací plán či návyk funguje – někomu. Nezbývá vám tedy nic jiného, než se inspirovat a zkoušet a zkoušet. Je samozřejmé, že to, co vyhovuje 30 letému profesionálnímu hokejistovi, nebude vyhovovat 20 leté studentce jaderné fyziky. Pokud vám tedy výživový poradce nutí tu, či onu zaručenou dietu, je čas změnit výživového poradce. **Vždy platí, že zdravý životní styl by měl hlavně zohledňovat vaše individuální nároky.** To samozřejmě platí i pro necvičící, ale sportovci se svými zvýšenými nároky na organismus musí více než kdokoliv jiný vzít v potaz své potřeby.

Sem by se dala zařadit i chyba, kterou dělá spousta mladých sportovců. Více než svého trenéra, který je zná (měl by znát) velice dobře, poslouchají anonymní rady na internetu.

Tuk je špatný, bílkoviny dobré

Hlavně u žen se stává, že podle mnohých z nich nejzdravějším jídlem je to odtučněné, nízkotučné, bez tuku, light apod. **Problém není v tuku samotném, ale v jeho zdroji**. Zdravé tuky jsou nezbytnou součástí stravy. Co jsou zdravé tuky? Aby tělo správně fungovalo, potřebuje tzv. esenciální mastné kyseliny, což je kyselina linolová (řepkový, sójový olej, olej z vlašských ořechů) a kyselina α-linolenová a její deriváty kyselina eikosapentaenová a dokosahexaenová. Najdeme je také v rostlinných olejích, semenech a především pak v tučných mořských rybách. ***„Ale pozor: Lžíce oleje má stejnou energetickou hodnotu jako lžíce sádla, takže i zde platí pravidlo - s rozumem,“*** upozorňuje specialistka na výživu Karolína Hlavatá

Druhým extrémem je domněnka, že bílkoviny nejsou využívány jako zdroj energie, pouze jako stavební jednotka pro tvorbu svalové tkáně, a proto: *čím víc bílkovin příjmu, tím více svalů budu mít?* (hlavně u mužů). Ani tady není radno to přehánět, nadbytek bílkovin (více jak 2 g/kg tělesné hmotnosti/den) představují značnou zátěž pro ledviny a tělo z jejich zvýšeného příjmu nemá již užitek. **Kromě toho potraviny bohaté na bílkoviny obsahují zpravidla také tuk, což bývá zbytečná energie navíc.** A proteinové nápoje? Pokud se nechystáte na mistrovství světa v kulturistice, nejsou potřeba, pestrá strava vám poskytne vše, co potřebujete.

Nadhodnocování makroživin před mikroživinami

Vlastně znamená hlídat více příjem vitamínů a minerálních látek, než sacharidů, tuků a bílkovin. **Mikroživiny si tělo neumí vyrobit samo a proto je třeba je dodávat.** Většina sportovců, ale i nesportovců, dnes trpí nedostatkem minerálních látek a vitamínů. **Jako milovník sportu musíte o své tělo pečovat, aby šlapalo jako hodinky. Protože vaše zdraví se přímo odráží ve výkonu.** Je to jediný dlouhodobý způsob, jak se zlepšovat. **Jednou z nejdůležitějších minerálních látek, která se vlivem sportovní aktivity ztrácí, je hořčík.** Dalšími důležitými minerálními látkami jsou vápník a sodík. **Mikroživiny přispívají k celkové rovnováze v těle, bez jejich**

příjmu nevyužijete ani makroživiny tak, jak byste mohli. S doplněním vám mohou pomoci suplementy, ale vždy platí, že účinek minerálních látek a vitaminů se násobí, pokud je z přirozených zdrojů. S doplňky to nepřehánějte, např. pro kuřáky je rizikový nadbytek vitaminu A.

Módní trend nebo inovace?

Vegetarián, Frutarián, Vegan, Vitarián, Flexitarián, Paleolik apod. V současné době přichází do módy spoustu různých směrů stravování. Než se pustíte do experimentování s některým z nich, zjistěte si pro i proti. **Spousta lidí podlehne dojmu, že zrovna ten či onen styl je nejlepší, bez potřebných informací.** Pravdou je, že spoustu profesionálních sportovců se vydalo podobnou cestou, ti ale přesně vědí, co dělají. Pokud v jednom směru tělu odeberete nějaké živiny, musíte najít adekvátní náhradu.

Původ a úprava jídel

Nejjednodušší radou v tomto směru je: *čím více to upravoval člověk, tím méně to jíst.* Je třeba tuto radu brát trochu s rezervou. **Čerstvé maso je lepší, než uzeniny, brambory výživnější než croissant, atd.**

Dalším faktorem je úprava. Opět se můžeme vrátit k radě v předchozím

odstavci. **Jezte více syrových potravin, méně těch vařených a co nejméně smažených a fritovaných.**

Všechny tyto faktory hrají zásadní roli hlavně v regeneraci a celkovém zdraví sportovce. **Znovu platí, že zvýšený energetický výdej je třeba vykompenzovat kvalitní stravou.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz