

Opracowali:
Dorota Bartczak,
Piotr Lipski,
Anna Wasiak,
Tomasz Zieliński

Prawidłowe żywienie przy zwiększonej aktywności fizycznej

W naszej szkole znajdują się osoby interesujące się sportem. Mając chęci i określony cel często zastanawiamy się: co zrobić ,aby osiągnąć lepszy wynik?

Każdy ma jakieś predyspozycje(uwarunkowania genetyczne), budowę ciała, zdrowie- są to rzeczy, na które nie możemy wpłynąć. Najważniejszym czynnikiem jest trening, w 40-50% decyduje o sukcesie. Pozostałe nie mniej ważne, lecz w mniejszym stopniu wpływające na wynik to między innymi: ciężar ciała, odżywianie, cechy psychiczne. Niektórzy twierdzą że prawidłowe i racjonalne odżywianie decyduje o wyniku biegacza od 1 do 10 %.

Dzisiaj przedstawimy zasady racjonalnego odżywiania.

Racjonalne żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w ilościach i proporcjach odpowiadających jego potrzebom. Najkorzystniejszym modelem żywienia są posiłki urozmaicone, jadane o tych samych porach, oparte na siedmiu podstawowych składnikach: białkach, tłuszczach, węglowodanach, składnikach mineralnych, witaminach, błonniku i wodzie.

Aby odżywianie korzystnie wpływało na stan zdrowia i samopoczucie, , zapewniało potrzeby rozwojowe, umożliwiło organizmowi uczestniczenie w różnych formach aktywności ruchowej, a także sprzyjało utrzymaniu wysokiej zdolności wysiłkowej należy się kierować zasadami racjonalnego odżywiania.

Zasady racjonalnego odżywiania:

- Spożywanie chleba pełnoziarnistego zamiast pieczywa białego- pieczywo białe pozbawione jest witamin, substancji mineralnych, wartościowych olejów i białek.
- Spożywanie surówek przyrządzonych z surowych owoców i warzyw.
- Ograniczenie do minimum spożycia cukru i słodczy- spożywane w nadmiarze czekolady, konfitury, ciastka- są bezwartościowe, powodują otyłość i niszczą uzębienie,
- Ograniczenie do minimum spożycia soli, która zatrzymuje wodę w organizmie, sprzyja nadciśnieniu, obciąża nerki i serce.
- Ograniczenie spożycia tłuszczów, zalecane jest spożywanie chudych wędlin i serów oraz substancji biologicznie czynnych- olejów roślinnych i margaryn.
- Spożywanie białka pochodzącego z różnych źródeł- aż 2/3 spożywanego codziennie białka powinno pochodzić z roślin i zbóż, aż 1/3 – z produktów mlecznych, jajek, mięsa i ryb,
- Utrzymywanie właściwego składu pożywienia- codzienna dieta powinna składać się w 12-15% z białka, w 30-35 % z tłuszczu i w 50-60% z węglowodanów. Nadmiar białka w pożywieniu jest tak samo szkodliwy, jak nadmiar tłuszczów i węglowodanów.
- Jakość pożywienia jest ważniejsza od jego ilości- żywność powinna być jak najmniej przetworzona, zaleca się spożywanie żywności naturalnej, pozbawionej środków konserwujących i barwiących.
- Spożywanie jak najświeższej żywności- czas pomiędzy kupnem, przygotowaniem posiłku i jego spożyciem powinien być jak najkrótszy.

Odżywianie sportowców-sposób odżywiania różni się od innych grup ludności głównie wartością energetyczną i różnorodnością składników pokarmowych. Różnice te spowodowane są wielokrotnie zwiększoną u sportowców przemianą materii i wymianą gazową, wzrostem anaerobowych procesów biochemicznych i gromadzenia się produktów niepełnego spalania w organizmie, a także nieco inną regulacją przemiany materii, związaną z silnym zaangażowaniem sportowca.

Wydatek energetyczny podczas treningu wynosi ok. 1200-1500 kcal. Dzielne zapotrzebowanie na energię waha się u sportowców w granicach 4300-6300 kcal .

Duże znaczenie w żywieniu sportowców ma jakościowy skład pożywienia.

Wśród dietetyków istnieje wiele kontrowersji dotyczą one głównie **białka**, którego dziennie zapotrzebowanie wg prowadzonych badań waha się od 1,0 do 4,0 g na kg masy ciała. Białko to powinno służyć jedynie do celów budulcowych, a nie energetycznych. Uważa się, że nadmiar białka może doprowadzić do spadku wydolności i wytrzymałości organizmu.

Najekonomicznym i podstawowym źródłem energii są **węglowodany**, pokrywające 60% i więcej zapotrzebowania energetycznego, spożywanego w ilości 7,0-13,0 g na kg masy ciała. Zawartość ich w dzienniej racji sportowca winna wynosić średnio 600-800 g, głównie w postaci skrobi.

Tłuszcze pokrywają ok. 40% zapotrzebowania energetycznego. Nadmiar ich obniża efektywność pracy treningowej, pogłębia kwasicę powysiłkową.

Prawidłowa ułożona dieta sportowca nie wymaga podawania dodatkowych witamin w postaci preparatów farmakologicznych czy odżywek.

Potrzeba podawać sportowcom dużą ilość napojów. Według niektórych badaczy organizm sportowca potrzebuje 1ml wody na metabolizowanie pobranej z pożywienia 1 kcal .Wynika stąd, że w wielu dyscyplinach sportowych należy zapewnić zawodnikom ok. 4-5 l. wody dziennie w różnych postaciach(napoje, zupy, jarzyny, owoce). W związku z dużym odwodnieniem organizmu sportowca ważna jest gospodarka wodno- mineralna.

Odżywianie sportowca w zależności od specyfiki uprawianej dyscypliny, konkurencji sportowej, a także okresów i rodzaju treningu sprowadza się do pewnych zaleceń.

Trening wytrzymałościowy-wymaga wzbogacenia pożywienia w węglowodany i witaminy C,B1,B2,PP. Istotna rola w tych wysiłkach odgrywa poziom cukru we krwi. Zawodnicy powinni otrzymywać cukry i słodczy(dżemy, miód, ciastka, czekolady, cukierki) a także warzywa i owoce, ale w ilościach nie przekraczających normy. Nie należy zwiększać ilości produktów zbożowych i ziemniaków.

Trening siłowy -powinien być związany ze wzbogacaniem racji pokarmowej w białko, zwłaszcza pełnowartościowe. Obok mięsa i produktów mięsnych należy podawać mleko, sery, jaj.

Trening szybkościowy-pożywienie należy wzbogacić produktami dostarczającymi składniki mineralne, zwłaszcza fosfor(nerki, wątroba, sery podpuszczkowe, mięso, ryby, jaja) wpływające na wytworzenie refleksu i szybkości reakcji.

Okres odpoczynku- wymaga dostarczenia organizmowi dużych ilości węglowodanów w celu wyrównania strat glikogenu zużytego podczas intensywnych zawodów czy treningu sportowego.

Oprócz sposobu żywienia na bezpośredni wynik ma wpływ czas spożywania posiłków. Posiłek powinien być spożywany na 3-4 godziny przed zawodami. W skład posiłku powinny wchodzić produkty bogate w węglowodany-75-130g, całkowita wartość kaloryczna powinna wynosić 500-650kcal. W pożywieniu należy unikać tłuszczów(do2-20g), potraw smażonych powodujących wzdęcia i gazy, zawierające dużo włókien oraz tzw. produktów szybko spalanych, Posiłek powinien zawierać 2-3 szklanki płynów(soki owocowe, mleko o niskiej zawartości tłuszczu).

Jeżeli zawody odbywają się we wczesnych godzinach porannych, to kolacja w dniu je poprzedzającym powinna być spożywana stosunkowo wcześniej i zawierać produkty bogate w węglowodany z ograniczeniem mięsa i tłuszczu. Śniadanie zaś powinno być lekkie, znoszące uczucie głodu. Niezbędne jest spożycie odpowiedniej ilości i jakości napojów.

Literatura:

- 1.Celejowa J.(1981) *Odżywianie sportowców*. Warszawa
- 2.Raczyński G.(1996) *Sport i żywienie*. Warszawa
- 3.Szcześniak Ł. Bączyk S.(1986)*Wybrane problemy żywienia w wysiłkach fizycznych*.
4. www.nasportowo.webpark.pl