

VÝŽIVA PRE PLAVCOV

Plávanie ako aeróbný šport vyžaduje veľký energetický výdaj a práve preto tomu mal byť prispôsobený aj energetický príjem. Nie je však jedno, v akej forme túto energiu prijmeme. Čo teda konzumovať v prípade (nielen) športovcov? Pár základných pravidiel:

1. STRAVA MÁ BYŤ PESTRÁ

Nie je správne vyháňať sa určitej zložke stravy. V dnešnej dobe sú moderné rôzne diéty a životné štýly, od raw, paleo, vegánstva, cez ketogénnu diétu, pitie smoothies a množstvo ďalších. Najmä v mladom veku, keď sa organizmus vyvíja, sú rovnako dôležité sacharidy, tuky, bielkoviny a ďalšie mikronutrienty (vitamíny a minerálne látky), ktoré by vynechaním niektorej zložky mohli organizmu chýbať.

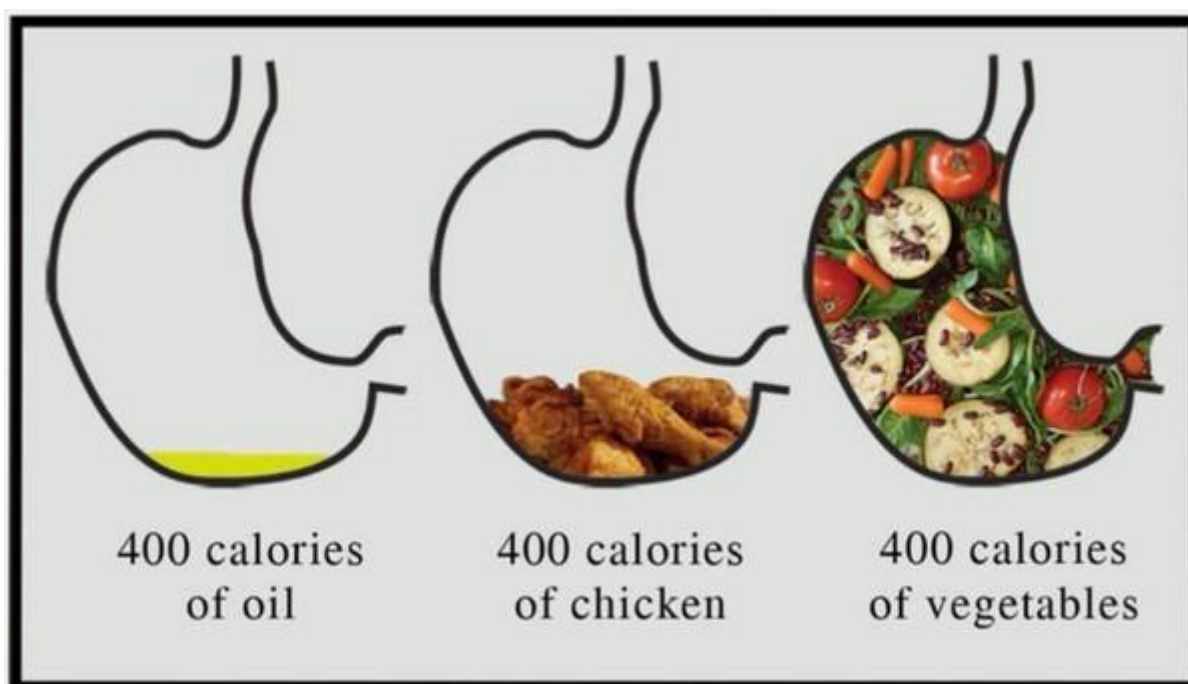
Podobne konzumácia rovnakého jedla každý deň nie je najlepšou voľbou. Problémom takejto monotónnosti dochádza k absencii niektorých látok, ktoré sú nevyhnutné pre udržanie zdravia. V obchodoch je v súčasnosti veľký výber potravín, tak prečo to nevyužiť a jesť stále to isté?

2. ZELENINA A OVOCIE

Počúvate to už od detstva, že treba jesť veľa ovocia a zeleniny. Na rozdiel od ovocia, o ktorom sa v súčasnosti vedú diskusie či je až také nevyhnutné a vhodné, o zelenine to nikdy nikto nepovie. Obsahuje množstvo vitamínov, minerálnych látok, antioxidantov, znižuje krvný tlak a riziko infarktu. Navyše obsahuje veľa vlákniny a teda naplní žalúdok bez pocitov ťažkosti.

Štúdie dokazujú, že zvýšená konzumácia ovocia a zeleniny redukuje riziko väčšiny chorôb. Ako je to teda s ovocím? Ovocie obsahuje fruktózu, veľa fruktózy a teda rýchlo stúpne aj hladina krvného cukru. Napriek tomu ovocie obsahuje vlákninu, ktorá spôsobuje to, že cukor sa bude uvoľňovať do krvi pomalšie. Ovocie je teda skvelé po tréningu na doplnenie glukózy a rovnako tak je aj oveľa lepšou alternatívou miesto sladkostí a výrobkov s množstvom cukru.

Smoothies a čerstvé šťavy z ovocia a zeleniny nie sú až také zdravé, ako by ste si mohli myslieť. Mixovaním super výkonnými mixérmi sa z nich totiž odstraňuje vláknina a váš cukor tak stúpne extrémne vysoko. Lepšou voľbou bude dať ovocie či zeleninu vcelku.



3. PÁR FAKTOV O JEDNOTLIVÝCH MAKRONUTRIENTOCH

SACHARIDY

- Práve sacharidy sú najčistejším, okamžitým zdrojom energie pre telesné bunky a telo preferuje spaľovanie sacharidov ako zdroje energie pred proteínmi alebo tukmi.
- V strave by mali tvoriť 50-60% denného príjmu.
- Najvhodnejšie sú komplexné sacharidy. Závisí však aj od glykemického indexu (GI) sacharidov, a teda v schopnosti uvoľňovať glukózu do krvi. Ryža a cestoviny majú nízky GI, naopak chlieb či zemiaky majú vyšší GI. V praxi to znamená toľko, že čím nižší GI, tým menšie výkyvy krvného cukru a teda aj menšie výkyvy hladiny inzulínu. A práve to potrebujeme. Ako doceliť pomalšie vstrebávanie cukru do krvi? Pridaním vhodnej formy tuku. Viac si o tom môžete prečítať tu: <https://www.vlodozlatos.com/blog/clanky-o-zdravi/rozdelenie-sacharidov.html>
- Zdroje komplexných sacharidov: pečivo, cestoviny, ryža, ovsené vločky, strukoviny, zemiaky

TUKY

- Snáď najdémonizovanejšia zložka stravy. Ale treba sa tuku naozaj báť? Posledným tvrdením je, že tuk je naozaj dobrý a nevyhnutný pre kontrolu telesnej hmotnosti, ale iba vtedy, ak konzumujeme tie správne druhy tukov. Samozrejme, veľa energie prijatej v podobe tukov, rovnako ako pri prijíme veľkého množstva energie zo sacharidov alebo bielkovín, môže znamenať nárast tukového tkaniva. Ale energia prijatá zo správnych druhov tuku vám môže pomôcť zbaviť sa nežiadúceho telesného tuku a podporiť vaše fyzické aj psychické zdravie.
- Mastné kyseliny prijaté v strave, malé stavebné prvky tukov, sa delia na tri druhy: nasýtené, polynenasýtené a mononenasýtené.
- Doporučený príjem tukov pre aktívnych jedincov sa pohybuje v rozmedzí 25-30% denného energetického príjmu. Avšak, strava by mala obsahovať viac nenasýtených než nasýtených tukov.
- Sú nevyhnutným prostredím pre rozpustenie vitamínov A, D, E, K.
- Zdroje „tých dobrých“ tukov: ryby, orechy, ľanové semiačka, arašidové maslo, avokádo, olivový olej, kokosový olej (oleje by mali byť za studena lisované), maslo (s obsahom tuku nad 82%, nie margaríny ani „masielka“ či iné náhrady masla)

BIELKOVINY

- Proteíny sú nevyhnutné pre obnovu a stavbu svalového tkaniva. Ale aj tu sa treba riadiť tým, že všetkého veľa škodí. Športovci (najmä kulturisti) sa vždy riadili tým, že čím viac stavebného materiálu, teda bielkovín, telu dodajú, tým vyšší prírastok svalovej hmoty získajú. Nie je to však celkom tak. Príliš vysoký príjem bielkovín môže spôsobiť to, že sa začnú ukladať vo forme podkožného tuku.
- Bielkoviny rastlinného pôvodu sa pomaly vstrebávajú. Bielkoviny živočíšne obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny.
- Vajcia patria medzi najvýznamnejšie biologické potraviny a práve v žĺtku je množstvo prospešných látok.
- Zdrojom kvalitných bielkovín sú ryby, hydina, hovädzie mäso, vajcia, mlieko, sója, ovsené vločky, jogurty,...

4. MENEJ JE NIEKEDY VIAC

Čím menej upravená potravinu, tým lepšie. Ak je etiketa taká veľká, že sa pomaly nezmesť na potravinu, pravdepodobne to nič dobré nebude. Najlepšie potraviny nepotrebujú popis, čo sa v nich nachádza (ovocie, zelenina, mäso, vajcia,...).

5. DOPLNKY VÝŽIVY

Ako už z názvu vyplýva, ide o doplnok výživy. V mladom veku športovcov je zbytočné a nerozvážne siahať po doplnkoch výživy, ktoré by im mohli častokrát viac uškodiť ako pomôcť. Pestrá a vyvážená strava by mala byť pre športovca spolu s tréningami základ. Ide najmä o zdravie a bezpečnosť.

Vedecké podklady a väčšina štúdií o doplnkoch výživy sú zameriavané na dospelých a suplementy podávané dospelému plavcovi by mohli mať úplne iný dopad na mladé telo vo vývoji. Navyše ak sa na to pozrieme z dlhodobého hľadiska, ak povedzme 15-ročný plavec bude brať kreatín, doplnok výživy na nárast sily a budovanie svalovej hmoty, aký doplnok výživy mu pomôže vo veku 18 a viac rokov? Za úvahu stojí aj vyjadrenie MIKE NITKA - predseda školskej sekcie NSCA, predseda trénerskej rady na Muskego High School vo Wisconsin (USA) na otázku, aká je jeho najväčšia starosť čo sa týka podávania suplementov mladistvým: „Povedal by som - nedostatok znalostí. Veria, že suplementy sú dôležitejšie než strava. Snažím sa im vysvetliť, že ak je ich stravovanie na zlej úrovni, trénujú nepravidelne a s príliš nízkou intenzitou, tak v ich prípade na suplementy ešte nedozrel čas. To je ale v rozpore s obsahom reklamných sloganov v reklame na suplementy. Mladí obvykle hľadajú jednoduché a rýchle riešenia a pokladajú za ne aj suplementáciu.

ZDROJE:

<http://kulturstika.ronnie.cz/c-6104-muscle-fitness-11-2009-dopluky-stravy-a-teenageri.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0073791/>

Fitness výživa (Power Eating Program)- Susan Kleinerová

Cukor náš zabijak- Robert H., M.D., MSL Lustig

<http://fitcult.refreshers.sk/241/Zelenina--precenovana-ci-naopak-podcenovana-potravina>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3407788/>

Ivana Šuleková