Temat 3: Dieta a wysiłek fizyczny

Nie od dziś wiadomo, że człowiek który dba o zdrowe i racjonalne żywienie czuje się lepiej we własnym ciele. Jej odpowiednie utrzymanie to podstawa do prawidłowego rozwoju całego organizmu. Nieodpowiednia, może doprowadzić do powstawania lub pogłębiania się wielu chorób. Szczególnie o dietę powinni dbać sportowcy lub osoby, które postanowiły zmienić coś w swoim życiu i rozpoczęły treningi na siłowni. Organizm osoby uprawiającej sport potrzebuje odpowiednich materiałów budulcowych oraz regeneracyjnych. Ponadto trening wymaga dostarczania energetycznych a zarazem zdrowych porcji żywieniowych, które pozwolą na jego przeprowadzenie.

Od tego, jakie ćwiczenia wykonujemy oraz jaka jest ich intensywność oraz ich czas trwania. Przed treningiem warto sięgnąć zatem po pokarmy, których poziom glikemiczny jest niski. W przeciwnym razie, może wystąpić zjawisko definiowane jako huśtawka glikemiczna, czyli stan gdzie przez krótki okres czasu w naszej krwi poziom glukozy utrzymuje się na wysokim poziomie, po czym następuje gwałtowny jej spadek. Poziom glukozy we krwi powinien być jednak stały, a taki zawdzięczają posiłki o IG (indeks glikemiczny) równy 15.

Źródłami węglowodanów, które zawierają się w tym poziomie to przede wszystkim produkty pełnoziarniste, makarony gotowane al dente, większość warzyw, owoce (morele grejpfruty, śliwki, brzoskwinie, pomarańcze, jabłka). Podstawą takich posiłków powinny być oczywiście węglowodany złożone, które są lepsze niż węglowodany proste. Podnoszą one wytrzymałość, oraz sprawiają że opóźnia się uczucie zmęczenia. Węglowodany złożone można również dostarczać do organizmu podczas trwania treningu.

Po treningu wskazane jest spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym. Są one dobrze przyswajalne przez organizm. Trzeba bowiem szybko dostarczyć zapasy glikogenu w mięśniach, zanim organizm zacznie korzystać z źródeł rezerwowych w postaci białek. Taką czynność należy wykonać maksymalnie do dwóch godzin po zakończonym treningu. Ważne jest również uzupełnienie niedoborów białka, które jest jednym z głównych budulców mięśni (ok. 20% tkanki mięśniowej jest z nich zbudowane). Dobrze sprawdzają się posiłki z chudych produktów mlecznych, czyli na przykład jogurty, mleko, chude ryby i mięso, jajka, soja oraz warzywa strączkowe. Ich ilość powinna wykreować się na poziomie od 10 do 20 gramów. Jeżeli jednak trening zostanie przeprowadzony wieczorem, posiłek po nim powinien nie być zbyt kaloryczny. Organizm bowiem przez cały dzień zgromadził już wystarczające zapasy, które wykorzysta w procesie regeneracji.

Istotna będzie również pora spożycia takiego posiłku. Ostatni posiłek powinien zostać spożyty maksymalnie dwie godziny przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń. Wartości odżywcze, które są w nim zawarte prawidłowo wpłyną na stan glikogenu w mięśniach oraz przygotują organizm do

długotrwałego treningu. Spożywanie posiłków tuż przed jego rozpoczęciem powoduje wzrost insuliny we krwi, czego skutkiem może być hiperglikemia, czyli gwałtowny spadek cukru we krwi. Zalecaną godzina spożywania posiłków po treningu to czas ok 30 minut.

Niezbędne w diecie osoby aktywnie trenującej są również tłuszcze. Powinny stanowić one ok 30% całościowego zapotrzebowania na energię. Preferowane są zatem produkty, które zawierają jedno i wielonasycone kwasy tłuszczowe. Odpowiednio dostarczane zapobiegają utracie wody z organizmu oraz zapewniają odpowiednie nawodnienie skóry.

Nie można jednak doprowadzić do sytuacji, w której występuje nadmiar cholesterolu we krwi. Zaburzenie jego poziomu, a w szczególności nadmiar powodują problemy w funkcjonowaniu układu krążenia, a ta jest niezwykle istotna przy wszelakiej aktywności fizycznej. Dlatego należy ograniczyć spożywanie posiłków, gdzie dominujące są tłuszcze zwierzęce. Bezpośrednio przed treningiem nie zaleca się jednak przyjmowania produktów bogatych w tłuszcze, gdyż może to powodować odczuwalny dyskomfort podczas wykonywania ćwiczeń.

Duże zapotrzebowanie organizmu na energię podczas treningu, może wpłynąć na straty witamin, które są również istotnym składnikiem każdego organizmu. Ich znacząca utarta wpływa bowiem na pogorszenie koncentracji oraz w efekcie spadku wydolności fizycznej. Senność i osłabienie to jedne z nielicznych tego skutków. Ważne jest zatem dostarczanie witamin z grupy B oraz antyoksydacyjne C, E, A. W dobrze zbilansowanej diecie nie powinno zabraknąć również żelaza, sodu i potasu oraz manganu i potasu. Żelazo jest odpowiedzialne bowiem za prawidłowe wytwarzanie hemoglobiny co wpływa na odpowiednie natlenienie każdej żywej komórki. Wpływa to na poprawienie wydolności organizmu, który podczas treningu potrzebuje jego dużej ilości. Sód i potas natomiast regulują pracę funkcjonowanie mięśnia sercowego oraz układu krwionośnego, co pozwala na utrzymanie odpowiedniego ciśnienia. Do poprawnego funkcjonowania mięśni niezbędny jest również magnez i mangan. Oba te składniki są budulcami mięśni. Ich braki można uzupełnić za pomocą suplementów diety lup chrupiąc pestki dyni.

Bibliografia:

- http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/odzywianie/zasady-diety-sportowca-amatora-co-powinna-jesc-osoba-uprawiajaca-sport_35134.html

- http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/odzywianie/co-jesc-przed-i-po-treningu-co-jesc-by-trening-byl- efektywny_41742.html