


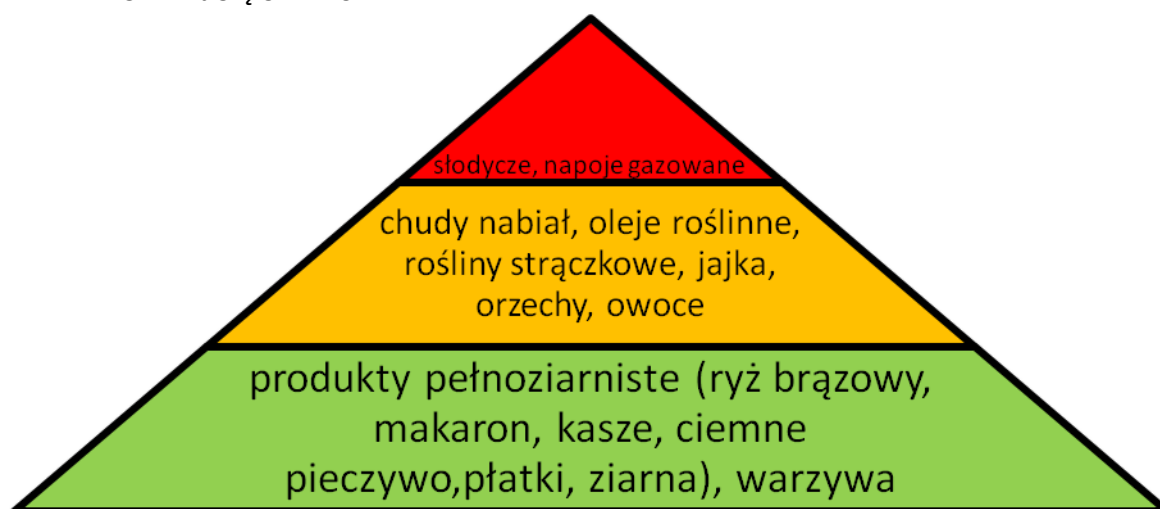


ZALECENIA DLA SPORTOWCÓW WEGETARIAN

Optymalna forma zależy nie tylko od treningu - równie ważne jest to co jesz i pijesz. Ma to szczególne znaczenie, kiedy rezygnuje się z produktów zwierzęcych. Diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób uprawiających sport, ale tylko wtedy gdy są odpowiednio zaplanowane. Aby mieć energię potrzebną do codziennych treningów, szybko się regenerować i osiągać coraz lepsze wyniki sportowe należy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

-  JEDZ BEZ OBAW
-  STOSUJ UMIAR
-  STARAJ SIĘ UNIKAĆ



WĘGLOWODANY - cukry

- Węglowodany są głównym źródłem energii – paliwem niezbędnym do wysiłku fizycznego. Staraj się aby ponad połowa energii dostarczanej codziennie z pokarmem pochodziła z węglowodanów (55-60%).
- Węglowodany powinny znaleźć się w każdym posiłku oprócz kolacji, czyli zarówno przed treningiem jak i po (do 30 minut po skończonej aktywności, aby odbudować zapasy energii w mięśniach).
- Najlepszymi węglowodanami są te które mają niski indeks glikemiczny(IG) - tzn. są wolno wchłaniane z przewodu pokarmowego.
- Jeżeli uprawiany przez Ciebie sport ma charakter wytrzymałościowy (trwa powyżej 60 minut) pamiętaj o nawadnianiu organizmu napojami węglowodanowymi.

Zboża o niskim IG	Pieczywo o niskim IG	Płatki o niskim IG
<ul style="list-style-type: none"> •kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna, pęczak) •makaron pełnoziarnisty •owies •ryż brązowy •pszenica 	<ul style="list-style-type: none"> •chleb razowy z mąki żarowej •pieczywo pełnoziarniste •pumpernikiel •chleb na zakwasie 	<ul style="list-style-type: none"> •płatki owsiane •płatki żytnie •Płatki jęczmienne •płatki o wysokiej zawartości otrębów

BIAŁKO

- Białko jest niezbędnym budulcem mięśni i składnikiem koniecznym do ich regeneracji.
- Rozwijający się organizm młodego sportowca potrzebuje białka w sposób szczególny – powinno się ono pojawić w 3-4 posiłkach (ponieważ białko roślinne jest słabiej przyswajalne od białka zwierzęcego) i stanowić ok. 20% energii.
- Białka roślinne -zbożowe i strączkowe- są dopełniające względem siebie tzn. jeżeli w codziennym jadłospisie znajdują się produkty z obu tych grup przyswajane białko ma taką samą jakość odżywczą co białko pochodzące z ryb czy mięsa (ważne jest jednak aby odstępy między posiłkami zawierającymi strączki i zboża nie wynosiły więcej niż 4 godziny.)
- Oprócz produktów roślinnych doskonałym źródłem białka jest niskotłuszczowy nabiał (bogaty w wapń, i witaminę B12 – deficytową wśród wegetarian i wegan) i białko jajek.

rośliny strączkowe i orzechy	produkty zbożowe	chudy nabiał i jaja kurze
<ul style="list-style-type: none"> •soja •soczewica •cieciorka •migdały •orzechy laskowe, włoskie, nerkowca •fasola biała, czerwona •groszek •bób 	<ul style="list-style-type: none"> •pieczywo razowe i żytnie •płatki (owsiane, jęczmienne, żytnie) •otręby •makaron •ryż •kasze 	<ul style="list-style-type: none"> •jogurt naturalny •kefir •maślanka •chude mleko (0,5-2%) •chude twarogi •odtłuszczony żółty ser •serki typu grani •białko jaja kurzego

TŁUSZCZE

- Są składnikiem niezbędnym, ale wysokoenergetycznym.
- W tłuszczach rozpuszczają się witaminy A, D, E i K
- Najlepszymi jakościowo tłuszczami są płynne tłuszcze roślinne, spożywane na zimno, np. w sałatkach (olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek). Zawierają one niezbędne kwasy tłuszczowe takie jak kwas omega 3 i 6.
- Dobrym źródłem tłuszczów są orzechy spożywane w niewielkich ilościach.
- W diecie, w której nie spożywa się ryb, najlepszym źródłem kwasów omega 3 jest olej lniany lub siemie lniane (1 łyżka siemienia lnianego zapełnia dziennie zapotrzebowanie).
- Należy unikać obróbki termicznej tłuszczów i spożywania utwardzonych tłuszczów roślinnych znajdujących się w słodyczach przemysłowych czy słabej jakości margarynach.

WITAMINY I MINERAŁY

- Organizm podczas treningu traci znaczną ilość składników mineralnych i witamin, dlatego 5 porcji różnokolorowych warzyw lub/i owoców to codzienne niezbędne minimum!
- Witaminy z grupy B są niezbędne w prawidłowym metabolizmie węglowodanów (produkty z pełnego ziarna).
- Antyoksydanty chronią komórki przed uszkodzeniem i wspomagają ich regenerację (β-karoten, wit. C, witE).
- Witamina C pomaga wchłaniać żelazo, znajdujące się w produktach roślinnych takich jak: warzywa zielonolistne (brokuły, szpinak, natka pietruszki), kasza jaglana, pestki, nasiona, orzechy (pestki dyni- szczególnie bogate, słonecznik, migdały, siemie lniane).
- Witamina D mająca wpływ na układ kostny, mięśniowy, nerwowy i odporność, w niewielkich ilościach znajduje się w żółtku jaj i mleku krowim.

PŁYNY

Nawet niewielkie odwodnienie organizmu, powoduje znaczne zmniejszenie wydolności, dlatego sportowcy tracący bardzo duże ilości wody w postaci potu powinni:

- Pić 2,5-3l dziennie płynów, głównie w postaci wody.
- Podczas długotrwałego wysiłku niedobory płynów uzupełniać napojami węglowodanowymi (napojami izotonicznymi, rozcieńczonymi sokami).
- Mieć przy sobie zawsze butelkę niegazowanej wody.
- Dzień przed zawodami powinni zwiększyć ilość przyswajanych płynów (aby uzyskać optymalne nawodnienie).
- Po intensywnym wysiłku wypić napój węglowodanowy/węglowodanowo-białkowy (lub spożyć lekkostrawny posiłek zawierający białko i węglowodany).