

Zalecenia w treningu:

Należy:

ograniczyć produkty ciężkostrawne takie jak ciemne pieczywo, kapustę, fasolę, groch; oraz objętościowe takie jak ziemniaki.

Zwiększyć spożycie produktów wysokoenergetycznych ale małoobjętościowych takich jak miód, dżem, marmolada, cukier i słodycze.

Spożywać raczej wędliny chude – szynka, polędwica;

Mleko i produkty mleczne:

większość mleka chudego,

wybierać chude twarogi same oraz jako dodatki do naleśników, pierogów, knedli,

z mleka można robić napoje mleczno-owocowe,

Tłuszcze – zwłaszcza oleje roślinne tylko w formie surowej, margaryny tylko miękkie, masło w ograniczonych ilościach;

Warzywa i owoce spożywać głównie w formie surowej oraz w formie soków i przecierów oraz koktajli mleczno-owocowych;

warzywa kapustne (kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, kalafior, brukselka, brokuły) i paprykę należy spożywać przy posiłkach ale nigdy przed treningiem – są ciężkostrawne i wzdymające;

Owoce jak jabłka, gruszki, śliwki, morele brzoskwinie należy spożywać w całości lub ze skórką; najcenniejsze są porzeczki, aronia, truskawki, poziomki, czarne jagody, agrest, maliny;

Żywnienie w okresie zawodów:

Okres przedstartowy:

Zawodnik depresyjny – zwiększyć podaż płynów, napojów, półpłynnych potraw, surowych owoców, warzyw, kaszy, chleba chrupkiego i otrębów pszennych – ze względu na zawartość błonnika; pobudzenie ruchów robaczkowych jelit;

Zawodnik pobudzony – potrawy i produkty o niewielkiej zawartości błonnika, a więc ryż, ciepłe gotowane mleko, pieczone jabłka, sok z czarnych jagód, czerstwe białe pieczywo, ziemniaki pure, kompot z suszonych śliwek, przetarty kompot z jabłek;

Nie należy spożywać razowego pieczywa, ogórków, kapusty, grochu, fasoli, surowych owoców, surówek i kwaśnego mleka;

Zawody:

Glukozę lub carbo podawać na 30min. przed wysiłkiem lub na 1,5 godziny przed (uruchomienie glukozy z wątroby; stąd posiłek powinien być spożyty do 1,5h przed treningiem;

Zamiast carbo – owsianka lub kleik z kaszy z dodatkiem soków owocowych (z aronii, porzeczek, truskawek, malin, pomarańczy lub cytryny);

Po treningu lub zawodach zamiast carbo – soki owocowe, ciepła herbata z dodatkiem owocu róży, napój z miodu i cytryny, świeże soczyste owoce itd.

Pełny posiłek należy spożyć około 45min. po wysiłku;

W trakcie wysiłku – suszone śliwki i kwaśne cukierki.

Odnowa powysiłkowa:

Po wysiłku należy spożywać mleko, sery, wątrobę, oleje roślinne (NNKT niezbędne do wytwarzania fosfolipidów); stosować dietę wysokowęglowodanową (zapobiega to stłuszczeniu wątroby – w miejsce ubywającego glikogenu wątrobowego używanego do regeneracji mięśni wnika tłuszcz – a przy podaniu dużej dawki węglowodanów miejsce tłuszczu zajmuje znów glikogen);
W pierwszej kolejności po wysiłku podajemy węglowodany, zwłaszcza o wysokim IG co znacznie przyspiesza odbudowę mięśniowego glikogenu. Dopiero w drugiej kolejności podajemy pokarmy wysokobiałkowe. Wydzielona po spożyciu węglowodanów insulina współdziała w syntezie białka.

galareta i galaretki:

przed zawodami i wysiłkiem – tak, dlatego, że glicyna sprzyja wytwarzaniu kreatyny;
po zawodach i wysiłku – nie, dlatego, że glicyna utrudnia oddziaływanie metioniny na regulację przemiany tłuszczów!

Porady:

Na czczo organizm pracuje mniej wydajnie niż po spożyciu śniadania;

Poranny rozruch na czczo usprawnia krążenie i przygotowuje do przyjęcia posiłku;

Powinno się rano zjeść przynajmniej płatki zbożowe z mlekiem, jogurt z ziarnami zbóż lub wypić szklankę mleka z żółtkiem i łyżeczką miodu.

Jeśli trening lub zawody przypadają na przedpołudnie to powinno się zjeść małoobjętościowe ale wysokoenergetyczne śniadanie, np., zupę mleczną, biały ser, jajka na miękko, chudą szynkę, pomidory lub sałatę, miód lub dżem, lekką kawę lub herbatę z mlekiem. (Śniadanie: 30-35%; obiad: 40-45%; reszta na podwieczorek i kolację).

Jeśli trening lub zawody przypadają po południu to obiad powinien być spożyty 3-4 godziny wcześniej. Jeśli to możliwe to powinno się zamienić go na tzw. Podobiadek składający się z np. Bulionu zagęszczonego żółtkiem z dodatkiem mielonego białego mięsa, (gotowanego lub pieczonego drobiu, słodkiego deseru, ryby, tuńczyka w sosie własnym, ryżu), do tego kompot lub napój. (Śniadanie I i II: 35-45%; obiad: 30-35%; reszta na podwieczorek i kolację).

Kolacja powinna być spożyta na 3-4 godziny przed snem ale nie później niż na 2 godziny przed.

Sen powinien być spokojny i regenerujący.

Bezpośrednio przed snem zaleca się wypicie jednej szklanki mleka;

rano po obudzeniu się należy wypić pół szklanki wody mineralnej. Pomaga to w neutralizacji kwaśnych pozostałości przemiany materii.

Częstsze i regularne spożywanie posiłków usprawnia syntezę białka mięśniowego.

Posiłki rzadsze niż co 5 godzin znacznie obniżają wydolność fizyczną.