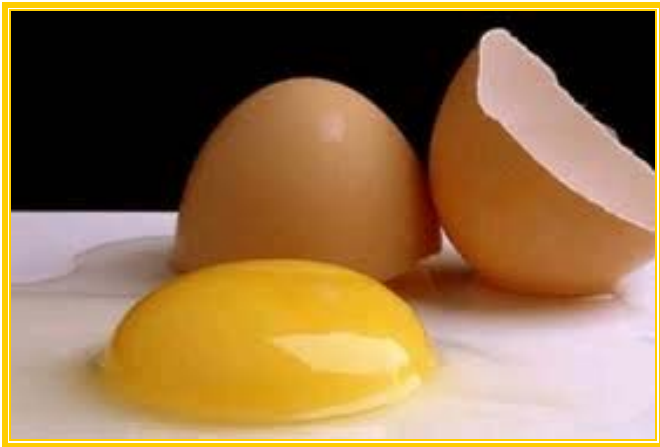


PROTEINI: STARTNI BLOK ZA ZDRAVLJE

BY Kathleen Woolf



Kao aktivnom, odraslom plivaču, vaše zdravlje i atletske performance ovise o tome kakav ste izbor zdrave hrane u stanju pripremiti. Za mnoge športaše esencijalni proteini idalje ostaju nerazjašnjen pojam prehrane, uzrokujući im nedoumice što uzimati. U takvim okolnostima športaši konzumiraju čitav niz razno raznih proteina i / ili si nabavljaju nepotrebne suplemente(dodatke) s proteinima/amino kiselinama. Evo nekoliko činjenica kako biste postavili stvari na svoje mjesto.

Zašto proteinska prehrana?

Kao djetetu ili tinejdžeru, proteini vam pomažu da osigurate adekvatni razvoj. Kao športašu, proteini vam obnavljaju i ponovo izgrađuju mišiće čija su vlakna u stanicama rastrgana za vrijeme jakih treninga i vježbi.

Gdje se nalaze esencijalni proteini?

Esencijalne proteine možemo pronaći kako u biljnim tako i u životinjskim izvorima. U dobre izvore ovih proteina ubrajaju se:

- Meso peradi i riba
- Mlijeko, mliječne prerađevine i jaja
- Mahunarke, sušeni grašak, leća
- Žitarice i kruh
- Određene vrste povrća

Konzumirajući raznovrsnu prehranu koja zadovoljava vaše energetske potrebe, vi kao vrhunski športaši možete s lakoćom postići adekvatnu proteinsku potrebu u prehrani bez da koristite razne suplemente. (ponavljamo naše opaske iz ranijih članaka: HPS upozorava plivače da, u svrhu ako nema striktnih regulacija u standardima proizvođača, dietetski i drugi dodaci prehrani (Suplementi) označeni su od strane WADA-e s "Uzimati na vlastitu odgovornost". Svaki je športaš odgovoran da se osigura i ne dođe u situaciju da uzme nedopušteno sredstvo ili tvari).

Koliko uopće proteinske prehrane ?

Preporučljivo dopuštenje za proteinima je negdje oko 0.95 g/po kg tjelesne težine za djecu (4-13 godina) i 0.85 g/po kg tjelesne težine za tinejdžere (14-18 god.). Premda vježbanje i trening kod odraslih povećavaju potrebu za proteinima, utjecaj uobičajene tjelesne aktivnosti na potrebu za proteinima za djecu i adolescente i dalje ostaje neodređen. Ranija znanstvena istraživanja

pokazuju da većina športaša konzumira dostatne količine proteina onoliko dugo koliko se podudaraju potrebe za energijom.

Što su mitovi?

Mnogi vrhunski športaši vjeruju da će konzumiranjem dodatnih proteina (kao npr. proteinski šejkovi, proteinske pločice) izgraditi mišiće i povećati snagu. Oni povećavaju unos proteina, ali na žalost limitiraju količinu ugljiko-hidrata. To je popularni športski prehrambeni mit po kojem proteini sudjeluju u izgradnji mišića. **NETOČNO!** Visok intenzitet i jak trening vodi ka većoj mišićnoj masi, a **NE** uzimanje više proteina.

Što su činjenice?

Ekstra unešeni proteini neće dovesti do veće mišićne mase. Da biste dobili nutrijente (korisne prehrambene sastojke) koji su vam potrebni za rast i performanse, uzimajte prehranu bogatu ugljikohidratima s određenim udjelom proteina i masti.



Kathleen Woolf, PhD, RD je poznati stručnjak na polju prehrane i članica je Američke Asocijacije za Prehranu, Športske, Kardiovaskularne i Wellness Nutricističke Grupe, te Američkog Kolegija Športske Medicine.