

# VAŽNOST DORUČKOVANJA

BY KATHLEEN WOOLF, PhD, RD



Kao plivači, mnogi od vas s treningom počinju rano u jutro. Kad čovjek ustaje tako rano, prije izlaska sunca, malo je vremena (a i volje) da bi se zdravo i komotno doručkovalo. Međutim, doručak jest i ostaje **najvažniji obrok** u danu i može jako utjecati na uspjeh i izvedbu kako u školi tako i na bazenu. Zdrav i obilat doručak trebao bi uključiti cjelovite žitarice, voće, mlječne proizvode (posni nemasni sir, vrhnje...) i proteine. Uzimanje doručka kao neizostavnog dijela vašeg dnevnog rituala je navika koja je u svakom slučaju vrijedna da je se zadrži.

Svako toliko, znanstvena istraživanja naglašavaju važnost dobrog i zdravog doručka za odličan uspjeh u školi. Djeca koja redovito doručkuju, bolje slušaju i bolje su koncentrirana. Drugim riječima, izbjegavanje ili bolje rečeno propuštanje doručka neumitno vodi ka dosta mršavoj i mizernoj izvedbi u školi. Oni koji propuštaju doručak logično imaju puno niži unos mnogih vitamina i minerala u usporedbi s onima koji ga redovito uzimaju. Za dobre tjelesne performanse također je potreban svakodnevno zdravi i obilati doručak.

Ako imate ranojutaranji trening, vaš doručak bi trebao biti podjeljen u dvije cjeline: "doručak prije treninga" i "doručak za oporavak". Ovaj "doručak prije treninga" je vaša posljednja prilika za "napuniti" rezervoare gorivom prije napora i treninga. Uzimajući obrok prije treninga ili nekog drugog napora (natjecanja, psihičkog napora-škole....), odgodit će vam umor koji mora nastupiti za vrijeme treninga. Uvedite namirnice koje se mogu brzo probaviti i apsorbirati u krv, kao što su cjelovite žitarice, razna integralna peciva (kruh), voće ili 100% voćni sok (bez konzervansa i ne umjetno slađen), te mlijeko niskog udjela masnoća ili mlječne proizvode. Tako pripremljene doručke možete čak pojesti u autu na put prema mjestu treninga. To može uključiti samo one vrste pripremljenih obroka koji se neće rasipati i prolijevati po autu, a to su npr. sendviči, razni jogurti iz bočica, voće.... Ovo su samo rijetki primjeri možda jedinih namirnica iz obitelji "uzmi i idi" nazvanih puno prije "fast food".

Odmah nakon treninga, trebali biste pojesti vaš "doručak za oporavak." Nakon što ste odradili zadatke, vi crpate rezerve ugljiko-hidrata više nego u bilo koje drugo doba dana, dopuštajući tijelu da iznova napuni svoja skladišta ugljiko-hidratima kako bi bili spremni za sljedeći trening ili što već. Namirnice i pića bogati ugljiko-hidratima kao što su žitarice, 100% voćni sokovi, nisko masno mlijeko i jogurt, trebali bi biti osnova ovog vašeg "doručka za oporavak". Isto tako, uključite i nešto proteina, kao npr. maslac od kikirikija, sir, nemasno meso, ili jaja, kako biste rekuperali i

ponovo izgradili i vratili mišiće. Ako ne budete mudro izabrali, sasvim sigurno ćete imati problema i poteškoća već za vrijeme sljedećeg zadatka.

### **Pobrinite se da "jedete dobro" da biste "plivali brzo"!**

Kathleen Woolf, PhD, RD je priznati stručnjak za prehranu. Članica je Američke asocijacije za nauku o prehrani, športove, te Kardiovaskularne i Wellness grupe praktičara za nutricionizam, a članica je i Američkog zbora športske medicine. Asistent je profesor na Odjelu za Prehranu Arizona State University.

## **Doručak – definitivno najvažniji obrok**

**Još jednom za ponoviti !** Želite li se zdravo hraniti, najvažniji obrok bi vam morao biti doručak. Ako ste na vrijeme otišli u krevet i zdravo se naspavali i odmorili (min.8 sati sna), vaše tijelo treba energiju kako bi vam moglo služiti za ostatak dana i sve one razloge koje smo gore naveli. Preskačući doručak dogodit će vam se sljedeće: do ručka ćete toliko ogladnjati da ćete onda pojesti puno više nego što vam je potrebno.



### **Što doručkovati?**

Ako se složimo s konstatacijom da je doručak neizostavan dio zdrave prehrane, postavlja se pitanje **što jesti za doručak?**

Svakako trebate izbjegavati jednostavne ugljikohidrate kao što su bijeli kruh, tost, krekeri, te naravno čokolade i ostale slatkiše. Konzumacijom navedenih proizvoda povisuje se razina šećera u krvi, a budući da tijelo uvijek teži homeostazi spremić će ga u obliku masti, dolazi ponovo do pada razine šećera i opet ste gladni i posežete upravo za jednostavnim šećerima, te se to ciklički ponavlja. Da bi izbjegli taj neželjeni efekat, najbolje je posegnuti za integralnim pecivom, pahuljicama, zobenom kašom kao izvorom kompleksnih(složenih) ugljikohidrata, te mlijekom, jogurtom i fermentiranim mliječnim proizvodima kao izvorom proteina i kalcija.

Ukoliko želite malo obogatiti svoj doručak, slobodno možete dodati sušeno voće koje je sjajan izvor vlakana i orašaste plodove koji su izvor proteina, vitamina E, omega 3 masnih kiselina (štite

srce, te poboljšavaju razinu dobrog kolesterola u krvi). Ipak, treba paziti na količinu sušenog voća i orašastih plodova jer vrve kilokalorijama.

Jedući doručak bogat vlaknima, proteinima i složenim ugljikohidratima osigurat ćete tijelu sve što mu je potrebno da se pokrene nakon sna, stati na kraju ciklusima unosa jednostavnih šećera, te manjoj konzumaciji hrane za ostale obroke. Ako ste i vi među onima kojima je isprika da nemaju vremena za doručak, navijte budilicu ili alarm 5 minuta ranije i tijelo će vam biti zahvalno.