

Nutricionističke zamke i zablude

DIO I

Zapamtite da u svrhu adekvatnog unosa nutritivni izbalansiranih namirnica za vaše potrebe, hranu morate uzimati na način da je to ispravno isplanirano na bazi čitave godine. Ne znači da ne biste mogli prigodno, ili s vremena na vrijeme zabrazditi u neki "fast food", ili slastičarnu; samo pripazite da vam je dnevni raspored unosa namirnica negdje unutar 80% pravila, što bi značilo da imate ispravan ritam i izbor hrane u najmanje 80% slučajeva, a da ostalih 20% ostane rezervirano za neke od vaših omiljenih "grijeхова" tipa hrane "prijevara". Na taj način ćete znati da tijelo opskrbljujete pravilnim izborom hrane koja vam treba dati ono najpotrebnije za napore kojima ste izloženi.

Sljedeće preporuke će vam pomoći kako ostati na pravilnoj, zdravoj strani prehrane:

Prave vrste ugljikohidrata

Pripazite da vam je glavni dio prehrane sastavljen od složenih ugljikohidrata (otprilike 50-60% od sveukupnog unosa kalorija). Jako je važno da su ovi ugljikohidrati u velikoj većini slučajeva u obliku integralnog kruha i pahuljica cjelovitih žitarica, cjelovitog pšeničnog tijesta, smeđe riže, krompira i mahunarki. Nastojte se suzdržavati od bijelog tijesta, njoka, bijele riže, kruha i peciva koliko god je moguće. Ove namirnice imaju neželjene efekte na razinu šećera u krvi i stvarno mogu naškoditi vašoj izvedbi.



Unos proteina

Probajte birati kvalitetu, tražite izvore s niskom masnom proteinima kao nemasno (bez kože) bijelo pileće i pileće meso, nemasnu govedinu, jaja, tunu, list (ribu) i bakalar, obrano i nisko masno mlijeko, nisko masni jogurt (i ne voće s dna ljestvice "zadnje kvalitete"), te nemasne sireve. Koliko god je moguće limitirajte unos masnih svinjskih i goveđih narezaka, hot dogova, prženih pilećih medaljona, pečene piletine i skoro sve iz razvikanih "fast foodova". Proteini bi u svakom slučaju trebali činiti između 20-25% od vašeg sveukupnog unosa kalorija.

Pazite na masnoće

Pazite jako na unos masnoća. Generalno pravilo kaže; pokušajte limitirati unos zasićenih masti, ili bilo koji tip "hidrogeniranih ulja" (tihih ubojica). Ovo možete postići da smanjite ili jednostavno srežete konzumiranje premasnih narezaka od govedine i svinjetine te sve vrste "fast fooda". Isto tako nastojte čitati sve deklaracije o hranjivim vrijednostima na pakiranjima, budući većina ima jasno navedene sveukupne masnoće, te posebno zasićene masnoće. Provjerite da vam svaka namirnica koju uzimate nema više od 3 grama masnoća na svakih 100 kalorija (kao npr. u 200

kalorija hrane, 6 grama masti je limit), i to da zasićene masnoće ne zauzimaju više od cca. 1/3 sveukupnih masnoća. Dakle, da nekih 200 kalorija hrane s 6 grama sveukupnih masti ne bi trebalo imati više od 2 grama zasićenih masti. Za rezimirati; masti bi svejedno trebale obuhvaćati od 15-20% sveukupnog unosa kalorija.

Ne zaboravite voće i povrće

Jedite svježeg voća i povrća koliko god je moguće više. Većina djece jednostavno ide linijom manjeg otpora i ne slijedi ovu preporuku da se u 5-9 navrata dnevno uzme nešto voća i povrća. Voće i povrće vas opskrbljuje silnom količinom vitamina i minerala, istim onim koji su vam neophodno potrebni kad ste prehladeni i imate temperaturu. Pa zašto ih onda ne konzumirati preventivno !?



Pijte puno tekućine!

Pravilan unos tekućine u organizam apsolutno je ključ svekolikog uspjeha! Ne može se par dana ne piti gotovo ništa i onda misliti da će vas ne znam kako pomoći velika pločica Poweradea koju nabrzinu pojedete dok žurite na trening. "Slomit" ćete se u pravom smislu riječi, a nećete znati što vam se dogodilo. Evo kratkog popisa, kada i koliko biste trebali piti:

Sveukupni unos vode za djecu između 9 i 13 trebao bi biti 2.0 do 2.5 litre na dan, dok bi 14-18 godišnjaci trebali nastojati popiti od 2.5 do 3.5 litre, tako da se djevojčice nalaze blizu donje crte ove količine a dječaci pri samome vrhu preporučenih količina. Zapamtite da mi ovdje govorimo o vodi a ne o sokovima, športskim napitcima ili gaziranim pićima. Ovo bi trebao za svakog od vas biti cilj i to svaki dan, imajući na umu da vam se potrebe za tekućinom progresivno povišu sukladno športskoj aktivnosti.

Športski napitci su stvarno neophodni samo za aktivnosti koje traju najmanje jedan sat, ali se mogu uzimati i kao svojevrsni podstreh da se mladi športaši nauče unositi veće količine tekućine u organizam. Dobro pripazite na sadržaj šećera ! Kada si odabirate športske napitke, potražite one s 6-8% koncentracijom ugljiko-hidrata, ili 50-80 kalorija na 230grama, sa 120-170 milligramama natrija.

Pod uvjetom da ste poslušno slijedili gore navedeno, postoji još par koraka koje biste mogli poduzeti na dan natjecanja, a kako biste si pomogli i osigurali što bolji nastup. Njih ćemo vam navesti u narednome članku!



Uzmimo da ste nas poslušali i slijedili što smo naveli u gornjem članku, pa evo i još nekih korake koje biste trebali poduzeti za što bolji nastup.

Doručujte

Počmite dan s pravim, zdravim doručkom. Ovo ne bi trebalo podrazumjevati da zgrabite neki kremasti kolač i pojedete ga usput u autu, pa još k tome popijete bočicu voćnog soka. Kremasti zaslađeni kolač, pogotovu ako je napravljen od bijelog brašna može vam uistinu napraviti štetu, naglo će vam podići razinu šećera u krvi. Uzmimo kao pretpostavku, da će masnoća u tom kremastom kolaču već na neki način otupjeti taj efekat, ali dodajte to uobičajenom unosu nutrienata i vi ćete se zajapuriti već na zagrijavanju i najvjerojatnije "ispuhati" nedugo nakon toga. Razmislite, kakav će to biti trening!?

Najbolji scenarij je da lijepo sjednete i u miru, polako doručujete nešto što ste naveče pripremili (nekakav muesli, ili namočene zobene kašice, pahuljice ili što već.... s voćem), ili par jaja i prepečenac od cjelovitih žitarica, ili pahuljice od cjelovitih žitarica s obranim mlijekom, ili nisko masno mlijeko. Ako je to rani obrok i morate ga pojesti u žurbi, u najmanju ruku uzmite šnitru tamnog kruha ili domaći suhi kolač od integralnog brašna, premazan nemasnim namazom, budući da ove dvije namirnice zajedno čine nešto što se zove kompletni proteini koji vam organizam opskrbljuju s esencijalnim amino kiselinama koje on treba. Pripremite si sportski napitak s niskim udjelom šećera i vi ste spremni. Ako uzimate neke druge namirnice, pazite da nije masna slanina, kobasice, kroasani.... i zaslađene pahuljice za doručak.

I sve dok budete nosili užine u svojoj sportskoj/školskoj torbi, možda nebi bilo zgorega sačiniti listu ili pogledati dolje za ono **što biste trebali** i ono **što ne biste trebali uzimati**.

Što uzimati:

1. Popiti najmanje 4 čaše vode za vrijeme i poslije utrka.
2. Ne više od 2 – 3 čaše sportskog napitka što je u skladu s gore iznesenim kriterijima.
3. Energetske pločice: Probajte nabaviti pločice koje imaju manje od 10 grama masnoće, te da im je od ukupnih kalorija udio šećera manji od 35% (što manje šećera to bolje). Kako ovo

izračunati ? Evo kako: pomnožite broj grama šećera s 4 a onda taj broj podijelite sa sveukupnim iznosom kalorija. Evo nekih od brendovi koji se nude: Kashi TLC Bars, i Odwalla Bars.

4. Krekeri i pločice iz cjelovitih žitarica, pahuljice iz cjelovitih žitarica.

5. Bademi, sjemenke i sušeno voće (u ograničenim količinama zbog toga što sadrži relativno visoki udio šećera).

6. Voće s niskim udjelom šećera: Jagode, jabuke, kupine, maline i breskve.



Što ne uzimati, ili uzimati u što manjim količinama:

1. Čips bilo koje vrste. Najveći dio je pretrpan lošim masnoćama i kalorijama.

2. Grickalice, krekeri sa sirom, ili bilo koja vrsta krekeri od bijelog brašna, ili s dodatkom nekog okusa.

3. Bijeli kruh i pecivo.

4. Voće s velikim udjelom šećera: sušene i zašećerene banane, grožđice, zašećerene kriške ananasa i grejpa.

5. Energetske pločice s visokim udjelom šećera: Mnogi tipovi Power Barsa spadaju u ovu kategoriju.

6. Voćni sokovi bilo kojeg tipa: Imaju previsoki udio šećera a ne čiste crijeva onako brzo kao športski napitci, čak što više moguće je da dovedu i do grčeva u trbuhu.

7. Gazirana pića. Ovo su pića s apsolutnim **NE – NE !**

8. Kolačići, kandii, gumeni bonbončići, ili bilo što drugo u dugačkom nizu srodnih grickalica.

Izvor: MIKE MEJIA, M.S., C.S.C.S

za naše potrebe pripremio i prilagodio Nikša Šimunović