

Porady » Walcz z mitami o jedzeniu

Sportowcy zawsze szukają tajemniczego środka, który pomoże im sprostać wymaganiom stawianym podczas zawodów. Wierzą, że niektóre produkty spożywcze mogą stanowić materiał energetyczny, który przyczyni się do osiągnięcia lepszego wyniku. Mimo, że żywienie sportowców opiera się na badaniach naukowych, ciągle jeszcze w tej dziedzinie krąży wiele mitów i zachodzą nieporozumienia. Prawdopodobnie spotkaliście się z takimi poglądami. Powstaje jednak pytanie - czy znacie fakty?

▶ **MIT 1: Należy unikać węglowodanów (słodczy) przed treningiem i zawodami.** Spożycie węglowodanów (słodczy) przed zawodami powoduje wzrost stężenia glukozy i insuliny we krwi. Zjawisko to jest prawidłowe. Słodczy są rodzajem węglowodanów. Spożycie węglowodanów, zarówno w pokarmach, jak i napojach może prowadzić do poprawy zdolności wysiłkowej. Sportowiec, który nie posiada odpowiednich zasobów energetycznych, jest zmęczony i nie jest w stanie wykonać wysiłku na najwyższym możliwym poziomie.

▶ **MIT 2: Napoje przeznaczone dla sportowców spełniają swoje zadanie jedynie podczas wysiłków trwających dłużej niż jedną godzinę** Spożywanie napojów przeznaczonych dla sportowców może przynosić korzyści każdemu podczas wykonywania wysiłków, które trwają krócej niż jedną godzinę, zwłaszcza w przypadku intensywnego wysiłku wykonywanego w gorącym dniu i przy wysokiej wilgotności powietrza. Sportowcy, którzy uprawiają dyscypliny polegające na natychmiastowym przejściu od bezruchu do sprintu (np. piłka nożna, tenis, hokej, koszykówka), mogą czerpać korzyści ze spożywania produktów zawierających węglowodany i elektrolity, w efekcie czego zwiększają ich spożycie, co jest ważne w przypadku odwodnienia podczas wysiłków trwających krócej niż jedną godzinę. Spożywanie napojów sportowych jest łatwym sposobem polepszenia zdolności wysiłkowej i zapobiega odwodnieniu organizmu.

▶ **MIT 3: Wyobrażenie o idealnej sylwetce jest wyłącznie marzeniem kobiet.** Coraz częściej propaguje się wśród mężczyzn wzorce doskonałej sylwetki – od zawodowych zapaśników do mężczyzn o idealnej budowie, przedstawianych na okładkach czasopism. W związku z tym wśród mężczyzn wzrasta niezadowolenie ze swojego wyglądu. Nieuzasadniona troska o zaburzone proporcje w budowie ciała, sylwetkę, zamartwianie się wymagowaną lub niewielką wadą własnego wyglądu jest traktowane jako zaburzenie psychiczne. Wielu trenerów i sportowców może nie zdawać sobie sprawy z tego, że zjawisko to dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet.

▶ **MIT 4: Witaminy i składniki mineralne dostarczają sportowcom dodatkowej** ilości energii. Witaminy i składniki mineralne są jedynie czynnikami współdziałającymi w uwalnianiu energii chemicznej, znajdującej się w pożywieniu, jednak same nie dostarczają dodatkowych ilości energii. Odpowiednio zaplanowane posiłki, zawierające ziarna zbóż, warzywa, owoce, mięso i produkty mleczne, są źródłem wystarczających ilości energii. Takie posiłki zaopatrują również organizm w witaminy i składniki mineralne niezbędne do prawidłowego przebiegu przemian energetycznych organizmu. Podawanie suplementów wielowitaminowych może być konieczne dla niektórych sportowców, jednak same w sobie nie dostarczają one dodatkowej energii.

▶ **MIT 5: Idealna dieta powinna zawierać 40% węglowodanów, 30% białek i 30% tłuszczu.** Niektórzy dietetycy zalecają, aby 40% dziennego zapotrzebowania energetycznego pokrywały węglowodany, 30% białka i 30% tłuszcze. Diety zawierające takie proporcje składników żywieniowych mogą pogarszać zdolność do wysiłku, ponieważ są niskokaloryczne i zawierają zbyt mało węglowodanów.

* W badaniach naukowych wykazano, że w diecie korzystnej dla sportowców należy uwzględnić około 55-58% energii pochodzącej z węglowodanów, 12-15% z białek i 25-30% z tłuszczów.

Z ostrożnością traktuj informacje zawarte na komercyjnych stronach internetowych. Często celem firmy jest sprzedaż produktu, który nie był poddany badaniom naukowym.

Przeglądaj informacje dostarczane przez uznane organizacje, takie jak Amerykańskie Towarzystwo Medycyny Sportowej (American College of Sports Medicine – ASCM) i Amerykańskie Stowarzyszenie

Dietetyków (American Dietetic Association - ADA).

Zaproś specjalistę od żywienia sportowców na spotkanie ze swoim zespołem. Staraj się przekładać informacje naukowe na strategie żywieniowe.

Szukaj informacji na stronie internetowej Instytutu Nauk Sportowych Gatorade www.gssiweb.com.

Tekst: dr Christine Rosenbloom, ekspert ds. żywienia Stowarzyszenia Sportowców USA