



SPORTININKIŲ MITYBOS POREIKIAI

Svarbu planuoti, ką valgysite prieš treniruotę, per ją ir po jos. Sveika mityba suteiks daugiau energijos ir ištvermės, padės sumažinti nuovargį ir pagerins sporto rezultatus. Po treniruotės kūnas turi gauti pakankamai maisto medžiagų, kad atsigautumėte ir sugrįžtų energija.

Kad jums būtų lengviau priimti sprendimus, susijusius su mityba, šiame skyriuje pateikiami geros mitybos treniruojantis pagrindai, informacija apie maisto medžiagų funkcijas, kiek maisto jums reikia ir kaip pasiekti, kad jūsų suvartojamų kalorijų kiekis būtų optimalus.

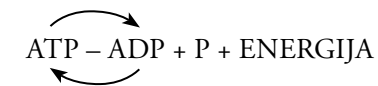
Kaip mano organizmas gamina energiją?

Kūno energiją gamina angliavandeniai, riebalai, baltymai ir alkoholis. Angliavandeniai yra tinkamiausias jūsų organizmo energijos šaltinis, nors baltymus, riebalus ir alkoholį taip pat galima paversti energija. Pateikiamas pavyzdys, kiek gramas toliau nurodytų maisto medžiagų suteikia energijos:

- angliavandeniai – 4 kcal (17 kJ),
- riebalai – 9 kcal (38 kJ),
- baltymai – 4 kcal (17 kJ),
- alkoholis – 7 kcal (29 kJ).

Kiekviena kūno ląstelė turi vartoti nedaug energiją teikiančio junginio adenozino trifosfato (ATP) – tai jūsų kūno energijos „valiuta“. ATP sudaro adenozino „pagrindas“, prie kurio yra prisijungusios trys fosfatų grupės. Atsiskyrus vienai iš jų, gaunama energija (žr. 1.1 pav.). Apie ketvirtadalis šios energijos suvartojama darbui (pavyzdžiui, raumenų judesiams), kita dalis atiduodama kaip šiluma. ATP nuolat gamina ir skaidomas kūno energijos reikmėms tenkinti.

Paprastai raumenų ląstelėse yra tiek ATP atsargų, kiek jų užtenka pirmoms kelioms treniruotės sekundėms; paskui jūsų kūnas ima skaidyti gliukozę (iš kraujo arba iš glikogeno atsargų raumenyse) ir (arba) riebalus, kad pasigamintų daugiau ATP, vadinasi, ir daugiau energijos.



1.1 pav. ATP ir ADP santykis

glikogeno gaunama apie pusę jūsų energijos. Per didesnio intensyvumo treniruotes – daugiau kaip 70 proc. jūsų maksimalaus aerobinio pajėgumo – iš jo gaunama maždaug trys ketvirtadaliai energijos.

„Kuro“ mišinys per treniruotę kinta atsivėlgiant į jos **trukmę**. Kai išsenka jūsų raumenų glikogeno atsargos, raumenys, norėdami gauti energijos, naudos daugiau riebalų, kraujo gliukozės ir baltymų. Apskritai jūsų raumenims treniruotės pradžioje reikės daugiau raumenų glikogeno, o vėlesniais treniruotės etapais – daugiau riebalų.

Aerobinės treniruotės (arba „fizinis tinkamumas“) daro poveikį per treniruotes vartojamam „kuro“ mišiniui. Reguliarios aerobinės treniruotės jūsų organizmo ląstelėse padidina riebalus deginančių enzymų kiekį, vadinasi, raumenys išmoksta deginti riebalus greičiau ir saugoti vertingą glikogeną. Akivaizdu, kad tai labai paranku ištvėrmės sporto rūšims, nes kūno riebalų atsargos yra kur kas didesnės negu glikogeno teikiamos energijos atsargos (paprastai 70 kg sveriantis žmogus jo turi 400 g arba 1 600 kcal). Kitaip tariant, kuo geresnė fizinė jūsų forma, tuo veiksmingiau raumenys gamina energiją ir tuo ilgiau galite treniruotis.

Tai, kiek angliavandenių, riebalų ir baltymų sudeginate per treniruotę, priklauso ir nuo to, ką valgote **prieš treniruotę**. Suvalgytus angliavandenių 2–4 valandas prieš treniruotę, padidėja cukraus kiekis kraujyje ir insulino kiekis, todėl raumenys naudoja angliavandenius. Kita vertus, atsisakius maisto ar vengiant angliavandenių 2–4 valandas prieš treniruotę raumenys bus skatinami per treniruotę deginti kiek daugiau riebalų ir mažiau angliavandenių. Sudegintų kalorijų kiekis nebūtinai pakis, pasikeis tik angliavandenių ir riebalų santykis.

Kuo skiriasi raumenų ir kepenų glikogenas?

Kepenų glikogenas reikalingas pastoviam cukraus kiekiui kraujyje palaikyti. Kai cukraus kraujyje sumažėja, kepenų glikogenas skyla ir į kraujotaką patenka gliukozė. O raumenų glikogenas yra fizinės veiklos šaltinis. Per treniruotę glikogenas jūsų raumenyse skyla į gliukozę, kuri naudojama energijai gauti.

Mityba ir treniruotė: prieš, per ir po

Kada ir ką valgyti prieš treniruotę?

Dauguma energijos, reikalingos per treniruotę, gaunama iš to, ką valgėte kelias valandas ar net dienas prieš ją. Subalansuota mityba, kurioje yra pakankamai angliavandenių, jūsų raumenis papildys dideliu kiekiu glikogeno.

Šiaurės Karolinos universiteto duomenimis, geriausia lengvai užvalgyti 2–4 valandas prieš treniruotę. Nieko nevalgant ilgiau iki treniruotės gali sumažėti jūsų ištvėrmė ir galite anksti pavargti. Universitetas taip pat rekomenduoja įtraukti vidutinį angliavandenių kiekį ir prieš treniruotę vengti per daug riebaus maisto.

Rinkitės žemo glikemijos indekso (GI) produktus – tokius, kurie cukraus kiekį kraujyje didina palengva. Sidnėjaus universiteto mokslininkai nustatė, kad dviratinkai,



valgę žemo GI maisto patiekalą (lęšių), galėjo treniruotis 20 minučių ilgiau už tuos, kurie valgė aukšto GI patiekalą (bulvių). Lafforo universiteto 2006 m. tyrimas parodė, kad bėgikai, 3 valandas prieš treniruotę valgę žemo GI maistą, pajėgė bėgti vidutiniškai 8 minutes ilgiau, palyginti su tais, kurie prieš treniruotę valgė aukšto GI maistą. Lėčiau gaunama energija padėjo palaikyti jų cukraus kiekį kraujyje, sulėtino raumenų glikogeno deginimo greitį ir skatino deginti riebalus. Kitaip tariant, suvalgyus žemo GI maisto, jūsų organizmas per treniruotę bus skatinamas deginti daugiau riebalų ir mažiau glikogeno, ir tai padės didinti jūsų ištvėrmę. Tinkami patiekalai prieš treniruotę yra košė, javainiai su pienu, su lupynomis kepta bulvė su pupelėmis arba lengvas makaronų patiekalas.

Jeigu planuojate treniruotis ilgiau negu valandą, rezultatus pagerinti galėtumėte ir žemo GI gėrimas arba užkandis 3–60 minučių prieš treniruotę. Suvalgykite obuolį, kelis džiovintus abrikosus, saują razinų, glotnutį, indelį jogurto, 300 ml skiestų vaisių sulčių (50 : 50) ar net pusę batonėlio (25 g) šokolado. Papildomi angliavandeniai neįeis taip greitai pavargti.

UŽKANDŽIAI PRIEŠ TRENIRUOTĘ:

- šviežias vaisius,
- rupios skrudintos sumuštinė duonos rieki su medumi,
- javainių batonėlis,
- vaisinis jogurtas,
- džiovinti vaisiai,
- javainiai su pienu.



MITYBA IR SPORTAS PER NĖŠTUMĄ

Sportuojančioms moterims tinka tos pačios mitybos nėštumo laikotarpiu rekomendacijos kaip ir nesportuojančioms, tik yra keli papildomi aspektai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį. Jie susiję su kūno svorio didėjimu ir kūno sudėtimi, ir tai smarkiai skiriasi nuo nesportuojančių moterų. Daugumos sportininkių, ypač tų sporto šakų, kurioms svarbus liesas kūno sudėjimas, pavyzdžiui, iššermės, estetišose sporto šakose ar tose, kur sportininkai skirstomi į svorio kategorijas, kūno riebalų kiekis mažesnis negu nesportuojančių moterų. Be to, fizinis ir psichologinis nuolatinių treniruočių krūvis gali sumažinti galimybę pastoti ar sėkmingai išnešioti kūdikį. Šiame skyriuje aptariami sportininkėms svarbūs klausimai, susiję su nėštumu.

Ar mažas kūno riebalų procentinis kiekis paveiks mano galimybes pastoti?

Jūsų galimybės pastoti priklauso nuo to, ar mėnesinių ciklas normalus. Jeigu mėnesinės jums būna kas 28 dienas ar panašiai, tikėtina, kad kūno riebalų kiekis netrukdo ovuliacijai ir neturi įtakos tikimybei pastoti.

Bet jeigu kūno riebalų nedaug, pastoti gali būti sunkiau. Grinvilio ligoninėje (Pietų Karolina, JAV) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad per mažai sveriančioms moterims tikimybė pastoti yra perpus mažesnė nei toms, kurių svoris normalus.

Kai kūno riebalų per mažai, sutrinka hormonų tiekimas iš smegenų į hipofizės liauką. Vadinasi, hipofizės liauka nesiunčia normalaus signalo jūsų kiaušidėms, kad šios subrandintų kiaušinėlius. Tad net jeigu turite daugybę sveikų kiaušinėlių, negalėsite pastoti, nes jų nesubrandinate ir jie neiškeliauja iš kiaušidžių.

Kaip jau rašyta 4 skyriuje, amenorėja ir normalios mėnesinių funkcijos praradimas nėra paprasčiausiai vien mažo kūno riebalų procentinio kiekio rezultatas. Paprastai įtaką daro keletas veiksnių, taip pat ir nuolat per mažai suvartojamų kalorijų kiekis, intensyvios treniruotės bei fizinis ir emocinis stresas. Daugumai sportuojančių moterų įtaką daro vienas ar keli tokie veiksniai, todėl vaisingumas gali būti sumažėjęs, o tikimybė pastoti – nedidelė.

Jeigu jūsų mėnesinės nereguliarios, gydytojas greičiausiai siūlys jums keisti treniruočių grafiką ir vartoti daugiau kalorijų, kad padidėtų kūno riebalų. Net priaugus šiek tiek svorio gali sugrįžti normalus mėnesinių ciklas. Normalią mėnesinių funkciją ir vaisingumą paprastai galima susigrąžinti per šešis mėnesius pakoregavus treniruočių programą ir įtraukus į ją trumpas ne tokias intensyvias treniruotes, daugiau ilsintis ir padidinus suvartojamų kalorijų kiekį 10–15 proc.