

Czy jadąc na wakacje nie tankujesz wcześniej samochodu ?

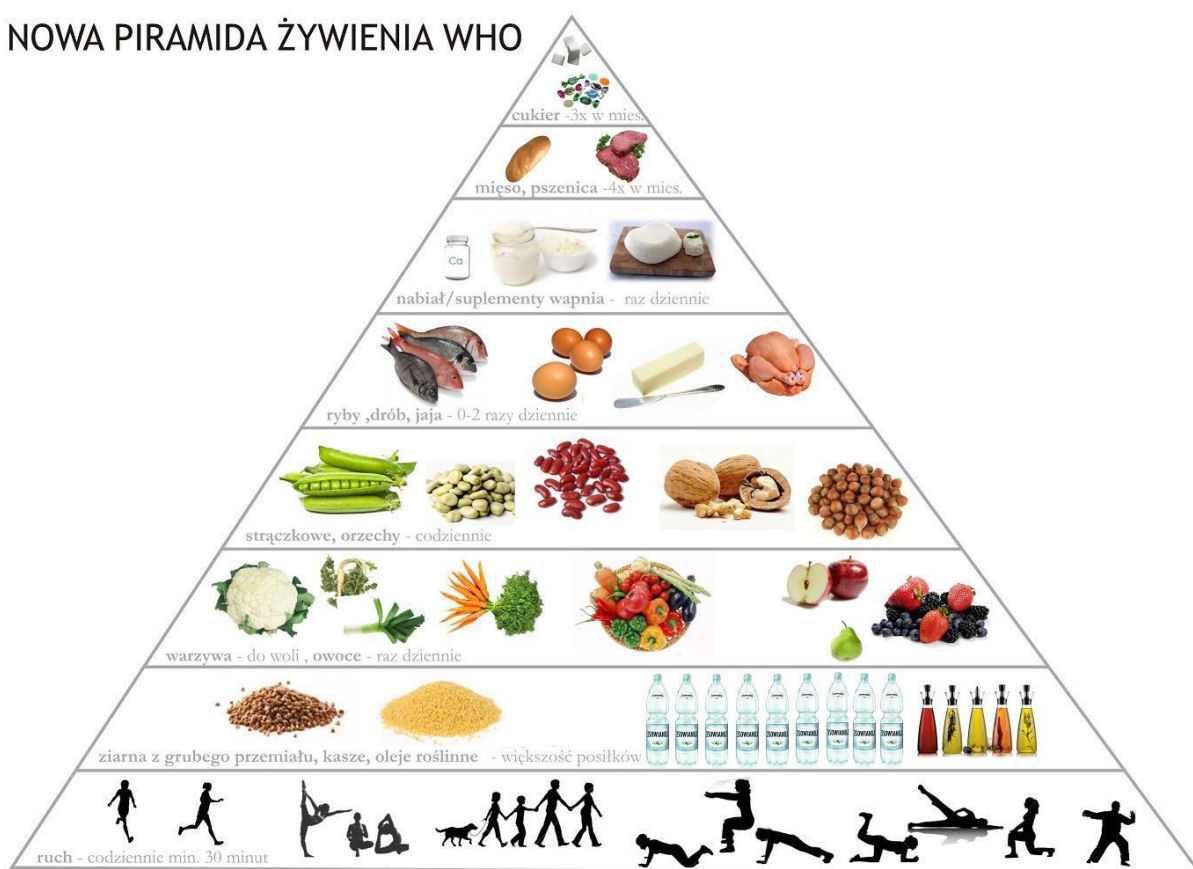


VS



Szukając związku między samochodem a organizmem ludzkim, śmiało można powiedzieć, że **pożywienie** jakie dostarczymy do naszego organizmu to nasze naturalne **paliwo**. Jeżeli będzie słabej jakości, to nasze auto (organizm) nie będzie działać prawidłowo. Złe żywienie przekłada się na gorszą wydolność, siłę czy szybkość.

NOWA PIRAMIDA ŻYWIENIA WHO



Zła sława węglowodanów - ostatnim dość popularnym trendem jest obwinianie węglowodanów za otyłość i problemy z wagą. Tymczasem węglowodany stanowią podstawę piramidy żywienia w większości sportów.

Jest to wynikiem wielu ról jakie pełnią:

- dostarczają energii do mięśni (są najłatwiejszym i najefektywniejszym źródłem energii)
- utrzymują ciepłotę ciała,
- wpływają na prawidłowe działanie narządów wewnętrznych,
- wpływają na odpowiednie działanie mózgu



Fakty i mity na temat węglowodanów:

MIT: nie jem śniadania rano , bo nie jestem głodny. Wystarczy że zjem śniadanie w szkole.

FAKT: pomijanie śniadania wiąże się z gorszym działaniem w ciągu dnia i mniej efektywnym działaniem mózgu. Pierwszy posiłek powinien zawierać węglowodany w towarzystwie białek i zdrowych tłuszczów. Zastryk energii dla mózgu pozwoli organizmowi funkcjonować na najwyższych obrotach w sterze psychicznej i fizycznej. Oczywiście popularna owsianka będzie świetnym wyborem, ugotowana na wodzie lub mleku z dodatkami w postaci bakalii i owoców. Zdecydowanie gorszy start zapewni miska gotowych, przetworzonych płatków z dużą ilością cukru.



MIT: trening można zrobić na czczo.

FAKT: rezygnacja z porannego posiłku może doprowadzić do braku siły i gorszego działania organizmu. Organizm nie jest w stanie efektywnie pracować zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej.



MIT: Owoce należy spożywać tylko w pierwszej połowie dnia.

FAKT: współczesna piramida żywieniowa dość jasno określa udział owoców w diecie. Stanowią one wspólnie z warzywami jej fundament (zaraz po aktywności fizycznej). Należy jednak zachować proporcje pomiędzy spożywaniem warzyw i owoców na poziomie 4 porcje warzyw do 1 porcji owoców (owoce zawierają sporo cukru). Oczywiście owoce należy spożywać o każdej porze dnia, ale jest to dość mocno powiązane z aktywnością fizyczną. Jeżeli trening odbywa się popołudniu spokojnie można po jego zakończeniu zjeść banana lub winogrona, jeżeli zaś trening odbyliśmy już rano lepiej sprawdza się owoce jagodowe i cytrusy.



MIT: 3 posiłki w zupełności wystarczą, nie mam potrzeby jedzenia większej ilości posiłków.

FAKT: systematyczne i regularne zjadanie posiłków to najlepsza droga aby naszemu organizmowi nie zabrakło energii na trening, procesy myślowe i regenerację. Warto nadmienić, że nasz organizm nie jest w stanie przyswoić bardzo dużej ilości pożywienia w jednej porcji. Nadmiar częściowo odłoży się w postaci tkanki tłuszczowej. Duże porcje w dużych odstępach mogą powodować rozpychanie ścian żołądka, dlatego tak ważne jest wprowadzanie przekąsek. Reguła częściej, ale mniej zdecydowanie jest korzystniejsza dla organizmu.

MIT: ziemniaki tuczą więc lepiej unikaj ich w diecie

FAKT: okazuje się, że ziemniaki zawierają stosunkowo mało węglowodanów jeśli porównamy je z kaszą lub ryżem. Warto jest więc włączyć ziemniaki do naszego menu. Ważny jest oczywiście sposób ich przygotowania. Jeśli będziemy je smażyć na głębokim tłuszczu lub, każdorazowo dodawać duże ilości masła to przestaną one być dobrą alternatywą. Najlepsze będą gotowane lub upieczone z ulubionymi przyprawami.



MIT: używam słodzików, które mają zero cukru

FAKT: oczywistą sprawą jest, że nadmiar cukrów prostych, których używamy do słodzenia potraw, przekąsek napojów powoduje wiele dolegliwości. Na rynku pojawia się wiele alternatyw dla cukru białego : miód, cukier brązowy, słodziki. Słodziki zawierają aspartam lub acesulfam K – są to substancje, których skutki uboczne nie są jeszcze dokładnie zbadane.

