



MAISTO IR MAITINIMOSI AKTUALIJOS



Baltymai – statybinė raumenų medžiaga

Jau nuo senų laikų buvo manoma, kad jėga ir ištvėrmė priklauso nuo baltymų. Rašytiniuose šaltiniuose apie 776 m.pr.m.e. vykusias olimpines žaidynes, randama pasakojimų, kaip atletai prieš varžybas valgydavo įvairių gyvūnų mėsą: galvijų, ožkų, elnių.



Netgi pranešimuose apie vokietijoje vykusias olimpines žaidynes 1936 m., Buvo rašoma, kaip šios šalies sportininkai per diena suvalgo apie 2 kg mėsos. Prieš varžybas dažniausiai suvalgydavo didelį mėsos kepsnį ir keletą kiaušinių.





Angliavandeniai – pirminis energijos šaltinis raumenims, riebalai – teikia didžiausią kiekį energijos, baltymai – labiausiai susiję su gerų rezultatų siekimu.





Baltymai – viena iš pagrindinių maistinių medžiagų, kaip angliavandeniai ir riebalai.

Baltymas yra suformuota iš 100 ar daugiau susijungusių amino rūgščių.



Statomoji medžiaga baltymas – 20 skirtingų amino rūgščių rūšių. Devynios iš 20 amino rūgščių yra būtinos gauti su maistu, nes jų pats organizmas pasigaminti negali, todėl būtina kasdien suvartoti atitinkamą kiekį baltymų.



Baltymų paskirtis kūne:

- Baltymai yra statybinė raumens medžiaga, atstato pažeistas raumens skaidulas po treniruotės, bet be šių funkcijų, baltymai atlieka begalę kitų:
- Aprūpina imuninę sistemą antikūnais;
- Gamina hormonus ir enzimus, kurie yra įtraukiami į daugelį organizme vykstančių reakcijų;



- Padeda virškinti ir absorbuoti maistą;
- Energijos šaltinis, kai glikogeno atsargos išnaudotos;
- Maksimizuoja deguonies transportavimą į audinius;
- Medžiaga būtina raumenims, sausgyslėms, vidaus organams, kaulams, plaukams, odai, ir kitiems audiniams.



- Padeda virškinti ir absorbuoti maistą;
- Energijos šaltinis, kai glikogeno atsargos išnaudotos;
- Maksimizuoja deguonies transportavimą į audinius;
- Medžiaga būtina raumenims, saugyslėms, vidaus organams, kaulams, plaukams, odai, ir kitiems audiniams.



- Baltymų virškinimas ir absorbavimas

Kasdien reikia vartoti baltyminį maistą, kad gautume pakankamą kiekį amino rūgščių. Apie 90% baltymų, kurį suvartojame, yra paverčiama į amino rūgštis. Šias amino rūgštis organizmas panaudoja raumens ir kitų audinių statybai, ir atstatymui.



Kitus 10% baltymų organizmas pašalina. Kitaip nei angliavandeniai ir riebalai, kurie organizme gali būti kaupiami glikogeno ir triglicerido forma, ir panaudojami vėliau, amino rūgštys negali būti kaupiamos, todėl labai svarbu kasdien suvartoti reikiamą kiekį baltymų.



Baltymo molekulė pradedama skaidyti į amino rūgštis jau burnoje ir baigiama plonojoje žarnoje. Kai suskaidoma į amino rūgštis, jos gali būti:

- Paverstos į gliukozę;
- Atiduodamos į kraujotakos sistemą kaip baltymo plazma arba laisvosios amino rūgštys ir panaudojamos energijos gamybai.



shutterstock.com · 1369514282

Treniruotės intensyvumas ir trukmė didina baltymų poreikį.
Ištvermės treniruotės veikia baltymų pasisavinimą.



Metant svorį, baltymų poreikis vienam kūno kilogramui taip pat išauga. Taip nutinka todėl, kad kai netenkama svorio, raumenys energijai gaminti pradeda naudoti baltymus.



Nežiūrint į tai, kad sportuojant baltymų poreikis yra didesnis, tai nereiškia, kad kuo daugiau suvartosi, tuo bus geresnis rezultatas. 2,2 gramai baltymų vienam kūno kilogramui – maksimalus kiekis, kurį per dieną organizmas gali pasisavinti. Suvartojant per didelį kiekį baltymų, galima priaugti svorio riebalų pavidale.



Riebalai yra svarbus vaikų ir paauglių energijos šaltinis. Jie yra reikšmingas riebaluose tirpstančių vitaminų šaltinis. Todėl svarbu, kad vaikai vartotų tinkamus lipidus ir riebalus ir vengtų sočiųjų riebalų ir transriebalų. Sveikų riebalų daug yra žuvyje. Todėl reikia valgyti reguliariai kokybišką riebią žuvį arba vartoti maisto papildus su omega -3 riebalų rūgštimis.



Sveikų riebalų daug yra žuvyje. Todėl reikia valgyti reguliariai kokybišką riebią žuvį arba vartoti maisto papildus su omega - 3 riebalų rūgštimis.



Kiti svarbūs riebalai, žinomi kaip lipidai ir steroliai randami sveikuose grūduose, turi teigiamą poveikį mūsų ląstelėms. Lipidai ir steroliai palaiko gerą maistinių medžiagų patekimą į ląsteles ir šalutinių produktų pašalinimą iš ląstelių.



Kodėl vaikų poreikiai didesni?

Vaikai ankstyvuoju periodu sparčiai auga ir vystosi. Kasdieną vaikų organizmas sukuria daugiau kaip milijardą naujų ląstelių. Šis greitas augimas reikalauja daug ir kokybiškų maistinių medžiagų.





Sportuojantys ir aktyvesni vaikai išeikvoja dar daugiau energijos ir reikalauja dar didesnio kiekio maistinių medžiagų, kad medžiagų apykaita vyktų sklandžiai. Labai svarbu tą užtikrinti ir pasistengti, kad vaikai įgytų geros mitybos įpročius, kurie būtų tęsiami ir suaugus.

