

VITAMINŲ IR MINERALŲ POREIKIS SPORTUOJANTIEMS





Vitaminų gauname su augaliniu ir gyvuliniu maistu, žmogaus organizmas pats jų beveik negeba pasigaminti.



Vitaminai ir mineralai yra būtinos medžiagos normaliam organizmo funkcionavimui ir vystymuisi.

VITAMINŲ IR MINERALŲ NAUDA



Mažina vėžio susirgimo riziką



Mažina širdies susirgimus



Kovoja su kitomis ligomis

Sportuojantys.lt



Padeda kūnui tinkamai funkcionuoti



Apsaugo ląsteles nuo pažeidimo

Trūkstant vitaminų vystosi hipovitaminozė: nuovargis, silpnumas, dirglumas, anemija, nusilpusi imuninė sistema.



Riebaluose tirpūs vitaminai, kaip ir lipidai kaupiasi riebaliniame audinyje ir gali pasiekti toksišką koncentraciją. Sveikatai labiausiai kenkia vit. D ir A hipervitaminozė.



Vieni svarbiausių ir labiausiai žinomų vitaminų yra A, C, D, E ir K, ir B grupės vitaminai: tiaminas (B1), riboflavinas (B2), pantoteno rūgštis (B5), piridoksinas (B6), kobalaminas (B12) ir folinė rūgštis (B9).



Vitaminas A yra svarbus tinkamam imuninės sistemos funkcionavimui, regėjimui, palaiko normalų ląstelių augimą ir vaidina svarbų vaidmenį širdies, plaučių, inkstų ir kitų organų veikloje.



B grupės vitaminai (B1, B2, B5, B6, B9, B12) yra itin svarbūs organizmui, nes jie dalyvauja energijos gamyboje, odos, kaulų bei raumenų sistemos atsinaujinimui ir darniai nervų sistemos veiklai.



- B1(tiaminas) būtinas smegenų veiklai, energijos gamybai, virškinimui, padeda organizmui panaudoti baltymus.
- B1 dalyvauja angliavandenių apykaitoje, todėl vartojant daugiau angliavandenių reiketų papildyti raciona vit. B1



- B2 padeda gaminti energiją iš riebalų, angliavandenių ir baltymų. Turi įtakos taisyklingam nervų sistemos darbui ir imuninei sistemai, dalyvauja oksidacijos – redukcijos procesuose.
- Esant didesniems krūviams padidėja B grupės vitaminų poreikis.





B grupė produktuose: pilno grūdo produktai, mėsa, pienas ir pieno produktai, kiaušiniai ir riešutai.

Ypatingai B1 ir B2.

B1 produktuose: moliūgas, cukinija, aviena, šparagai, grybai, žirneliai, paprikos, žiediniai kopūstai, kopūstai, pomidorai, briuselio kopūstai, pupos.

B2 produktuose: grybai, kopūstai, šparagai, brokoliai, moliūgas, šparaginės pupos, skumbrė, pienas, pomidorai, kviečių gemalai.

Esant didesniems krūviams padidėja antioksidantų poreikis: C, E, beta-karotenas.



Vitaminas C organizme veikia kaip stiprus antioksidantas, kuris padeda apsaugoti ląsteles nuo laisvųjų radikalų sukeltos žalos.

Vitaminas C kūnui yra itin svarbus, kad būtų gaminamas kolagenas – baltymas, reikalingas žaizdų gijimui. Jis pagerina geležies įsisavinimą iš maisto produktų ir padeda imuninei sistemai tinkamai veikti, siekiant apsaugoti organizmą nuo ligų.



Vitaminas D yra randamas kai kuriuose maisto produktuose: riebioje žuvyje (lašiša, tunas), kepenyse, kiaušinių tryniuose ir pievagrybiuose, tačiau didžiausia dalis pasigamina būnant saulėje. Šis vitaminas yra itin reikalingas užtikrinti organizmo imunitetą ir išlaikyti kaulų stiprumą. Jis atsakingas už raumenų ir skeleto funkcijas ir nervinių impulsų perdavimą.



Vitaminas K organizme yra atsakingas už normalų kraujo krešėjimą, žaizdų gijimą, būtinas normaliai inkstų veiklai raumenims.



MINERALAI

Mineralinės medžiagos, kurių organizme daugiau (kalcis, fosforas, kalis, natris, magnis, chloras, siera, geležis) - makroelementai.

Mineralinės medžiagos, kurių organizme būna mažiau (cinkas, manganas, kobaltas, jodas, fluoras, nikelis ir kt.) - mikroelementai.



- Mikroelementai įeina į fermentų, hormonų sudėtį reikalingi baltymų transportui.
- Kalcis, fosforas, magnis, fluoras, siera medžiagos sudarančios kaulų, dantų, odos, plaukų, nagų struktūrinius elementus.



- Geležis, varis, kobaltas būtini raudonųjų kraujo kūnelių ir hemoglobino gamybai.
- Natris, kalis, chloras, kalcis, magnis vandens ir elektrolitų apyk., rūgščių – šarmų pusiausvyrai.





Kur galima rasti...

- Kalis: kopūstai, salierai, petražolės, cukinijos, ridikėliai, žiediniai kopūstai, grybai, moliūgas.
- Natris: rauginti kopūstai, alyvuogės, krevetės, burokėliai, kumpis, salierai, kopūstai, krabai, varškė, raudonos pupos.



- Magnis: kviečių gemalai, migdolai, riešutai, alaus mielės, grikių miltai, braziliški riešutai, virtos pupelės, česnakas, razinos, žali žirneliai, bulvių odelė, krabai.
- Kalcis: šveicariškas sūris, čedaro sūris, migdolai, kepimo mielės, petražolės, artišokai, slyvos, moliūgai, virtos džiovintos pupelės, kopūstai.

Šiuolaikinės mitybos problemos:

- Valgome per daug
- Per riebiai
- Per sūriai
- Per saldžiai
- Nesubalansuotai
- Nereguliariai



Cukrus !!!

Prieš 100 metų žmogus per metus suvartodavo 5 kg. Cukraus
šiandien 40 – 60 kg. per metus.



Per daug druskos!!!

PSO rekomenduoja ne daugiau kaip 6g druskos

Tyrimai rodo, kad žmogus iš maisto gauna 60 – 80% druskos (sūris, dešra, konservai, duona)

Naudodami per daug druskos didiname arterinės hipertenzijos riziką.





TRANS-RIEBALAI

Rafinavimas ir aukšta temperatūra pakeičia polinesočiųjų riebalų cheminę sudėtį.

Trans-riebalai neleidžia pasisavinti sveikatai reikalingas polinesočiųsias riebiąsias rūgštis.

Sveikatai kenkia aukštoje temperatūroje keptas maistas, su juo mes gauname laisvuosius radikalus ir toksinius junginius.



- Konservantai, dažikliai ir kt. Maistiniai priedai;
- Skatina piktybinių navikų formavimąsi;
- Kenkia odai;
- Skrandžio sutrikimų kaltininkai;
- Turi įtakos arteriniam kraujo spaudimui;
- Alergenai;
- Iššaukia kepenų ir inkstų ligas.

SVEIKATOS PROBLEMOS

Nutukimas, 2 tipo cukrinis diabetas, aterosklerozė, insultas, infarktas, onkologiniai susirgimai, osteoporozė, žarnyno ligos, anemija, alergijos, vitaminų deficitas, arterinė hipertenzija, silpna imuninė sistema, sulėtėjęs augimas ir brendimas, senatvinių procesų pagreitinėjimas, kariesas.





Mitybos režimas sportuojant:

- Valgyti 5 kartus per dieną + 6 kartą po treniruotės
- patys svarbiausi valgymai – pusryčiai ir po treniruotės
- pertraukos 3 -4 val.

Po treniruotės valgome:

- Glikogeno atstatymui – vaisiai.
- Baltymai raumenų atstatymui.

Po krūvio bananas arba angliavandenių gėrimas ir 1 – 2 val. Bėgyje po krūvio suvartoti apie 80 – 120g. angliavandenių ir apie 20 g. baltymų.



MITYBA TRENIRUOČIŲ LAIKOTARPIU

Nedidelės apimties, teikianti daug energijos, turtinga vitaminais, turinti mažai riebalų, maistas pagamintas iš šviežių produktų, lengvai virškinamas.



MITYBA PRIEŠ KRŪVĮ

Geriausia lengvai valgyti likus 2 – 4 val. iki krūvio, nes lėčiau gaunama energija padeda palaikyti cukraus kiekį kraujyje, sulėtina glikogeno deginimo greitį. Tinkami patiekalai prieš treniruotę košė, javainiai su pienu, lengvas makaronų patiekalas, 30 – 60 min. iki krūvio obuolys, keli džiovinti abrikosai, sauja razinų, jogurto, 300 ml skiestų sulčių 50: 50.



Kai per mažai...

Gliukozės kiekio sumažėjimas lemia CNS sutrikimus, nes smegenyse trūksta glikogeno, vienintelis smegenų energijos substratas yra gliukozė, neigiamai veikia smegenų darbą ir fizinį sportininko pajėgumą.





Kiek gerti vandens fizinio krūvio metu?

- Per treniruotę vanduo ar angliavandenių gėrimas padeda susigrąžinti prarastus skysčius ir padeda užkirsti kelią dehidratacijai.
- Kiekis priklauso nuo to kiek prakaituojama.
- Jeigu ilgiau nei 1val. Treniruotė gerti cukraus turinčius gėrimus (6g/100ml).
- Per trumpesnes treniruotes – vandenį arba daugiau skiestus gėrimus.