# Výživa

Na této stránce si přečtěte něco o tom, jak by se měl sportovec správně stravovat, protože bez kvalitního jídla není možné dlouhodobě podávat kvalitní výkony. Na úvod si popíšeme, co vlastně jíme, z čeho se každý pokrm skládá, co která látka v těle koná, a také co a kdy bychom měli jíst ve vztahu k tréninku. V dalších článcích vás blíže seznámíme s každou z těchto látek, odpovíme na otázku, co jsou potravinové doplňky a pro koho jsou vhodné. Neméně důležitou oblastí, do které nahlédneme, bude pitný režim při, během a po zátěži. Takže začínáme. Každá potrava se skládá ze tří hlavních živin:

## Cukry

Cukry se obecně nazývá skupina látek - a nejedná se pouze o nejběžněji člověkem používaný cukr - cukr řepný. Cukry mohou být uloženy v organismu jako energetická rezerva v podobě jaterního a svalového glykogenu, z něhož se v případě akutní potřeby uvolňuje jednoduchý cukr - glukóza jako jediný využitelný zdroj energie. Při dostatečné zásobě glukózy se nemusí tato vytvářet z bílkovin, což je energeticky nevýhodné a ztrácí se přitom již nabytá svalová hmota. Je-li však cukrů více, než je nutné, vede to ke tvorbě tuků, které se pak ukládají do zásob a vzniká tuková nadváha. Avšak cukr konzumovaný v jeho přírodní podobě (škrob v obilovinách nebo zelenině) je nepostradatelnou součástí potravy. U cukrů tedy upřednostňujeme spíše cukry složené, vyhýbáme se nadměrné konzumaci cukrů jednoduchých s vyjímkou fruktózy, což je cukr obsažený v ovoci. Cukry tedy dělíme na:

* **Jednoduché**
- monosacharidy (jedna molekula cukru)
- disacharidy (dvě molekuly cukru)
- oligosacharidy (od tří do 50 molekul)
- (řepný cukr - sacharóza, ovocný cukr - fruktóza, hroznový cukr - glukóza, laktóza - mléčný cukr, invertní cukr)
* **Složené**
- polysacharidy (více jak 50 molekul)
- (různé druhy celulózy, škrob u rostlin, glykogen u zvířat a lidí)

#### Obsah cukrů v gramech ve 100 gramech potraviny

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Potravina** | **Cukrů (g)** | **Druh cukru** | **Potravina** | **Cukrů (g)** | **Druh cukru** |
| **brambory** | 20 | složené | **chléb celozrný** | 51 | složené |
| **těstoviny** | 70 | složené | **rohlíky netukový** | 61 | složené |
| **vločky** | 68 | složené | **banány** | 22 | složené |
| **rýže** | 78 | složené | **jablka** | 11 | jednoduché |
| **soja** | 14 | složené | **sušené ovoce** | 75 | jednoduché |
| **chléb bílý** | 55 | složené | **hroznové víno** | 17 | jednoduché |
| **čočka** | 60 | složené | **mrkev** | 9 | jednoduché |
| **fazole** | 62 | složené | **med** | 80 | invetrní |
| **hrách** | 60 | složené | **kompot** | 20 | jednoduché |

## Tuky

Je to zdroj a zásobárna energie s více než dvojnásobnou energetickou hodnotou než cukry nebo bílkoviny. K jejich přeměně v organismu je však nutný velký příjem kyslíku. Tuky tvoří naprosto převažujíci zdroj energie u déletrvajících výkonů, kdy se tepová frekvence pohybuje okolo 50 - 60 % maxima. Tuk uložený pod kůží nelze použít jako zdroj energie při fyzickém zatížení. Aktivní je pouze tuk uložený ve svalových vláknech, popřípadě ten, který se do svalových buněk dostává z krevního oběhu - zde skutečně slouží jako zdroj energie. Ve stravě dáváme přednost nízkotučným jídlům, masa spíše bílá (kuře, ryby) a nezapomínáme také na rostlinné tuky (ořechy, olivový olej).

#### Obsah tuků v gramech ve 100 gramech potraviny

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Potravina** | **Tuků (g)** | **Potravina** | **Tuků (g)** | **Potravina** | **Tuků (g)** |
| **hovězí kýta** | 8 | **rybí filé** | 1 | **eidam** | 15 |
| **vepřová kýta** | 18 | **vejce** | 11 | **ementál** | 27 |
| **vepř. krkovice** | 40 | **mléko** | 2 | **sádlo** | 93 |
| **kuře** | 2 | **tvaroh** | 12 | **máslo** | 80 |
| **šunka** | 22 | **smetana** | 12 | **eidam** | 15 |
| **salám trvanlivý** | 50 | **šlehačka** | 33 | **majonéza** | 85 |

## Bílkoviny

Bílkoviny mohou také sloužit jako zdroj energie, ale na rozdíl od cukrů nebo tuků je použití bílkovin jako zdroje to nejhorší, co může tělo potkat. Je to energeticky pro tělo nevýhodné. Cílem je naopak dosáhnout stavu, při němž se konzumované bílkoviny použijí především na novotvorbu bílkovin tělu vlastních (mimo jiné také svalové hmoty). Tohoto stavu ovšem není možno dosáhnout nadměrným přijmem bílkovin, proto není třeba jíst více bílkovin, než je doporučená denní dávka. K jídlu vybíráme pokrmy s obsahem bílkovin poměrem 2/3 ve prospěch živočišných a 1/3 rostliných.

#### Obsah bílkovin v gramech ve 100 gramech potraviny

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Potravina** | **Bílkovin (g)** | **Potravina** | **Bílkovin (g)** | **Potravina** | **Bílkovin (g)** |
| **drůbež** | 31 | **tuňák** | 24 | **steak** | 21 |
| **mléko** | 5 | **vejce** | 7 | **sýr** | 5 |
| **jogurt** | 7 | **brambory** | 2 | **rýže** | 8 |
| **ovesné vločky** | 14 | **těstoviny** | 14 | **chléb** | 10 |
| **fazole** | 22 | **luštěniny** | 26 | **soja** | 45 |

## Denní příjem

* **cukry:** 6 - 8 gramů na kg hmotnosti
* **tuky:** 0,5 gramu na kg hmotnosti
* **bílkoviny:** 1 - 2 gramy na kg hmotnosti

#### Kdy a co:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Před výkonem** | **Během výkonu** | **Po výkonu** |
| **Cukry** | * 4 hodiny: složené (brambory, rýže, těstoviny, zelenina)
* 1 hodina: jednoduché (ovoce, müsli)
 | * Nejsou nutné
 | * do 30 min: jednoduché (jídlo s vysokým obsahem cukru, sušené ovoce)
* 1 hodina: jednoduché (ovoce, müsli)
 |
| **Tuky** | * 4 hodiny: bílé maso, rostliný olej
* nikdy tuk těsně před výkonem
 | * Nejsou nutné
 | * nejdříve po 60 min: nízkotučné jídlo, ořechy
 |
| **Bílkoviny** | * 4 hodiny: ryby, zelenina
 | * Nejsou nutné
 | * nejdříve po 60 min: ryby, drůbež, kuřecí šunka, zelenina
* před spaním: proteinový koktejl
 |