FITNESS 08. 11. 2017

Co říká správná výživa pro fitness? Zařaďte do jídelníčku superpotraviny a po sportu nehladovte

Superpotraviny jsou ideálním způsobem, jak do těla po fyzické námaze dostat veškeré látky, které tělo během sportu vyloučilo. Tělo tím tak posílíme a…

V dnešní době je skoro povinností věnovat se nějakému sportu. Sportujeme pro zábavu, relaxaci, kvůli zdraví nebo proto, že je to moderní. Ať tak či onak, při jakémkoliv pravidelném sportu bychom se měli také zaobírat tím, co a kdy jíme. Přece nechceme nabrat to, co jsme tak poctivě vypotili. Navíc při špatném stravování dáváme v risk nejen naši vydřenou postavu, ale především naše zdraví.

Superpotraviny jsou zlatý grál všech sportovců

Superpotraviny jsou ideálním způsobem, jak do těla po fyzické námaze dostat veškeré látky, které tělo během sportu vyloučilo. Tělo tím tak posílíme a udržujeme ve zdravé kondici. Pod pojmem superpotravina rozumíme **výživově bohaté pokrmy**. Superpotraviny obsahují vitaminy, minerální látky, proteiny, antioxidanty, vlákninu i zdravé tuky a oleje. Superpotraviny jsou především výjimečné svojí schopností **zvyšovat sílu, energii a vitalitu**. Většinou se jedná o exotická jídla, jako jsou chia semínka, goji nebo bylina maca. Superpotraviny najdeme kupodivu ale i mezi tuzemskými potravinami. Patří mezi ně například vajíčka, kefíry, jogurty, borůvky nebo vlašské ořechy.

Jaké potraviny řadíme mezi superpotraviny vhodné pro sportovce?

- **Ořechy a semínka** - chia semínka, guarana, mandle, kešu, sezamová semínka, vlašské ořechy, quinoa, dýňová a slunečnicová semínka, kustovnice čínská
- **Maso -** losos, krevety, tuňák, ústřice
- **Exotické ovoce** - granátové jablko, avokádo, kiwi, mango
- **Sušené ovoce** - borůvky, brusinky, datle, fíky, goji, mochyně peruánská
- **Luštěniny** - fazole, čočka, sója, mungo, hrách, cizrna
- **Zelenina-** brokolice, mrkev, rajčata - nejlepší je **sezónní zelenina**
- **Himalájská sůl**
- **Vejce, kefír, jogurty**
- **Med**

Jídelníček před sportem? Základem jsou sacharidy a bílkoviny

Když se chceme při sportování správně stravovat, je potřeba myslet na to, v jakou denní dobu se sportu budeme věnovat. Jestli chceme cvičit ráno po snídani, doporučuje se **nastartovat tělo ze sacharidů**. Ideálně si dáme ovesnou kaši se skořicí a banánem a přihodíme nějaké **superpotraviny**. Když sportujeme po obědě nebo večeři, rozhodně není dobré jíst příliš tučná a těžká jídla, která by nám mohla ležet při sportu v žaludku, jako balvan táhnoucí nás k zemi.

Nejvhodnější je jíst před sportováním **lehká jídla**, jako například maso s velkou dávkou zeleniny nebo si dát menší svačinku ze sacharidů a bílkovin, jako je mléčná rýže nebo jogurt s banánem. Obecně však můžeme říci, že před jakýmkoliv sportem je dobré jíst maximálně hodinu před výkonem. Vyhnout bychom se měli především tučným a sladkým jídlům. Ideálně bychom měli **jíst každé 2 až 3 hodiny**, aby bylo tělo během dne patřičně a rovnovážně vyživováno.

Výživa pro fitness říká, že nejíst po sportu je nesmysl

Vyšší fyzická námaha vyžaduje logicky také doplnit tělu energii, kterou využilo při sportu. Energii nedoplníme jinak než **vhodně zvolenou stravou**. Je nesmyslné si myslet, že když jsme dali tělu, co proto, budeme raději hladovět, abychom nepřibrali vše vysportované. **Držet po cvičení hladovku je ale čirý nesmysl!** Nejideálnější jsou po sportovním výkonu **jídla bohatá na bílkoviny**. Připravíme si k jídlu například smažená vejce, maso s hrachovými lusky či nízkotučné mléčné výrobky.

Když se věnujeme sportu, při němž spalujeme velké množství tuků, je vhodné vzít si něco k snědku 30 až 60 minut po sportování. **Sacharidy a bílkoviny** pomáhají **vytvářet svalovou hmotu.** Proto pokud chceme nabrat na svalech, je dobré si po cvičení dát do půl hodinky sacharidy ve formě banánu nebo musli tyčinky. Také **na oběd nebo večeři** po sportu je dobré zvolit **jídlo s vysokým obsahem sacharidů**, ale také bílkovin. Příkladem může být kuřecí maso s rýží a zeleninový salát. Obecně lze však říci, že by se váš jídelníček měl odvíjet od toho, v jakou denní dobu sportujeme a čeho chceme sportem dosáhnout. Je tedy potřeba u výběru jídla po i před sportem trochu zapřemýšlet a necpat do sebe hned vše, co uvidíme a na co máme chuť.

Výživa pro fitness: Základní zásady a rady

Abychom neměli z tolika informací zamotanou hlavu, pojďme si nyní shrnout to nejdůležitější, na co byste měli při každém sportu vždy pamatovat:

- Dodat tělu dostatek energie již po ránu.
- Správná výživa pro fitness vyžaduje jíst každé 2 až 3 hodiny.
- Zařadit do jídelníčku více **superpotraviny**.
- Před ani po sportu nejíst příliš tučná a těžká jídla.
- Nedržet po výkonu hladovku – je potřeba doplnit energii.
- Přemýšlet nad tím, kdy a co jíme.
- Upravit si jídelníček podle druhu sportu.
- Během výkonu pravidelně pít.

Důležité je mít při sportování na paměti, že **jaký sport, takový jídelníček**. Jinak bude jíst člověk, který chce sportem shodit pár kil. Jiné pokrmy bude jíst ten, kdo bude chtít nabrat svalovou hmotu nebo si udržet stávající postavu. U všech sportů je ale **základem pestrý, zdravý a vyvážený jídelníček.** Není snad nutné zdůrazňovat, že alkohol, cigarety a sport k sobě opravdu nepasují.

Závěrem si pojďme sestavit **ideální fitness jídelníček** na jeden den při jakémkoli rekreačním sportování:

SNÍDANĚ	Ovesná kaše s borůvkami
SVAČINA	Bílý jogurt s ovocem + superpotraviny (např. chia semínka)
OBĚD	Lolos se zeleninou na páře
SVAČINA	Semínkový chléb s vejcem vařeným natvrdo
VEČEŘE	Kuřecí maso s brokolicí, rajčetem a paprikou

A ještě jedno závěrečné upozornění. Pokud chcete nejen zdravě jíst, ale i sportovat, nezapomínejte na řádný odpočinek a relax. Stejně tak, jako není dobré se zbytečně přecpávat, není ani vhodné se zbytečně přepínat. Výživa pro fitness jde ruku v ruce se zdravým životním stylem.

Superpotraviny v seriálu

Přečtěte si o superpotravinách ještě více!

1. Přehledný seznam superfoods a jejich účinků na zdraví

2. Znáte české superpotraviny? Mohou snadno nahradit ty exotické

3. Fazole jako superpotraviny pro zdravé ledviny