magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 5. 2016 | tla

Sportující vegan má problém! Jak ho řešit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sportujici-vegan-ma-problem!-Jak-ho-resit__s10010x9758.html

Má-li být sport ku zdraví, musí jít ruku v ruce s pohybovou aktivitou také správné stravování. Každý sportovec potřebuje nejen sacharidy jako zdroj energie, ale také dostatek kvalitních bílkovin, které jsou stavebním materiálem pro svaly. Na tom není nic složitého, pokud sportovec není vegan.

Vegani odmítají již z principu své životní filozofie konzumovat cokoliv živočišného původu – maso, ale i vejce a mléčné výrobky. Jak by se tedy měli stravovat vegani sportovci?

Energie problém není

Pokud je výdej energie opravdu významný, potřebuje organismus někde získat novou. To vegani vyřeší celkem jednoduše jako všichni ostatní. Přidají si do jídla trochu tuku, v jejich případě výhradně rostlinného, nebo zvýší dávku sacharidů, ať už se jedná o ovoce či obiloviny.

Není bílkovina jako bílkovina

Problémem zůstávají bílkoviny. Někdo může namítnout, že i rostliny jsou jejich zdrojem. Pozitivem veganských bílkovinných výrobků je, že v podstatě neobsahují cholesterol. Ve veganské stravě je ale potíž v tom, že rostlinné bílkoviny jsou méně nutričně kvalitní než bílkoviny živočišného původu.

Zdroj: Fitness man holding a bowl of fresh salad z Shutterstock

„Člověk potřebuje 20 pro něj nepostradatelných esenciálních aminokyselin. V potravině rostlinného původu ale vždy některá z nich chybí, nebo je jí málo, například u sóji je limitující methionin, u rýže zase lysin,“ objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Důležitá je pestrost

Co s tím? Je důležité, aby se vegan, a sportovec zejména, zaměřil ve svém stravování na co nejširší spektrum různých obilovin, luštěnin. Do určité míry jsou zdrojem bílkovin také ořechy, nebo semena.

Co se týká luštěnin, je nejčastěji využívána sója. Z hlediska obsahu bílkovin a jejich kvality patří k nejhodnotnějším z luštěnin a vyrábí se z ní velké množství náhrad masa, například tofu, tempeh, sojové maso. **„Na bázi sóji jsou poměrně vhodnou alternativou ďobáčky, které mají i logo Vím, co jím. Obsahují v průměru 15 gramů bílkovin ve 100 g výrobku,“** říká dietoložka. Sója také díky velkému množství vlákniny dobře sytí. I proto nesou výrobky z ní logo Vím co jím.

Sója má i negativa

Sója však není samo spásná a je třeba ji kombinovat i s jinými zdroji. **„Je třeba si uvědomit, že její nadbytek u žen produktivního věku a u mužů není zcela žádoucí. Obsahuje fytoestrogeny, které by mohly nabourat hormonální rovnováhu,“** varuje Karolína Hlavatá.

Odměřujte suché

Při zařazování rostlinných bílkovin do stravy je také třeba správně odměřovat množství. **„Obsah bílkovin v tabulkách nutričních hodnot bývá uváděn v suchém stavu, to platí i u obilovin. Například čočka má 26 gramů bílkovin ve 100 gramech suché čočky, ale ve vařených 100 gramech jich má jen osm gramů,“** upozorňuje dietoložka.

Rostlinné potraviny plné bílkovin

Robi maso – má vysoký obsah bílkovin, téměř 20 gramů ve 100 gramech výrobku. Vyrábí se z rostlinných bílkovin, obilných klíčků a řepy.

Klaso – z něj se dělají řízky, pomazánky, klobásy. Klaso řízky jsou složeny z pšenice a sóji, v pomazánkách jsou hlavní surovinou hrách, fazole a pohanka.

Seitan – je čistá pšeničná bílkovina, jedná se v podstatě o čistý lepek.

Hraška – přidáním hrašky do jídla lze zvýšit množství bílkovin ve stravě. Hraška je vhodná buď na zahušťování nebo výrobu placiček.

Arašídy – jsou dalším dobrým zdrojem energie i bílkovin, podobně také

burákové máslo. Jen je třeba nezapomínat na vyšší obsah tuků, aby vám nebylo při sportování těžko.

Quinoa nebo-li merlík čilský – je to relativní novinka a vyznačuje se poměrně vysokým obsahem bílkovin, například oproti rýži. Má jich 14 gramů ve 100 gramech neuvařené, zatímco rýže jich má jen devět gramů.

Konopná semínka – i z nich lze bílkoviny získat, na 100 gramů semínek natural jich mají 22 gramů.

Chcete se dozvědět o alternativních směrech ve stravování něco víc? Přihlaste se na náš workshop! Už 10. května od 17 hodin a Praze. Kapacita je omezená!

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz