



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 26. 4. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Super! Potraviny pro maximální výkon a regeneraci

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Super!-Potraviny-pro-maximalni-vykon-a-regeneraci__s10010x19224.html

Jak mít více energie, aniž bychom museli pít kávu? Jak budovat svaly, aniž bychom museli konzumovat doplňky stravy? Jaké jídlo jíst pro lepší regeneraci po tréninku?



Pokud chcete nabírat svaly, eliminovat tukové zásoby nebo navýšit energii, zkuste sáhnout po **přírodních a „základních“ potravinách**, které podpoří nejen váš sportovní výkon, ale především nezatíží vaše tělo přídatnými látkami, které nemusí být vždy ideální. Seženete je v každém specializovaném obchodě, vždy si vybírejte ty nejlepší a vysoké kvality.

Konopné potraviny

Konopí je na živiny velice bohatá rostlina a v přírodním stavu (tedy bez průmyslových úprav), není nutné z něj vytvářet žádné izoláty nebo výtažky. V proteinu konopí najdeme **všechny esenciálních aminokyseliny**, takže je kvalitnější než ostatní zdroje bílkovin. Aminokyseliny obsažené v konopí pomáhají ke správné funkci imunity a urychlují regeneraci. Potraviny vyrobené z konopí **působí protizánětlivě**, proto jsou klíčové pro rychlejší opravu měkkých tkání, které se poškozují fyzickou aktivitou. Konopný protein je velice dobře stravitelný, obsahuje velké množství. Je plný **vitamínů, minerálů, antioxidantů, vlákniny a především chlorofylu**.

Datle



Díky velkému obsahu glukózy je můžeme považovat za **tzv. přírodní palivo**, nejlepší je dát si je před delší aerobní sportovní aktivitou, během ní, nebo i bezprostředně po ní. Jednoduché cukry v nich obsažené **dodají potřebnou glukózu**, malý podíl bílkovin

pomůže vyrovnat ztráty aminokyselin, malé množství tuku nám určitě na váze nepřidá a **zajistí déletrvající přísun energie**. Povzbuzují při poklesu výkonu a [únavě](#).

„Pokud se před aerobní aktivitou, která bude trvat déle, nestíháme najíst, mohou být datle vhodnou potravinou pro **rychlé doplnění energie** v podobě jednoduchých cukrů. Na bílkoviny i tuky jsou datle docela chudé, a právě pro jejich vysoký obsah jednoduchých cukrů bychom to s nimi neměli přehánět,“ doplňuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková

Kokosový olej

Tento olej je bohatý na triglyceridy se středně dlouhým řetězcem, tzv. MCT. Ke strávení MCT olejů nepotřebuje tělo skoro žádnou energii a samy jsou naopak **výborným energetickým “nakopávačem”**. Poměrně brzy po konzumaci MCT se tento typ lipidů přemění v játrech na energii. Oleje s obsahem MCT **méně zatěžují slinivku, játra a trávicí systém** než oleje bez MCT. Jejich použitím před tréninkem se můžeme postarat o to, že tělo bude po dobu výkonu zásobováno energií.

„Kokosový olej je často propagován jako „superpotravina“, reálně ale až zas tak skvělý není. Prospěšných vícenenasycených mastných obsahuje jen cca 2 %, MCT tuky **tvoří bohužel jen cca 13-15 %** z veškerého podílu nasycených mastných kyselin (cca 80-90 %). Zbýlý podíl tvoří nasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem, které na naše zdraví nemají dobrý vliv. Ideální by tak bylo užívat přímo **speciální přípravky s obsahem MCT tuků** (využívají se např. v léčbě pacientů s poruchami trávení či vstřebávání tuků),“ radí Jitka Laštovičková

Maca



Maca je kořenová zelenina, příbuzná tuřínu, která se pěstuje v sopečné půdě v peruánských horách. Maca **podporuje regeneraci nadledvin**, na jejichž činnost negativně působí chronický stres. Maca v těle funguje jako adaptogen, dokáže tedy kompenzovat

negativní účinky stresu.

- Chronicky působící stres ovlivňuje fungování našeho imunitního systému a souvisí se vznikem mnoha nemocí, předčasného stárnutí a také **i s nárůstem hmotnosti.**

Maca je bohatým zdrojem [sterolů](#), které podporují rychlost regenerace unavené svalové tkáně. Konzumací macy je možné ovlivnit i fyzickou sílu těla a zotavení po fyzické zátěži, pomáhá podporovat i **budování svalové hmoty.**

Copyright © 2023

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