magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 1. 2021 | redakce Vím, co jím

Co jsou proteiny a proč právě v jídelníčku sportovců jsou nutné

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-jsou-proteiny-a-proc-prave-v-jidelnicku-sportovcu-jsou-nutne__s10010x19916.html

Leden je měsícem, kdy mnozí z nás začli sportovat. Důvodem bývá nespokojenost s postavou, touha konečně něco dělat, snaha shodit nabraná kila. Začít cvičit se cení. Nestačí ale jen zajít do fitka, nebo si zajezdit na rotopedu. Kromě pohybu je také důležité správně jíst.

„Jste to, co jíte“ - kolik je v tom pravdy

Možná si taky pamatujete na televizní pořad, kam se hlásili lidé, kteří chtěli pod

dohledem odborníků zhubnout. Často tam zaznívala věta „Jste to, co jíte.“ Napadlo vás, kolik je na ní pravdy?

- Strava tvoří důležitou součást našeho života, zdravý jídelníček bychom neměli podceňovat.
- A kdo sportuje, ten by si na správnou výživu měl dávat obzvlášť pozor.

Co znamená jíst zdravě

Zdravá výživa je založená na tom, že si jídlo připravujete z **přirozených zdravých potravin**, které nejsou nijak geneticky modifikované.

Jde hlavně o zeleninu, vejce, mléčné výrobky, celozrnné obiloviny, kvalitní maso, ořechy a bílkoviny.

Další důležitou zásadou zdravého stravování jsou **správné stravovací návyky**.

- Jezte pravidelně, 3-6krát denně. Žádné z hlavních jídel nevynechávejte, mezi nimi si dopřejte chutnou svačinku.
- Jezte pomalu a jídlo dobře rozžvýkejte.
- Snažte se o pestrý jídelníček, ve kterém by rozhodně neměla chybět zelenina a ovoce, luštěniny, proteiny, cereálie, ořechy, omega-3 mastné kyseliny, semínka, sacharidy atd.
- Pijte čistou vodu, na slazené nápoje zapomeňte.
- Preferujte maso z bio chovů.
- Zařaďte do jídelníčku i superpotraviny jako chia semínka, goji, zelený ječmen, mladou pšenici apod.
- Posilujte imunitu. Dodávejte tělu dostatek vitaminů a minerálů, nebojte se užívat ani doplňky stravy na posílení imunity. Víte, že skvělým zdrojem vitaminu C je třeba rakytník?
- Užívejte také kloubní výživu, při sportu totiž klouby dostávají pořádně zabrat.

Rychlé ráno bez snídaně

Víte, že nejčastějším nešvarem jsou vynechané snídaně?

Ráno vstaneme a už pospícháme do práce, vypravit děti do školy apod. Na snídani nám nezbyde čas. Jenže to je chyba.

- Najděte si ráno chvilku alespoň na **jogurt s ovesnými vločkami**. Uvidíte, že se **budete cítit líp** a projeví se to i na vaší postavě.

Proč jsou pro sportující osoby proteiny tak důležité?

Proteiny mají v našem jídelníčku své místo, u sportovců to platí dvojnásob. Jsou důležité při nabírání svalové hmoty, **zkracují dobu regenerace**, zvyšují výkonnost při fyzické aktivitě, vyživují svaly, spalují tuky. Dělíme je na živočišné s vyšším podílem esenciálních mastných kyselin a rostlinné, které najdeme třeba v luštěninách, mandlích, výrobcích ze sóji a sezamových semínkách.

Víte, že tělo si bude po sportovním výkonu žádat doplnění proteinů?

Ideální volbou jsou v tu chvíli proteinové nápoje, které jsou rychle dostupné a snadno si jejich dávku odměříte.

Co ze stravy raději vypustit?

Kdo chce se svým životním stylem skutečně něco udělat, měl by se držet následujících rad

- Nejezte nic, co nechcete.
- Vyvarujte se bublinkové vody, omezte i příjem alkoholu.
- Maso si nedávejte každý den.
- Zapomeňte na potraviny plné prázdných kalorií a smažená jídla.
- Omezte lepek.

Teď už víte, jak byste se měli správně stravovat. Na závěr pro vás ale máme ještě jednu radu. **Vyvarujte se stresu a užívejte si života.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz