magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 1. 2014 | tla

Jak jíst na běžkách?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-jist-na-bezkach__s10010x8107.html

Je zima, většina rekreačních sportovců se z venku přesunula do tělocvičen a posiloven. Jiní balí a vyrážejí na hory. Chcete-li zapracovat na kondičce a i nějaké kilo shodit, berete s sebou obvykle běžky. V kopcích to však není jen o pohybu.

Měli bychom si zapamatovat, že pravidelně jíst musíme také ve chvílích volna. Neplánovat, že si dáme v jedné horské boudě tatranku, ve druhé guláš a pivo.

„Je vhodné vzít si několik svačin, nespoléhat na to, že se někde zastavím, to může být na horských túrách velmi ošemetné,“ upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá. Nejen kvůli proměnlivému počasí, ale hlavně zdraví. Sice si můžeme říkat, vydám pohybem spoustu energie, klobásku s hořčicí bez problémů vyběhám. Možná ano, možná ne... Záleží na délce trasy a také intenzitě pohybu.

Jak rychle běhat

Na běžkách je to zcela stejné jako při klasickém běhu či jízdě na kole, jde o aerobní pohyb. Jestli berete pobyt na horách jako několikadenní party s partou kamarádů a lyže vyvětráte denně na hoďku, uděláte samozřejmě dobře. O zlepšení zdatnosti se však mluvit nedá. Zvlášť, pokud jsou kamarádi sportovci a vy jejich tempu tak tak stačíte a sotva za nimi funíte.

Právě dech může být indikátorem toho, že tělo bude při pohybu spalovat energii z tukových zásob. Úplně nejlepší je zvolit takové tempo, při kterém budete schopni mluvit.

A naopak, jste-li zvyklí pravidelně sportovat a chcete zlepšit svoji fyzickou výkonnost, „do hůlek“ se můžete pořádně opřít.

Co si dát do batohu?

„Nikdy nezapomínat na pití, přibalit si termosku s teplým čajem, vzhledem k tomu, že je zima a vydávám výkon, může být i oslazený, například šťávou,“ radí Karolína Hlavatá. Dostatek tekutin je mimo jiné jeden z našich příspěvků proti možnému onemocnění. Mráz vysušuje sliznice dýchacích cest a hůře pak funguje jejich přirozená ochrana, snáze na nich ulpívají a pomnožují se viry a bakterie.

V případě jídla bychom měli myslet na dostatečnou rezervu, mít jídlo s sebou. **„Měli bychom jíst každé dvě hodiny. Když jedeme na celodenní túru doporučuji přibalit banán, müsli a proteinové tyčinky, malou obloženou housku se sýrem a zeleninou,“** říká Karolína Hlavatá s tím, že je třeba doplňovat chybějící energii a zároveň nemít plné břicho, které by nám bránilo v pohybu. Proto ideálním jídlem není zmíněný guláš.

Jen sladkosti, které dodají rychlou energii, ale také nejsou vhodné. Nejen proto, že chceme nějaké deko shodit. Pohybem dostávají „zabrat“ naše svaly a ty ke své regeneraci potřebují kvalitní bílkoviny, proto sýr, kvalitní šunka či

proteinová tyčinka. Tu můžete nahradit například kefírem, ale ten bude do batohu nepraktický.

Pozor na alkohol

Běžné je si dát na túře pivo, čaj s rumem nebo si loknut z placatky. **„Alkohol ale není dobrý. Lidé si říkají, že zahřeje, ale zahřeje, pokud sedím v teplé místnosti. Vlastností alkoholu je, že roztahuje cévy. Takže z těla vyzařujeme více tepla a tím se paradoxně můžeme více podchladit, což na horách není ideální,“** dodává Karolína Hlavatá. Pokud se chcete zahřát grogem, tak až po návratu do vytopené chalupy.

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