

Materiał prasowy
Warszawa, 3 lipca 2018 r.

Dieta na lato dla aktywnych!

W czasie wakacji nie rezygnujesz z aktywności fizycznej? Tak trzymaj! Pamiętaj też o odpowiednio zbilansowanej diecie, by w pełni korzystać z treningu i cieszyć się dobrym samopoczuciem przez cały dzień.

Osoby aktywne fizycznie mają zwiększone zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne, dlatego w Twojej diecie nie może zabraknąć warzyw i owoców. W lipcu i sierpniu jest ich bez liku. Dlatego śmiało kombinuj, eksperymentuj i komponuj kolorowe, a przy tym zdrowe posiłki. Świeże warzywa i owoce są źródłem błonnika pokarmowego, który wspomaga przemianę materii. Poza tym zawierają antocyjany, beta-karoten, kwas foliowy i potas. Lato jest idealną porą na przyrządzanie koktajli warzywno-owocowych. W upalne dni doskonałą alternatywą dla zup są chłodniki przygotowane na bazie kefirów i maślanek z dodatkiem świeżych warzyw oraz ziół. Ale owoce i warzywa to za mało! Nie zapewnią odpowiednio zbilansowanego żywienia. Trzeba spożywać również różnorodne produkty pełnoziarniste, chude białko oraz zdrowe tłuszcze. Istotne jest przestrzeganie regularności posiłków, z zachowaniem 3-4 godzinnych przerwy między nimi.

Zadbaj o nawodnienie organizmu

Woda stanowi najlepsze źródło nawodnienia dla organizmu. Wybieraj tę ze składnikami mineralnymi (wysoko zmineralizowaną). Zawiera zdecydowanie większe ilości minerałów niż zwykła woda (źródłana lub z kranu). Odpowiednie nawodnienie wynosi 35 ml na 1 kg masy ciała.

Anna Soliwoda, dietetyczka z Carolina Medical Center, podkreśla, że o nawodnienie powinniśmy dbać sukcesywnie przez cały dzień, a nie wypijać 1,5 wody na raz przed lub po treningu. Nasz organizm na pewno w pełni nie wykorzysta takiego zapasu.

Osoby aktywne fizycznie mogą też sięgnąć po napoje przeznaczone dla sportowców. Stanowią doskonałe uzupełnienie elektrolitów, które tracimy wraz z potem w trakcie ćwiczeń. Jeśli w trakcie wysiłku fizycznego potrzebujesz dodatkowego zastrzyku energii, sięgnij po napoje, które wspomogą rezerwy energetyczne organizmu. Zawierają około 30 gramów węglowodanów i pozwalają wydłużyć energię treningową.

Możesz też taki napój izotoniczny sporządzić samodzielnie. Przepis jest prosty: woda, cytryna, miód. Dodaj swoje ulubione owoce, a także świeże zioła, np. bazylię i mięętę.

Na rynku są dostępne gotowe napoje izotoniczne, ale ich skład wymaga zawsze sprawdzenia. Lepiej wybierać te mniej kolorowe, bez barwników, dodatków i konserwantów!

Co jeść przed wysiłkiem?

Anna Soliwoda podkreśla, że odżywianie okołotreningowe bezpośrednio wpływa na nasze samopoczucie zarówno w trakcie treningu, jak i po nim. **W posiłku spożywanym przed aktywnością fizyczną nie powinno zabraknąć węglowodanów**, które są paliwem energetycznym, szczególnie dla pracujących podczas wysiłku

mięśni. Nasz organizm przechowuje ich zasoby w postaci glikogenu wątrobowego i mięśniowego. Przyjmowanie węglowodanów przed wysiłkiem jest związane z utrzymaniem stabilnego poziomu glukozy we krwi i oszczędzeniem zapasów glikogenu mięśniowego. Poza tym spowalnia moment zmęczenia i zwiększa wytrzymałość wysiłkową po treningu.

Przed aktywnością fizyczną zaleca się także spożycie produktów o niskim IG (indeks glikemiczny), ponieważ sprzyjają zmniejszeniu wykorzystania glikogenu podczas ćwiczeń.

W menu przedtreningowym nie może zabraknąć również białka. Uwaga! Jego spożycie przed treningiem jest **ważniejsze niż po treningu**. Jest naszym budulcem mięśniowym i wspomaga pracę organizmu w trakcie ćwiczeń. Po wysiłku fizycznym proteiny są już we krwi i gwarantują szybszą syntezę nowych białek. Dodatkowo spożywanie białka przed ćwiczeniami wzmacnia reakcje anaboliczne o 80%.

Przykładowe propozycje dań:

1. Płatki owsiane przygotowane z jogurtem lub z mlekiem, do tego maliny i truskawki lub borówki. Owsiankę można też spożyć w postaci koktajlu.
2. Pełnoziarnista kasza z mięsem albo warzywami strączkowymi, surówka warzywna. Taki posiłek dostarczy makro- i mikroelementów. A organizm nie będzie musiał czerpać z rezerw glikogenu mięśniowego i w pełni skorzystamy z treningu.

Zabierz na trening!

W trakcie wysiłku można wspomóc się produktami o wysokim IG, najlepiej w postaci płynnej. Żywność o wysokim indeksie glikemicznym zwiększa odkładanie glikogenu w mięśniach w okresie odpoczynku. Do wyboru mamy izotoniczny napój sportowy (500 ml), napój z polimerami glukozy (250 ml), rozcieńczony sok owocowy (1:1) (500 ml), garść rodzynek, batonik energetyczny, banana lub żel energetyczny.

Posiłek po aktywności fizycznej

Nie pomijaj go! To błąd często popełniany zwłaszcza przez kobiety. **W celu zwiększenia wydajności procesów regeneracji mięśni oraz ich rozrostu należy spożyć posiłek białkowy do 2 godzin po zakończeniu treningu**, a także rozłożyć (zaplanować) spożywanie białka równomiernie w ciągu dnia.

Po treningu wytrzymałościowym powinno się spożyć 10-20 g białka, tak szybko jak to możliwe (w ciągu 30 minut) po zakończeniu ćwiczeń. Cel: naprawa tkanki mięśniowej. Jeśli się spieszysz i nie zdążysz przygotować samodzielnie posiłku, zjedz jogurt naturalny z dodatkiem borówek amerykańskich (1/2 szklanki). Jeśli natomiast po treningu wracasz do domu i masz czas na przyrządzenie posiłku, usmaż racuszki przygotowane na bazie płatków owsianych i chudego sera twarogowego. Dodaj do nich garść owoców sezonowych.

Po treningu siłowym trzeba dostarczyć 20-40 g białka jak najszybciej po treningu (w ciągu 30 minut). Jest to niezbędne do regeneracji, wzrostu i utrzymania tkanki mięśniowej. Co zjeść? Wersja dla zabieganych: koktajl na bazie jogurtu naturalnego albo maślanki z bananem, malinami i płatkami owsianymi. Sportowcy wyczynowi,

u których podczas intensywnego treningu doszło do dużych ubytków energetycznych, mogą sięgnąć po koktajl na bazie odżywki białkowej. Jeżeli wracasz do domu i masz czas na zjedzenie posiłku, dobrą alternatywą będzie coś przyrządzony na parze z cukinią i marchewką z dodatkiem oliwy z oliwek. Zjedz z brązowym ryżem.

Czas regeneracji powysiłkowej przyspieszają także węglowodany. Powinny stanowić około 50% dziennych dostaw kalorii. Są szybko przyswajalne w przeciwieństwie do tłuszczów, biorą udział w budowaniu błon komórkowych i odgrywają dużą rolę w pracy perystaltyki jelit.

Teraz możesz w pełni cieszyć się słońcem, uprawiając sport, który przynosi Tobie najwięcej radości, bez szkody dla Twojego zdrowia!

Kontakt dla dziennikarzy:
Carolina Medical Center
Jowita Niedźwiecka
tel.: 885 990 904
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Informacje o specjalistce

mgr inż. Anna Soliwoda jest dietetyczką w Carolina Medical Center w Warszawie. Od 7 lat prowadzi indywidualne konsultacje dietetyczne, układa spersonalizowane plany żywieniowe oraz tworzy szkolenia i materiały na temat zdrowego żywienia. W przeszłości była zawodową sportsmenką, obecnie jest również instruktorem aquacyclingu i aqua aerobiku oraz trenerem personalnym. Praca to jej pasja, którą uwielbia dzielić z innymi.

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Center of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji na www.carolina.pl