



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Макронутриенти за резултати и възстановяване

Prof. Marco Malaguti

Катедра за изследване на качеството на живота –
Университет в Болоня



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Макронутриенти за спортистите

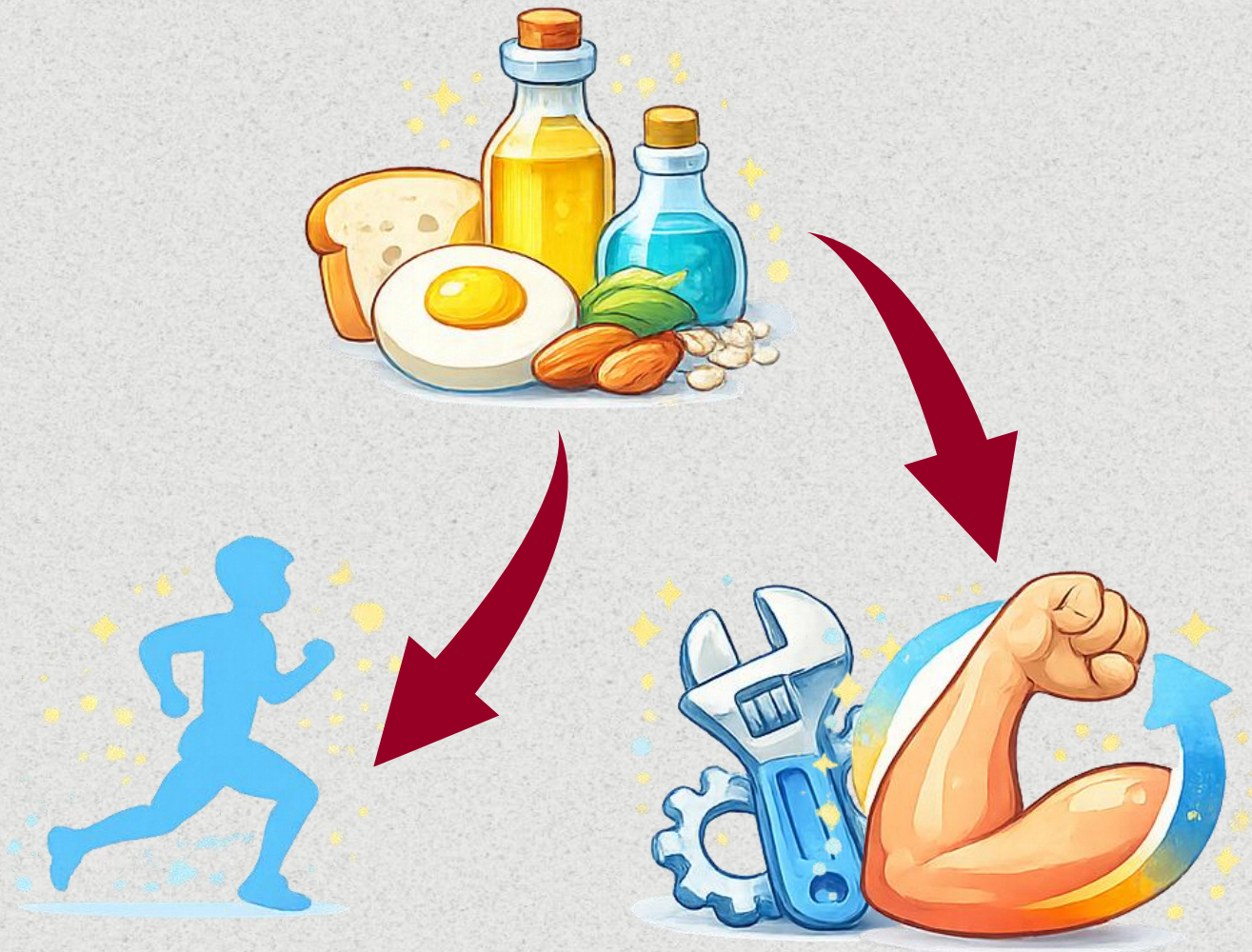
Защо макронутриентите са важни:

Макронутриентите — въглехидрати, белтъци и мазнини — са стълбовете, които поддържат всяка тренировка, спринт и скок.

Те не са понятия, запазени единствено за диетолози. Всеки треньор трябва да разбира какво се случва със спортистите в рамките на работна седмица.

Без достатъчно макронутриенти, младият спортист рискува:

- Постоянно уморен
- Бавно възстановяване
- Постепенно влошаване на качеството на тренировката



Въглехидрати: непосредственото гориво за спорта



Въглехидрати: непосредственото гориво

Мускулите използват основно въглехидрати по време на интензивна дейност. Когато те не достигат, качеството на тренировката спада: спортистите трудно поддържат темпо и губят концентрация.



Не всички въглехидрати са еднакви:

- Прости захари → бързо всмукване; полезни при дълги и интензивни тренировки
- Сложни въглехидрати → бавно всмукване; задължителни в основните ястия през целия ден

За юноши с натоварени дни и следобедна тренировка, сложните въглехидрати трябва редовно да присъстват в основните хранения.

Белтъци: изграждане, възстановяване и растеж

Белтъци: изграждане, възстановяване и растеж

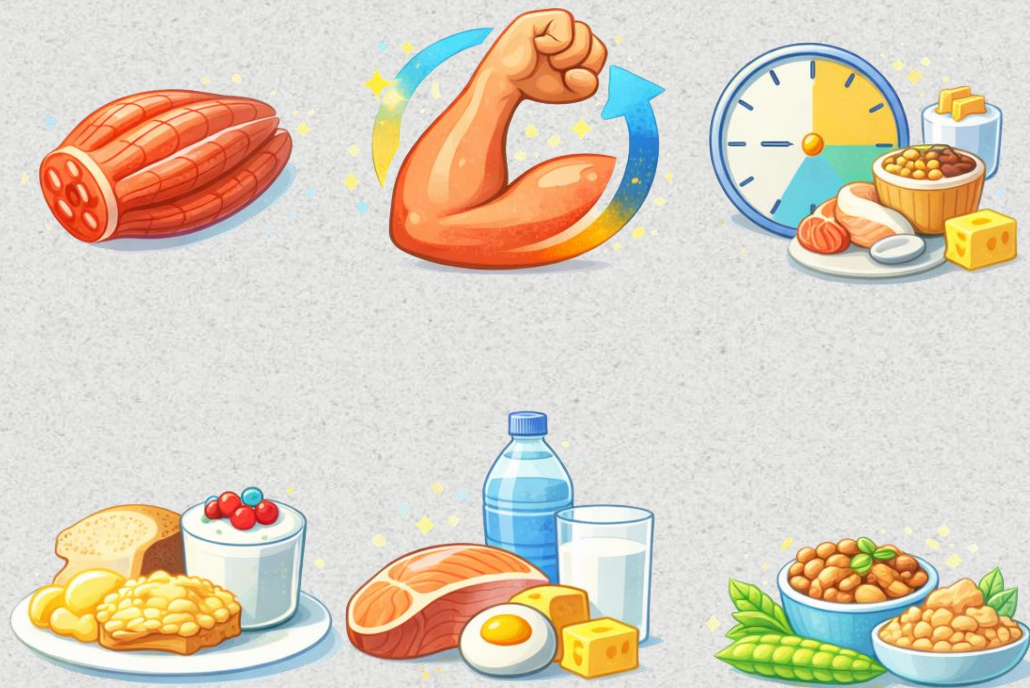
Всяка тренировка причинява малко «контролирано увреждане» на мускулните влакна. Белтъците поправят това увреждане, правейки тъканта по-силна.

Важното е разпределението, а не само количеството:

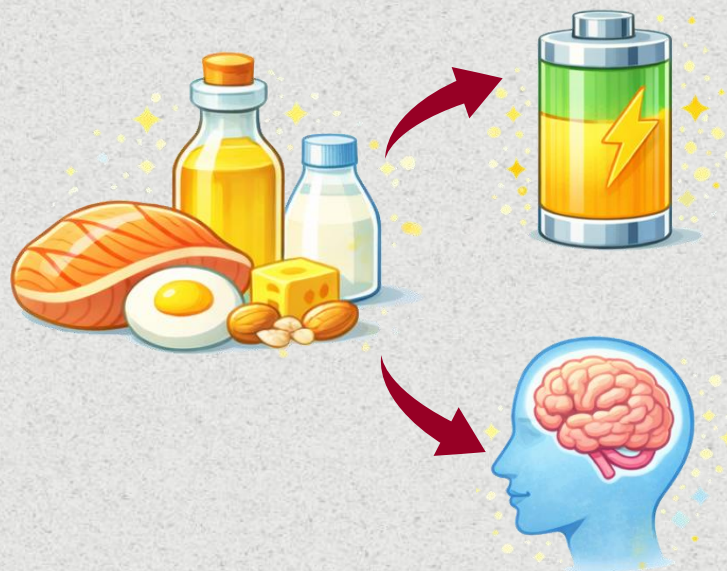
- Разпределете белтъците по всички хранения, включително закуската
- Избягвайте да концентрирате белтъците само вечерта

Добри източници:

- Бяло месо, риба, яйца, млечни продукти, бобови, ядки — редувайте през седмицата
- Житни + бобови в комбинация формират пълноценни растителни белтъци



Мазнини: дълготрайна енергия и хормонална подкрепа



Мазнини: необходими, не враг

Качествените мазнини допринасят за синтеза на хормони, здравето на мозъка и енергията при продължителна или умерено интензивна дейност.

Най-добри източници по време на растеж:

- Екстра върджин зехтин
- Риба (омега-3 мастни киселини)
- Ядки и семена

Ключовото послание: не «не яжте мазнини», а «избирайте ги добре». Изключването на мазнините може да дестабилизира метаболитното равновесие на младия спортист.



Всичко заедно: балансирана чиния



Балансирана чиния в реалния живот:

Закуска:

- Пълнозърнести зърнени храни + кисело мляко или мляко + плод → пълна основа за сутринта

Обяд:

- Въглехидрати като паста или ориз + източник на белтък + зеленчуци → гориво и строителен материал

Вечеря:

- Затваря хранителния кръг; подпомага нощното възстановяване

Междини:

- Прости и лесномилаеми; избягвайте дълги периоди без храна преди тренировка

Ролята на треньора в ежедневните хранителни навици

Малки интервенции, голям ефект:

Треньорът може огромно да влияе върху отношението на младите хора към храната, без да превръща тренировката в урок по хранене.

- Говорете за важността на междината преди тренировката
- Напомняйте на спортистите да не пропускат закуската
- Посочвайте как умората е често свързана с нередовното хранене

Млад спортист с балансирано присъствие на въглехидрати, белтъци и мазнини в трите основни хранения тренира по-добре, възстановява се по-бързо и е по-малко склонен към наранявания.

