



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Микронутриенти, здраве на КОСТИТЕ и имунитет

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.



Витамините и минералите работят незабележимо, подкрепяйки основни процеси за растежа и резултатите на юношата.

- Да използва енергията от макронутриентите
- Да изгражда и поправя тъканите
- Да поддържа ефективна имунна система

Без тях спортистът може да тренира добре, но да не се възстанови — или да яде достатъчно, но да не расте, както трябва.

Здраве на костите: калций и витамин D

Калций и витамин D:

В юношеството се изгражда голямата част от костната маса. Нужни са два ключови «градивни блока»:

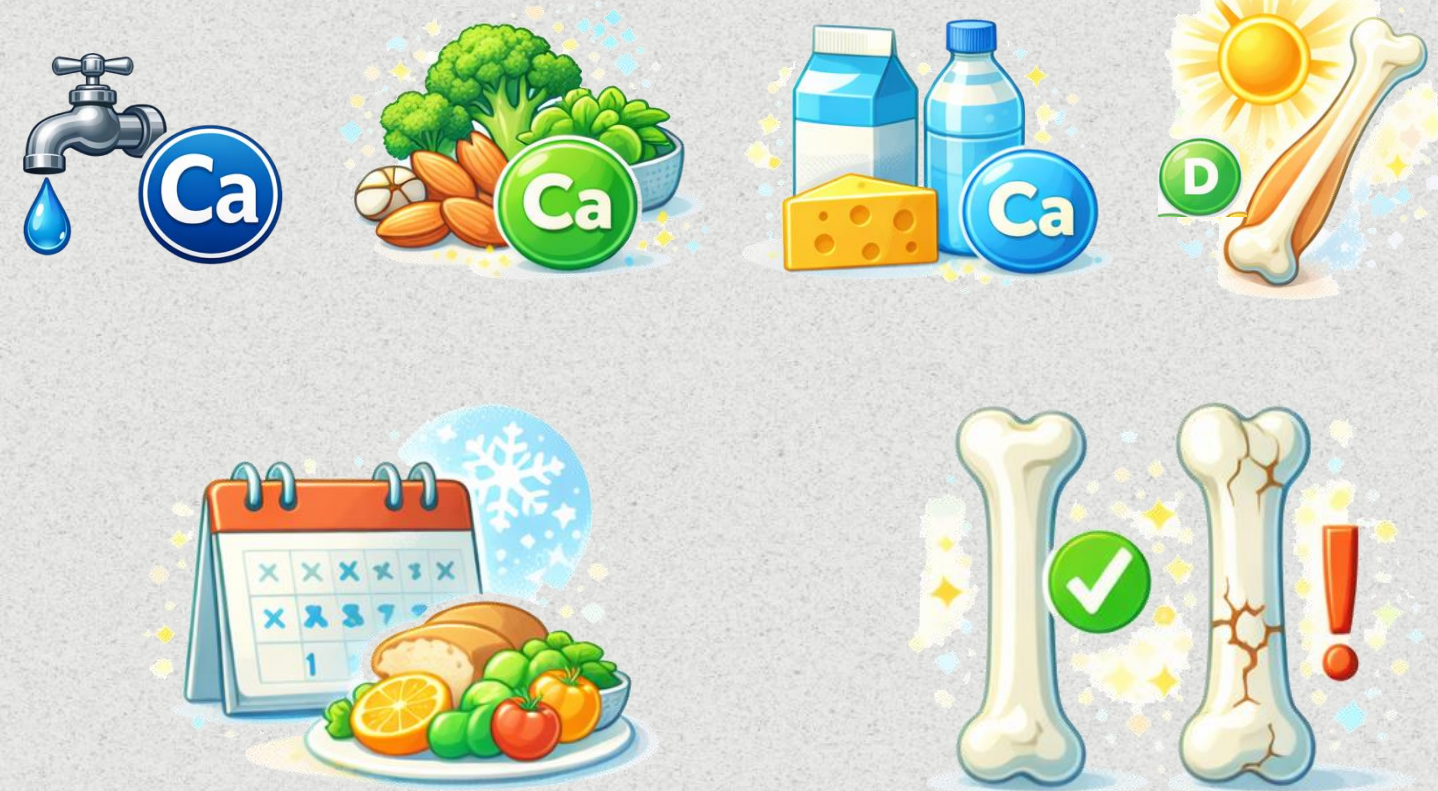
Източници на калций:

- Вода, мляко, кисело мляко, сирене, бадеми, листни зеленчуци

Витамин D:

- Зависи до голяма степен от слънчевото облъчване — често недостатъчно през зимата или за тези, прекарващи много часове на закрито

Прекалено ограничителна или небалансирана диета може да причини ефекти, невидими незабавно, но очевидни с нарастването на тренировъчното натоварване.



Желязо и енергия: когато умората не е само «abmora»

Желязо: кислород за мускулите

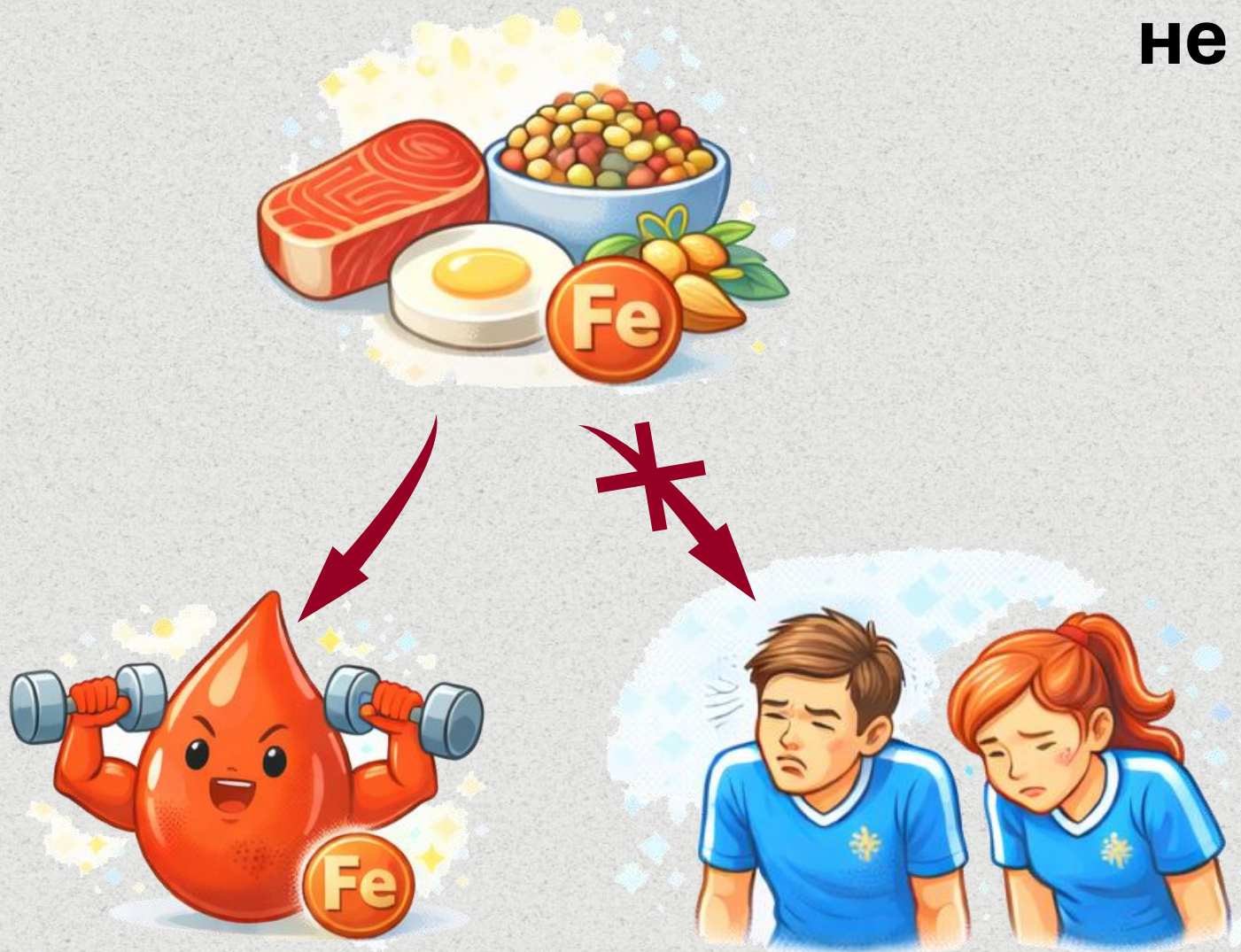
Желязото позволява на кръвта да пренася кислород до мускулите. Без кислород не е възможен никакъв резултат.

Признаци за нисък желязо — особено при момичетата:

- Устойчива умора въпреки почивката
- Задух при физическо усилие
- Трудности в поддържането на темпо и концентрация
- Бледност, чести усещания за слабост

Източници:

- Месо, риба, яйца, бобови — редувайте редовно
- Наблюдавайте промените в резултатите и при нужда се консултирайте с лекар



Витамины и антиоксиданти: ролята на плодовете и зеленчуците



Витамины от група В, витамин С и антиоксиданти:

Витамините от група В и витамин С активират реакциите, превръщащи храната в енергия. Антиоксидантите в плодовете и зеленчуците пазят мускулите от стреса на интензивния тренинг.

Защо е важно:

- Много юноши консумират малко плодове и зеленчуци поради навик или липса на време
- Това води до по-малко ефективна имунна система и по-бавно възстановяване между тренировките

Прости ежедневни стъпки:

- Порция плод по време на междината
- Порция зеленчуци при основните хранения
- Целете 5 порции плодове и зеленчуци на ден

Осигуряване на достатъчен прием без прекалено усложняване на ежедневиия ЖИВОТ



Ключът: разнообразие, не контрол

Разнообразното хранене почти винаги покрива нуждите от микронутриенти. Добавките не трябва да са първото решение — при съмнение се консултирайте с лекар или диетолог.

Малки ежедневни действия за пълноценна диета:

- Редувайте различни зърнени храни
- Яжте плодове от различни цветове
- Включвайте зеленчуци в повече моменти от деня
- Избирайте бобови веднъж или два пъти седмично
- Допълвайте животинските белтъци с растителни

Ролята на треньора: наблюдава, подкрепя, обучава

Наблюдавайте, подкрепяйте, обучавайте:

Треньорът не е нужно да знае всеки витамин, но трябва да разбира кога нещо «не се събира».

Внимавайте за тези признаци:

- Честа умора при пристигане на тренировката
- Лошо възстановяване между тренировките
- Чести болести или повтарящи се болки

Истинската цел: да помогнем на младите спортисти да разберат, че храната не е само за насищане, а за правилното функциониране на растящо и тренираращо тяло.

