



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Makrotápanyagok a teljesítményért és a regenerációért

Prof. Marco Malaguti

Az életminőség-tudományok tanszéke – Bolognai Egyetem



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.

Makrotápanyagokról beszélve

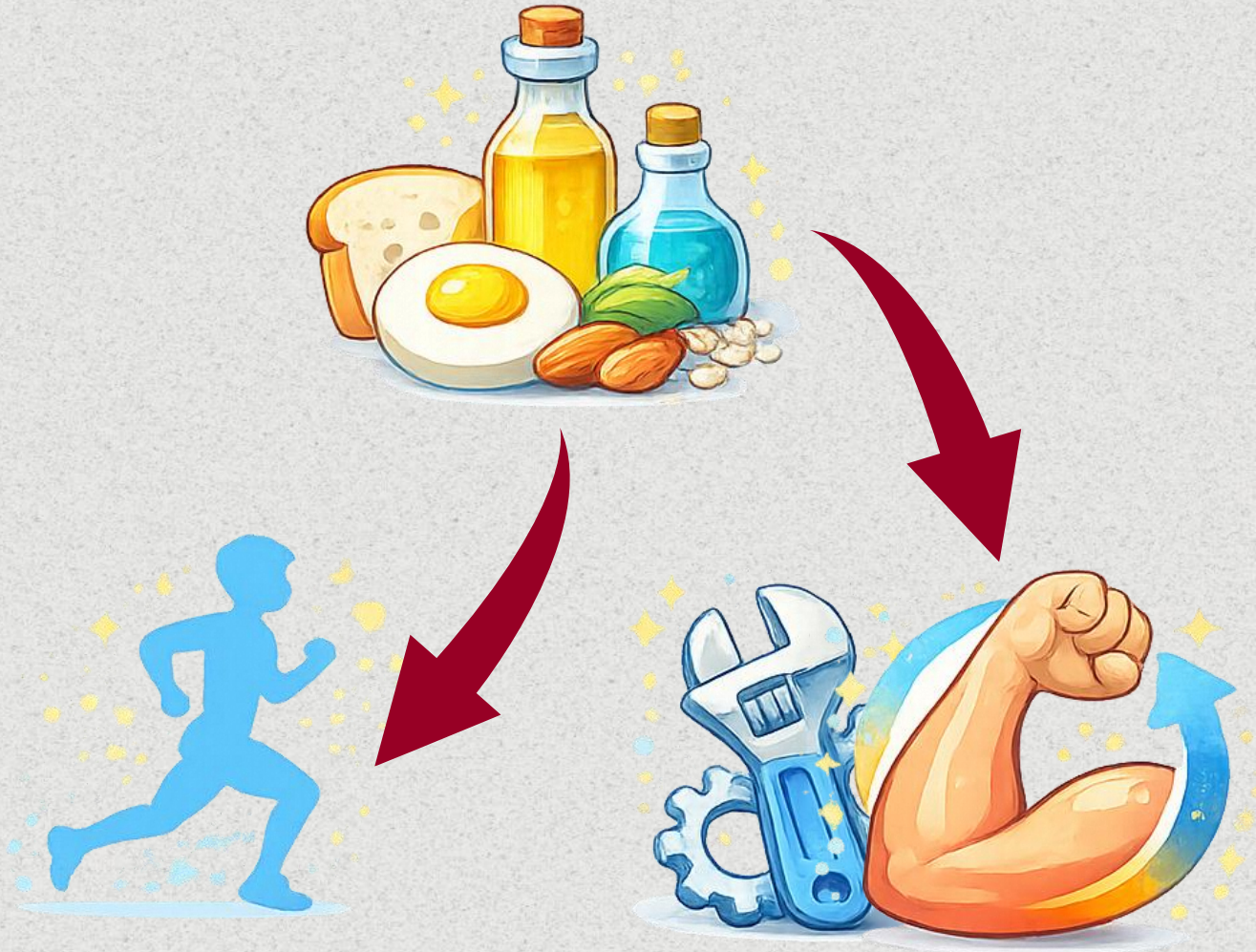
Miért fontosak a makrotápanyagok:

A makrotápanyagok – szénhiátok, fehérjék és zsírok – azok az alappillérek, amelyek minden edzést, sprintet és ugrást alátámasztanak.

Ezek nem csupán táplálkozási szakértők fogalmai. Minden edzőnek meg kell értenie, mi történik a sportolókkal egy edzésút során.

Megfelelő makrotápanyagok nélkül egy fiatal sportoló kockázatot vállal:

- Állandó fáradtság érzése
- Lassú regeneráció
- Az edzés minőségének fokozatos romlása



Szénhiárátok: az azonnali üzem-anyag a sporthoz

Szénhiárátok: az azonnali üzem-anyag

Az izmok intenzív tevékenység során főként szénhiárátokat használnak. Ha ezek hiányoznak, az edzés minősége romlik: a sportolók nehezen tartják az iramot, és elveszítik a koncentrációt.



Nem minden szénhiárát egyforma:

- Egyszerű cukrok → gyorsan felszívódnak; hosszú, intenzív edzéseken hasznosak
- Összetett szénhiárátok → lassan szívódnak fel; elengedhetetlenek a nap folyamán a főétkezéseknél

A forgalmas napokkal és délutáni edzéssel rendelkező serdülőknél az összetett szénhiárátoknak rendszeresen jelen kell lenniük a főétkezésekben.

Fehérjék: felépítés, helyreállítás és növekedés

Fehérjék: felépítés, helyreállítás és növekedés

Minden edzés kis „kontrollált sérülést” okoz az izomrostokban. A fehérjék helyreállítják ezt a károsodást, és erősebbé teszik a szövetet.

Az elosztás fontosabb, mint a puszta mennyiség:

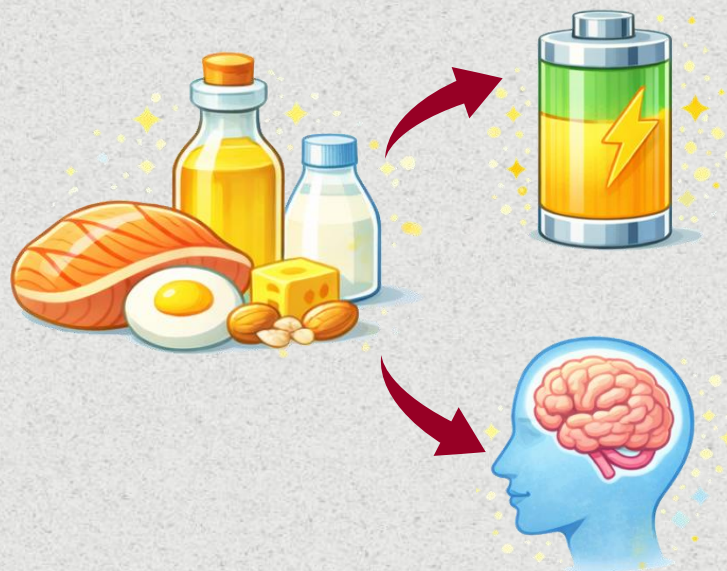
- Osszuk el a fehérjebevitelt az összes étkezésre, a reggelit is beleértve
- Kerüljük a fehérjebevitel vacsoralá való koncentrálását

Jó fehérjeforrások:

- Fehér húsok, hal, tojás, tejtermek, hüvelyesek, magvak – váltogassuk őket a hét folyamán
- Gabonélefélék + hüvelyesek kombinációja teljes értékű növényi fehérjét alkot



Zsírok: hosszú távú energia és hormonális támogatás



Zsírok: nélkülözhetetlenek, nem ellenségek

A jó minőségű zsírok hozzájárulnak a hormonszintézishez, az agyi egészséghez és az energiaellátáshoz elhúzódó vagy mérsékelt intenzitású tevékenység során.

Legjobb zsírforrások növekedési időszakban:

- Extra szűz olívaolaj
- Hal (omega-3 zsírsavak)
- Diófélék és magvak



A legfontosabb üzenet: nem „ne gyünk zsírokat”, hanem „válasszuk meg jól őket”. A zsírok kiiktatása felboríthatja egy fiatal sportoló anyagcsere-egyensúlyát.

Összegzés: egy kiegyensúlyozott tányér



Egy kiegyensúlyozott tányér a valóságban:

Reggeli:

- Teljes kiőrlésű gabonélefélek + joghurt vagy tej + gyümölcs → teljes alap a reggelihez

Ebéd:

- Szénhiárátok, mint tészta vagy rizs + fehérjeforrás + zöldség → üzem-anyag és helyreallító anyag

Vacsora:

- Lezárja a táplálkozási kört; támogatja az éjjeli regenerációt

Nassolékok:

- Egyszerűek és könnyen emészthetők; kerüljük a hosszú éhezési periódusokat edzés előtt

Az edző szerepe a napi étkezési szokásokban



Kis beavatkozások, nagy hatás:

Az edző óriási mértékben befolyásolhatja a fiatalok étkezési hozzáállását anélkül, hogy az edzést táplálkozási órává alakítaná.

- Beszéljünk az edzés előtti napi fontosságáról
- Emlékeztessük a sportolókat, hogy ne hagyják ki a reggelit
- Mutatunk rá, hogy a fáradtság gyakran az egyenetlen étkezéssel függ össze

Az a fiatal sportoló, aki szénhidrátokat, fehérjéket és zsírokat kiegyensúlyozottan fogyaszt a három főétkezés során, jobban edz, gyorsabban regenerálódik és kevésbé sérülékeny.