



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Mikrotápanyagok, csontegészség és immunitás

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.

A mikrotápanyagok valóban fontosak

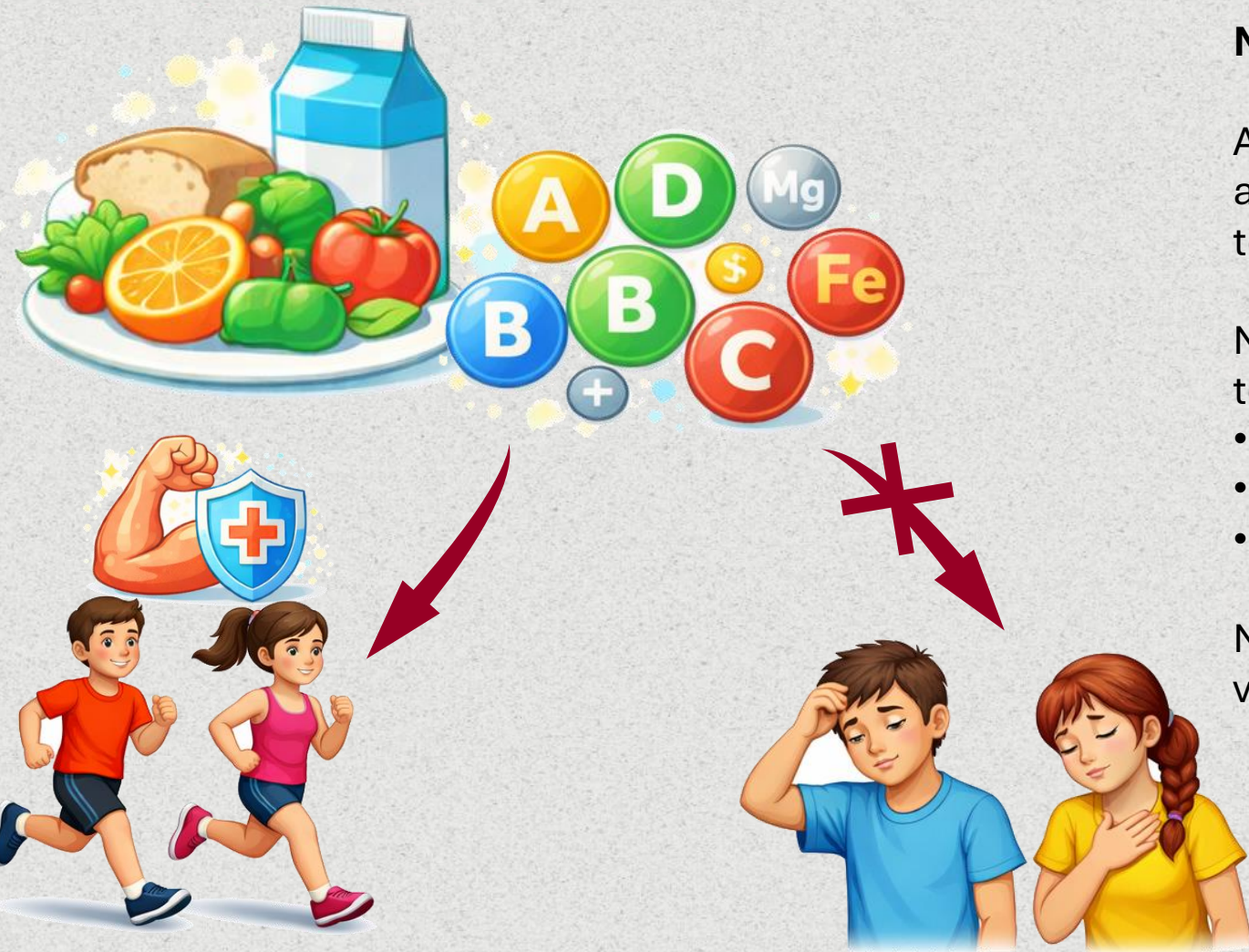
Mit tesznek a mikrotápanyagok:

A vitaminok és ásványi anyagok csendesen dolgoznak, alátámasztva a serdülők növekedésének és teljesítményének alapvető folyamatait.

Nem biztosítanak közvetlen energiát, de lehetővé teszik a szervezet számára, hogy:

- A makrotápanyagokból energiát nyerjen
- Szöveteket építsen és regeneráljon
- Hatékony immunrendszert tartson fenn

Nélkülük a sportoló jól edz, de nem regenerálódik – vagy eleget eszik, de nem nő úgy, ahogy kellene.



Csontegészség: kalcium és D-vitamin



Kalcium és D-vitamin:

A serdülőkorban alakul ki a csontömeg nagy része. Két kulcsfontosságú „építőelemre” van szükség:

Kalciumforrások:

- Víz, tej, joghurt, sajt, mandula, leveles zöldfélék

D-vitamin:

- Nagymértékben függ a napfénynek való kitettségtől – télen vagy sok beltéri időt töltőknél gyakran elégtelen



A túlzottan korlátozó vagy kiegyensúlyozatlan étrend olyan hatásokat okozhat, amelyek nem azonnal láthatók, de az edzésterh-elés növekedésével nyilvánvalóvá válnak.

Vas és energia: ha a fáradtság nem csupán „fáradtság”

Vas: oxigén az izmoknak

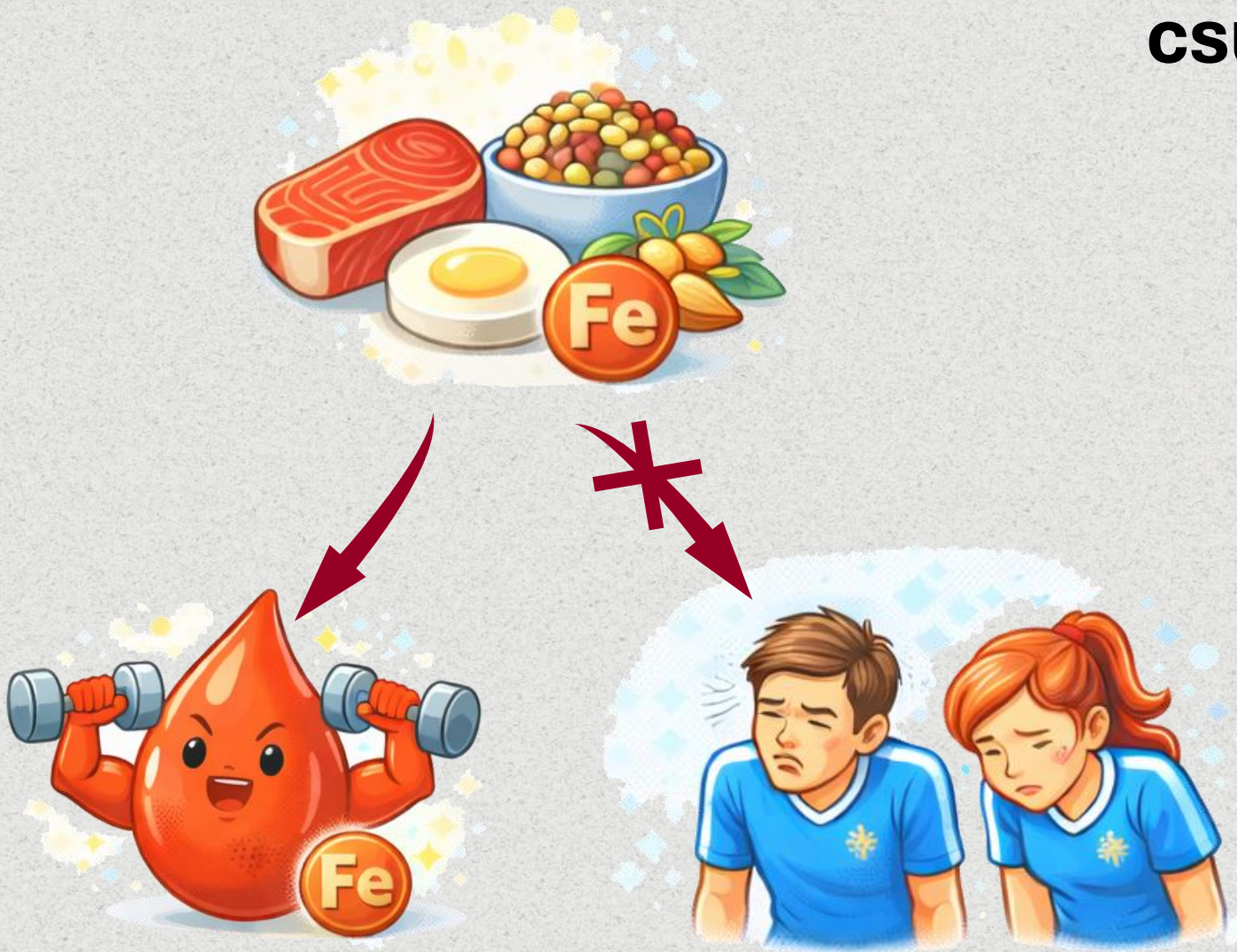
A vas lehetővé teszi, hogy a vér oxigént szállítson az izmokhoz. Oxigén nélkül nincs teljesítmény.

Az alacsony vasstatus jelek – különösen lányoknál:

- Tartós fáradtság pihenés ellenére is
- Légszomj terh-elés közben
- Nehézség az iram és a koncentráció fenntartásában
- Sápadság, gyakori gyengeségérzet

Források:

- Hús, hal, tojás, hüvelyesek – rendszeresen váltogassuk
- Figyeljük a teljesítményváltozásokat, és szükség esetén forduljunk orvoshoz



Vitaminok és antioxidánsok: a gyümölcsök és zöldségek szerepe



B-vitaminok, C-vitamin és antioxidánsok:

A B-csoport vitaminjainak és a C-vitaminnak szerepe az ételből energia kinyerésére irányuló reakciók aktiválásában van. A gyümölcsökben és zöldségekben lévő antioxidánsok megvédik az izmokat az intenzív edzésstresstől.

Miért fontos ez:

- Sok serdülő megszokásból vagy időhiány miatt kevés gyümölcsöt és zöldséget fogyaszt
- Ez kevésbé hatékony immunrendszert és lassabb regenerációt eredményez az edzések között

Egyszerű napi lépések:

- Egy szem gyümölcs nassolék gyanánt
- Egy adag zöldség a főétkezéseknél
- Törekedj napi 5 adag gyümölcs és zöldség fogyasztására

A megfelelő bevétel biztosítása a mindennapi élet bonyolítása nélkül



A kulcs: változatosság, nem kontroll

A változatos étrend sz-inte mindig fedezi a mikrotápanyag-szükségletet. A táplálékkiegészítők nem lehetnek az első megoldás – kétség esetén forduljunk orvoshoz vagy táplálkozási szakemberhez.

Apró napi lépések, amelyek teljes értékű étrendet alkotnak:

- Váltogassuk a különböző gabonféléket
- Együnk különböző színű gyümölcsöket
- Tegyük zöldféléket a nap több pontján az étrendbe
- Válasszunk hüvelyeseket heti egy-két alkalommal
- Egészítsük ki az állati fehérjéket növényi alapúakkal

Az edző szerepe: megfigyelni, támogatni, nevelni

Figyelj, támogass, neveld:

Az edzőnek nem kell minden vitamint ismernie, de meg kell értenie, mikor „nem jön ki a matek”.

Figyeljük ezeket a jeleket:

- Gyakoris fáradtság az edzésre érkezéskor
- Gyenge regeneráció az edzések között
- Frequent betegség vagy visszatérő fájdalom

A valódi cél: segítsük a fiatal sportolókat megérteni, hogy az étel nem csupán a jóllakásra való, hanem egy növekvő, edző test jó működéséhez.

