

Alternatív megoldások

1. Vitaminok

A vitaminok többsége az enzimek működését segíti. Valamennyire jellemző, hogy hiányában a fiatal szervezet nem fejlődik, ám mindegyik vitamin hiányának sajátos tünetei vannak. A vízben gyakrabban, míg a zsírban oldódókat ritkábban kell pótolnunk, s közben vigyáznunk kell az egyensúlyra is.

2. Ásványi anyagok

Az ásványi anyagok anorganikus vegyületek, amelyek az ember anyagcseréjéhez és folyadékháztartásához feltétlenül szükségesek. A nagyobb mennyiségre, felvételre kerülő elemek közül a fémes nátrium, kálium, kalcium, és magnézium, nem fémes jód, cink, fluor, króm, kobalt, réz, mangán, molibdén, nikkel, szelén és szilícium - többek között - az enzimek építőkövei.

Ha kevés ásványi anyagot veszünk fel, csökken a teljesítmény, a túl sok azonban káros lehet.

3. Táplálék kiegészítők

Tökéletes minőségű és mennyiségű táplálkozás csak elméletben lehetséges. Az élelmiszerek már addig is veszítenek tápanyagaikból, amíg a termelőhelyről a konyhába eljutnak. A gyümölcsökben és zöldségekben a héj alatt vannak, így hámozásukkor elvesznek. További veszteség a főzés, illetve húsoknál a sütés. A sportoló tehát fokozott tápanyagszükséglete miatt rászorul a táplálkozás-kiegészítésre.

A táplálék kiegészítők nem csupán vitamin, vagy ásványi anyag tartalmuk miatt fontosak, hanem energiahordozók is, emellett általában aminosavakat, ionokat is tartalmaznak, a céltól függően. Az aminosavak a fehérjék, és hormonok, illetve enzimek építőkövei. Csak az esszenciális aminosavakra van szüksége szervezetünknek külső forrásból, mivel ezeket nem tudjuk előállítani. Az aminosavak egymással kapcsolatban állnak, és befolyásolhatják az egyes alkotórészek napi szükséges mennyiségét.

A szétágazó láncú aminosavak (valin, leucin, izoleucin) képesek megóvni az izomszövetet a leépüléstől. Ez a veszély fennállhat, mivel edzés közben energiánk kb. 5-10%-át a szervezet fehérjéi biztosítják. Testépítők minden étkezés előtt 30 perccel vegyes, szabad aminosavak, míg 30 perccel edzés után elágazó láncú aminosavak fogyasztását javasolják, természetesen proteinkészítmények fogyasztása mellett.

Izomtömeg-növelésekor elsősorban a proteinek bevitelét igényli a szervezet, alacsony szénhidrát- és nulla zsírtartalom mellett. A proteinek közül a szervezet legkönnyebben a tojásfehérjét, ezt követően a tejfehérjét emészti meg és építi be. Hasznos, ha az izomépítő tápszerben valamilyen zsírégető is van.

Állóképességi sportágakban, ha a mozgás több mint 3 órán át tart, a folyadék mellett az energia pótlását is meg kell oldani. Erre az esetre ajánlható a Nutricomp emulzió, amelynek nincs kedvezőtlen mellékhatása. A Nutricom összetevői közül az egyik a szójaolaj, a másik az MCT nevű, közepes lánchosszúságú triglicerid. E triglicerid nem tud olyan könnyen testzsírrá alakulni, mint a szénhidrát, vagy az állati eredetű, hosszú láncú zsírsavak. Az MCT tablettá és folyadék formájában is kapható.