

Pacal vagy müzli? - A táplálékpiramis

"Sportkarrierünk" felépítéséhez az első lépések közé tartozik a sportág jellegének megfelelő, egyénre szabott étkezési terv felállítása is. Ma már rendelkezünk egy ún. étkezési optimalizáló programmal, amely megmutatja, hogy egy adott korú, testfelépítésű, súlyú embernek miből mennyit kell elfogyasztani ahhoz, hogy az adott sportágban kisebb megerőltetéssel jobb eredményeket érjen el. Ebben a programban szerepel a hazánkban fogyasztható összes készétel minden adata. Utánanézhethetünk, hogy egy dupla SAJT BURGERBEN mennyi szénhidrát, fehérje, zsír, rost, vitamin, nyomelem, energia és egyéb tápanyag van. Ehhez mindössze azt kell tenni, hogy 4-5 napon át naplószerűen leírjuk, hogy mit fogyasztottunk. Az ehhez szükséges űrlapmintát a mellékletben megtalálhatják. Megjelöljük a korunkat, a súlyunkat és a magasságunkat, hogy milyen rendszerességgel és milyen sporttevékenységet végzünk, szedünk-e valamilyen táplálék-kiegészítőt stb. a dietetikus ezeket az adatokat számítógépre viszi, és a kapott elemzés adatait összehasonlítja az adott sportágra előírt és a mi adatainkra optimalizált követelményekkel. Az összevetésnél általában szembesülhet azzal, hogy még az olimpiai kerettagoknak is csak 5-10 %-a táplálkozik optimálisan. Ennél az elemzésnél kiderülhet, hogy bizonyos tápanyagokból vagy vitaminokból semmit nem veszünk magunkhoz, míg másokból 10-100-szoros dózisokat is fogyasztunk. Ennek az optimalizáló étrendi mintának az elemzése fogja megadni azt, hogy milyen étrend-kiegészítőt fogyasszunk. Ha valaki az optimálist megközelítő táplálkozást folytatna, szinte nem is kellene semmilyen táplálék-kiegészítőt fogyasztania. Természetesen a korszerűnek mondott élelmiszeripari termékfeldolgozás - tartósítás, konzerválás, csomagolás - a megvásárolható ételek minőségét oly súlyosan lerontja, hogy még hosszú ideig szükség lesz jó minőségű és célzottan alkalmazott táplálék-kiegészítő fogyasztására. Gondoljunk csak arra, hogy a kenyér kiőrlésénél félreteszik a búzakupát és a csírárt, amelyeket külön kell megvásárolnunk, mert a késztermékként kapott fehér liszt már semmilyen hasznos tápanyagot nem tartalmaz. A sporttáplálkozás alapelvei közé tartozik az, hogy fogyasszunk minél több - energiát adó - összetett szénhidrátot, amely főleg a gabonafélékben, müzlikben, gabonapelyhekben, teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukban, tésztafélékben található meg. Együnk minél több nyers ételt, zöldséget, gyümölcsöt, megfelelő mennyiségű fehérjét, melyek közül a könnyen emészthető és gyorsan felszívódó fehér húskészítményeket javasoljuk - halak, szárnyasok stb. Nyilván mindenki ismeri az ún. táplálékpiramist, amelyben a piramis alján helyezkednek el a gabonafélék, a zöldségek és a gyümölcsök, középen a fehérjék, és a piramis csúcsán - tehát amiből a legkevesebbet fogyaszthatjuk - a zsírok és a natív cukrot tartalmazó édességek.