



Pataria sveikos mitybos specialistė Vaida KURPIENĖ

Mityba sportuojant

Valgyti prieš ar po sporto?



Ar turi kisti mityba priklausomai nuo to, kada mes sportuojame?

Vienos moterys sportuoja tik atsikėlusios, kitos gali skirti tam laiko grįžusios po darbo, o šeiminkaujančios namie gali sportuoti ir dieną.

Visi šie mūsų patarimai (ir dėl maisto, ir dėl vandens gėrimo) skirti mėgėjiškai sportuojantiems namie ar sporto klube. Bėgiojančioms maratonus, auginančioms kūno masę ar siekiančioms kitų sportinių rezultatų kai kurie patarimai gali netikti dėl treniručių specifikos ar krūvio intensyvumo.

Rytas. Sportuoti ar pavalyti pirmiausia?

Jei atsikėlėte nusiteikusi pasportuoti – nuostabu. Pirmiausia tai ir padarykite: atsigerkite šilto vandens, persirenkite ir sportuokite. Mankštinkitės nors 15 minučių 5 kartus per savaitę – ir jau pajusite rezultatus. O po mankštos valgykite savo įprastus pusryčius, pavyzdžiui, grūdų košę ar viso grūdo duonos sumuštinį su avokadu, druska ir paprika.

Beje, rytinis sportas pats veiksmingiausias. Naktį jūs jau išnaudojote glikogeną (gliukozės sandėliuką), taigi jau po pirmų 5–10 minučių imsite deginti riebalus. Žinoma, jei treniruotės intensyvu-



Tavo telefone!

mas yra tinkamas – ne per didelis ir ne per mažas.

Diena. Ar sportas vietoj pietų – geras pasirinkimas?

Dalis dienos darbų nuveikta, taigi pats laikas vidurdienį pasportuoti. Atminkite, kad skrandis sportuojant turi būti tuščias. Sportuoti pavalgis – blogas sprendimas, net gali pradėti pykinti ar svaigti galva, be to, jėgų sportui tikrai nebus.

Taigi pirmiausia pasimankštinkite, geriausia valandą ar pusantros, ir tik tada pasiruoškite pietus.

Kartais moterys sugalvoja sportuoti vietoj pietų. Atrodytų, toks variantas idealus: sudeginote kalorijų ir nevalgydamos „sutaupėte“ papildomai. Bet tai tikrai neteisingas pasirinkimas, ir jau tą pačią dieną už tai teks sumokėti didelę kainą. Vakare būsite taip peralkusi, kad negalėsite susivaldyti ir per trumpą laiką tarpą, beveik nekramtydama, suvalgysite didžiulį kiekį maisto. Pietūs turi būti pagrindinis dienos valgis.

Pavakarė. Kada užkąsti, kada sportuoti?

Po pietų rekomenduotina nespportuoti apie 2,5–3 valandas – tiek laiko reikia maistui susivirškinti skrandyje. Užtat pavakarė – puikus laikas mankštai ar sportui. Jei pietaujate anksčiau, tuomet likus pusantros ar dviem valandoms iki sporto lengvai užkąskite.

O vakariene valgykite jau pasportavę, tik ilgai nelaukite, ypač po intensyvesnės treniruotės, nes galite peralkti ir tuomet susivaldyti bus ypač sudėtinga.

Mankšta vėlyva vakarą. Ar reikia valgyti pajudėjus?

Sportuojančiosios namuose kartais pasirenka ir gerokai vėlyvą laiką mankštintis. Tokiu atveju prieš treniruotę reikėtų būti jau pavalgis lengvą vakariene, geriausia – pora valandų iki mankštos. Bet vėlyva treniruotė turėtų būti mažo intensyvumo, antraip bus sunku užmigti. Po vėlyvos mankštos vakarieneš jau nereikėtų valgyti, nes organizmas ruošiasi miegui, o ilsintis skrandis turi būti tuščias. Beje, mankštindamosi ir po mankštos nepamirškite gerti skysčių.



Beje, jei darėte pratimus tik 15–20 minučių, tuomet tokio alkities jausmo tikrai neturi būti ir vaisiaus po mankštos valgyti nereikia. Jei sportuojate sporto klube, galite suvalgyti net ir rengdamiesi rūbinėje.

Parengta pagal www.sulieknek.lt



Sklando daugybė mitų apie skysčių gėrimą per sporto treniruotes. Šiandien aptarsime penkis teiginius.

Pirmas mitas. Treniruojantis ar iš karto po treniruotės geriamas vanduo apunkina širdies veiklą.

Paprastai kiekvienas mitas turi šiek tiek tiesos, ir tam tikrame kontekste šis teiginys gali būti teisingas. Tai tiesa, jei treniruodamiesi išgersite didelį kiekį vandens arba gersite jį šaltą. Kita vertus, jei sportuodami ir po treniruotės gerkite šiltą vandenį – padėsite savo organizmui ir sumažinsite apkrovą širdžiai.

Antas mitas. Jei nejučiu troškulio – skysčių organizmui pakanka.

Teiginys, kad troškulys yra pagrindinis skysčių trūkumo signalas, yra klaidingas. Troškulį mes jaučiame, jei organizmui trūksta 0,5–1 litro vandens. Jeigu vandens trūksta daugiau, šį jausmą prarandame. Taigi galvoti, kad „man skysčių nereikia, nes organizmas nepraso“ – klaidinga. Būtinai skysčių kiekis priklauso nuo žmogaus sveikatos būklės, medžiagų apykaitos, mitybos būdo, fizinio aktyvumo lygio, aplinkos sąlygų bei svorio. Žmogaus organizme yra apie 60 proc. skysčių, ir kiekviena ląstelė turi būti aprūpinama vandeniu. Taigi skysčių norma žmonėms, sveriantiems atitinkamai 60 ir 120 kg, bus visiškai skirtinga.

DENTAL HARMONY
Grūdas. Ispirtas. Pradžia.

I SEVEN WAYS PARADE
WOODFORD AVENUE
GANTS HILL
IG2 6XH

LIETUVIŠKA ODONTOLOGIJS KLINIKA LONDONE I	
<ul style="list-style-type: none"> ☑ PLOMBAVIMAS ☑ PROFESIONALI BURNOS HIGIENA ☑ SAUSIESIŲ KANALŲ GYDYMAS ☑ DANTŲ BALINIMAS ☑ VAIKŲ DANTŲ GYDYMAS 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ ESTETINĖ DANTIES RESTAURACIJA ☑ DANTIES ŠALINIMAS ☑ LAMINATAS ☑ PROTEZAVIMAS ☑ IMPLANTAI

02070181893 www.dentalharmony.co.uk

Mitai apie gėrimus mankštinantis ir po mankštos

(kg) dauginamas iš 0,03 (30 ml) = x litrų jūsų dienos teorinė norma. Faktinė kiekvieno žmogaus norma priklauso nuo jo valgomo maisto (kiek valgo šviežių daržovių, vaisių, kiek kepto maisto ir pan.), svorio, fizinio aktyvumo, sveikatos būklės bei aplinkos veiksnių. Taigi norma – individuali.

Dehidratacijos požymių yra įvairiausių: nuo sausų lūpų, vidurių užkietėjimo iki aukšto hemoglobino lygio. Vienas paprasčiausių būdų sužinoti – patikrinti šlapimo spalvą. Jei ji šviesi – gerai, jei šlapimas be spalvos – išgerta per daug skysčių, jei tamsus – jūsų organizmas dehidratuotas. Ši taisyklė negalioja, jei jūs geriate B grupės vitaminus, kurie šlapimą nudažo skaisčiai geltona spalva.

Trečias mitas. Po treniruotės reikia išgerti litrą vandens.

Tai netiesa, kiekviena atveju vandens kiekis skirsis. Rekomenduotume pasisverti su tais pačiais drabužiais prieš sportą ir iš karto po treniruotės. Jei svarstyklės rodo minus 300 gramų – deja, tai ne riebalai ištirpo, nes jie taip greit nesuisiskaido. Svarstyklės rodo, kiek jūs netekote skysčių. Vienas gramas „numesto“ svorio lygus 1 ml vandens. Šiuo atveju jums reikia išgerti didoką (apie 300 ml talpos) puodelį šilto (ne šalto!) vandens per 10–15 minučių. Beje, taip pat primename,

kad būtina skysčius vartoti po truputį ir per visą treniruotę.

Ketvirtas mitas. Geriausia po treniruotės atsigaiivinti sportininkams skirtingais gėrimais.

Šio teiginio teisingumas priklauso nuo treniruotės intensyvumo. Profesionaliems sportininkams tokie gėrimai būtini, tuo tarpu mėgėjiškai sportuojantiems, t. y. ne didžiausiu intensyvumu ir iki pusantros valandos, turėtų pakakti įprasto vandens. Jei stipriai prakaituojate, prarandate ne tik vandenį, bet ir druskas. Tokiu atveju verta atsigeriti aukštos mineralizacijos vandens, pavyzdžiui, mineralinio vandens „Vytautas“ ar „Boržomi“.

Penktas mitas. Geriausia po treniruotės atsigaiivinti sultimis.

Tai tiesa, jei pageidaujate auginti raumenis arba jūsų treniruotės yra ypač intensyvios, t. y. siekiate sportinių rezultatų. Bet netgi sportininkams geriau gerti sultis, skiestas vandeniu. Bet jei pageidaujate sulieknėti – šis patarimas ne jums. Treniruodamiesi ir po treniruotės gerkite tik vandenį ar mineralinį vandenį – taip greičiau pasieksite pageidaujamą rezultatą.

Parengta pagal www.sulieknek.lt



Tavo telefone!

Tango kirpykla ir grožio salonas

- Visų rūšių plaukų kirpimas ir dažymas,
- Manikiūras-pedikūras,
- Blakstienų priauginimas,
- Vakuuminis anticeliulitinis masažas,
- Kosmetologijos paslaugos,
- Soliariumai

Tel. 020 7474 5192

Adresas: 388a Prince Regent Lane, London E16 3DH.

Ką daryti, kai po treniruotės užklumpa žvėriškas alkis?

Tikrai turime pažįstamų, kurie reguliariai sportuoja 2–3 kartus per savaitę, bet... vaizdas nuo to nesikeičia. Jei paklausime, kaip sekasi, dažniausiai išgirstame atsakymą, kad po treniruotės atsiranda didžiulis nevaldomas alkis. Ką daryti tokiu atveju?

Pirmiausia reikia suprasti, kodėl pasportavus kyla didžiulis alkities jausmas. Sportuodami sparčiai naudojame mūsų organizmo kurą – gliukozę. Pirmiausia ją imame iš kraujo, kitas etapas – „sandėliukas“, esantis kepenyse ir raumenyse,

ir tik dar tolesnis etapas – riebalų ir raumenų skaidymas. Kai gliukozės „sandėliukas“ ištuštėja, organizmas reikalauja jį papildyti, kad galėtų normaliai funkcionuoti, todėl mums ir atsiranda didelis alkities jausmas. Tokia savijauta – normali, ji reiškia, kad gerai pasportavote.

Alkį pajuntame net ir nespportuodami, pavyzdžiui, tarp valgyimų atsiranda 5–6 valandų tarpai. Tokiu atveju atrodo, kad šaldytuvą ištuštintume vienu prisėdimu. Bandome kontroliuoti situaciją, bet alkis būna stipresnis už mus, ir tuomet jaučiamės bevaliai ir nusi-

vylę savimi. Situaciją apunkina ir plačiai paplitusi nuomonė, kad dvi tris valandas po sporto negalima valgyti – esą geriau „dega riebalai“. Tiesos šiame pasakyme yra, tačiau didžiulis maisto kiekis po šio laikotarpio stipriai viršija mūsų per kelias laukimo valandas sudegintas kalorijas. Daugelis žmonių po kelių mėnesių kovos su savimi pasijunta beviltiškai ir meta sportą. O išėitis tikrai yra – ir ji be galo paprasta.

Per valandą po sporto užsiėmimo būtina suvalgykite vaisių. Jei sportuojate namie – suvalgykite prisėdę iš karto po treniruotės.

Vaisiuje esantys angliavandeniai pakankamai greitai atkurs gliukozės sandėliuką, ir alkities priepuolių nebebus. O toliau valgome įprastu ritmu. Beje, sultys po sporto, iš pakelio ar natūralios, – prastas pasirinkimas, nebent bėgate tikrus maratonus.

Su savo kūnu kovoti neverta, nes kovą vis tiek pralaimėsime. Būtina rasti su juo bendrą kalbą – ir tuomet viskas pasidaroma paprasta. Jei maistas skanus ir jautiesis sotas – lieknėti paprasta!

Parengta pagal www.sulieknek.lt

AUTOSUORTA
AUTOJYVKIŲ SPRENDIMAS

Per pastaruosius 3 metus **PATEKOTE Į AUTOJYVKĮ?!**
ar nukentėjote kaip keleivis?

Visos paslaugos teikiamos **NEMOKAMAI**

Pakaitinis automobilis

Automobilio nutempimas ir atsveimas

100% kompensacija

Dokumentų tvarkymas

Advokatų paslaugos

TAIP PAT TVARKOME KOMPENSACIJAS NUKENTEJUSIEMS DARBE, VIESOJE VIETOJE, NUO MEDIKŲ APTAIDYMO

01703520004 **07832156000** info@autosuporta.com