



Strava a sport

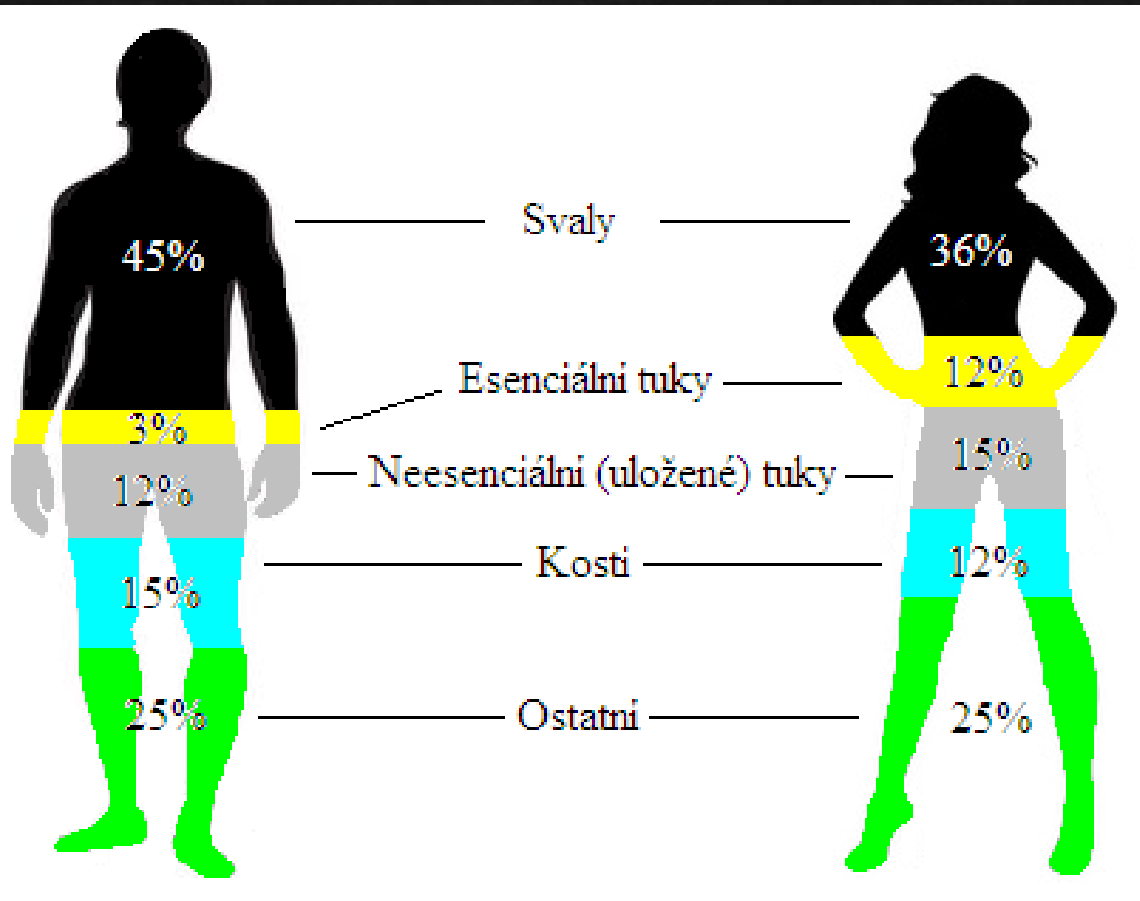
MT

Strava a pohyb

◆ Stravování je ___ % úspěchu. Zbývajících ___ % je obvykle přisuzováno adekvátnímu pohybu a cvičení.



Stravovací cíle a energetická bilance



◇ 1

◇ 2

◇ 3

◇ Bazální metabolismus: asi 1200-2400 kcal/24 hod, což odpovídá asi 5000-10000 kJ/24hod

◇ <https://enervit.cz/aktualita-vyziva/energeticka-bilance-jak-pocitat-vydej-energie>

04.04.2024

Zdroje energie

S....

L....

P....

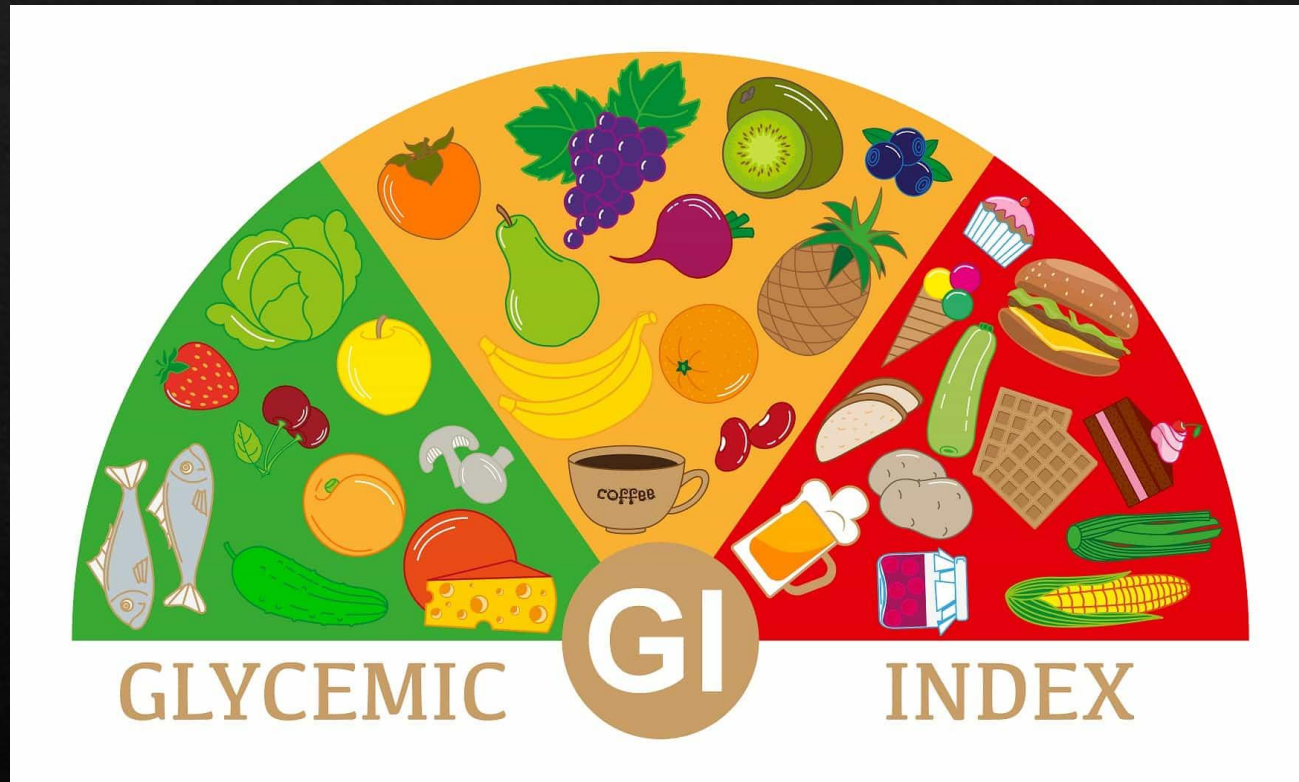


Cukry - sacharidy



- ◇ Rychlý zdroj energie
- ◇ 60% příjmu
- ◇ Přeměna sacharidů na tuk
- ◇ Pozor na jednoduché cukry (preferovat složené)

Co je glykemický index?

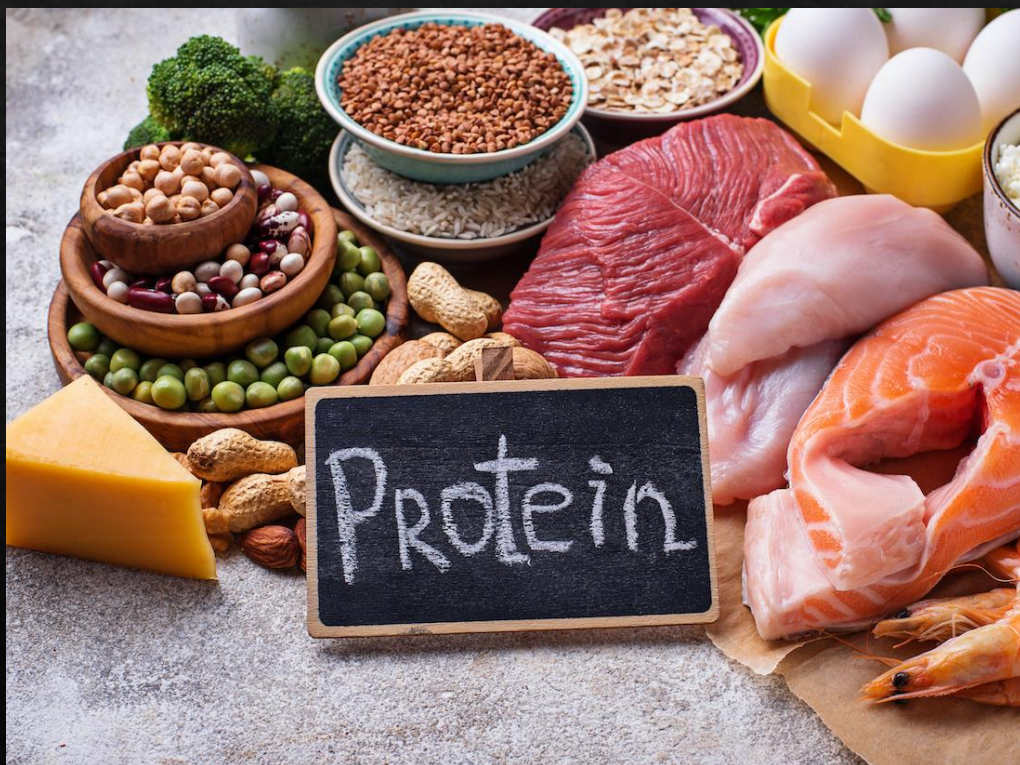


Lipidy - tuky

- ◆ Tělo začne spalovat až po vyčerpání cukrů (cca po 35ti minutách)
- ◆ Příjem 25%
- ◆ Energeticky nejvydatnější
- ◆ Kde najdeme tuky?



Bílkoviny - proteiny



- ◇ Stavební materiál pro svaly
- ◇ Příjem 15%
- ◇ Nejvyšší sytící schopnost
- ◇ Při snižování hmotnosti co nejkvalitnější bílkoviny (zábrana odbourávání svalů)
- ◇ Příjem cca 1g/ kg hmotnosti za den
- ◇ Množství sval. Hmoty zvyšuje bazální metabolismus
- ◇ Kde najdeme bílkoviny?

složení stravy pro sportovce - konkrétně

1. chléb, cereálie, rýže a těstoviny (6 až 11 porcí/den)
2. zelenina (3 až 5 porcí/den)
3. ovoce (2 až 4 porce/den)
4. mléko, jogurty a sýry (2 až 3 porce/den)
5. drůbež, ryby, fazole, vejce, červené maso a ořechy (2 až 3 porce/den)
6. tuky, oleje a sladkosti (příležitostně)