



Nancy Clarková

Sportovní výživa

**TŘETÍ,
doplněné
vydání**





Nancy Clarková

Sportovní výživa

**TŘETÍ,
doplněné
vydání**



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Nancy Clarková

SPORTOVNÍ VÝŽIVA

Třetí, doplněné vydání

Přeloženo z originálu **Sports Nutrition Guidebook**, Fifth edition, vydaného nakladatelstvím Human Kinetics, P. O. Box 5076, Champaign, IL 61825-5076
www.HumanKinetics.com

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5673. publikaci

Překlad Libor Soumar
Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová
Redakční a jazyková úprava Gabriela Janů
Sazba Jan Löffelmann
Počet stran 392
První vydání, Praha 2014
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Translation © Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Photo © fotobanka Allphoto
Copyright © 2014, 2008, 2003, 1997, 1990 by Nancy Clark

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-247-4655-5

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9470-9 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9471-6 (ve formátu EPUB)

Obsah

Předmluva.....	7
----------------	---

Poděkování.....	9
-----------------	---

ČÁST I KAŽDODENNÍ STRAVA AKTIVNÍCH OSOB 11

Kapitola 1	Jak sestavit jídelníček s dostatkem energie.....	13
Kapitola 2	Zdravá strava pro dlouhý život.....	39
Kapitola 3	Snídaně – klíč k úspěšné sportovní výživě.....	63
Kapitola 4	Obědy a večeře: doma i venku.....	75
Kapitola 5	Svačiny a záchvaty hladu.....	91
Kapitola 6	Sacharidy – zdroj energie pro svaly.....	99
Kapitola 7	Bílkoviny pro růst a opravu svalů.....	121
Kapitola 8	Doplňování tekutin pro udržení výkonu.....	137

ČÁST II STRAVA PRO SPORTOVNÍ ÚSPĚCH..... 151

Kapitola 9	Příjem energie před výkonem.....	153
Kapitola 10	Příjem energie během výkonu a po něm.....	165
Kapitola 11	Potravinové doplňky a speciální sportovní potraviny.....	179
Kapitola 12	Nutriční potřeby žen.....	195
Kapitola 13	Specifické potřeby různých sportů.....	207

ČÁST III TĚLESNÁ HMOTNOST A POHYB..... 221

Kapitola 14	Problémy s tukem.....	223
Kapitola 15	Jak budovat svaly zdravým způsobem.....	239
Kapitola 16	Redukce hmotnosti bez hladovění.....	251
Kapitola 17	Stravovací poruchy a posedlost jídlem.....	269

ČÁST IV	RECEPTY PRO VYSOKOU VÝKONNOST	285
Kapitola 18	Pečivo a snídaně	287
Kapitola 19	Těstoviny, rýže a brambory	301
Kapitola 20	Zelenina a saláty	315
Kapitola 21	Kuře a krůta	325
Kapitola 22	Ryby a mořské plody	337
Kapitola 23	Hovězí a vepřové maso	347
Kapitola 24	Fazole a tofu	355
Kapitola 25	Nápoje a ovocné koktejly	365
Kapitola 26	Svačiny a dezerty	375
Seznam receptů		387
Rejstřík		389

PŘEDMLUVA

„Snažím se přijít na to, jak jíst zdravě, nepřibrat, a přitom podávat optimální sportovní výkon.“

**„Trénuji hodně tvrdě, ale moje výkonnost se nezlepšuje.
Zajímalo by mě, jaké potravinové doplňky bych měl užívat.“**

**„Už jsem vyzkoušela spoustu bláznivých diet. Ani nevím, jak se stravovat normálně.
Vím, jak mám trénovat, ale moje stravování je hrozné.“**

To jsou jen některé z otázek a obav, které často slyším od kondičně cvičících osob i vrcholových sportovců. Jsou často zmatení a nevědí, co by měli jíst před tréninkem, během tréninku a po tréninku, jak se vyznat v džungli sportovních dietologických doplňků a jaké potraviny volit pro omezení podkožního tuku či nárůst svalové hmoty. Připadá vám to povědomé?

Nemám nejmenší pochyby, že konzumace správných potravin ve správný čas zvyšuje sportovní výkonnost, pomáhá upravit tělesnou hmotnost a z dlouhodobého pohledu vede k pevnějšímu zdraví a pocitu tělesné i duševní pohody. Pomohla jsem již mnoha sportovcům vybudovat mohutné svaly, uběhnout rychleji maraton a závodit s dostatkem energie. Pomohla jsem také mnoha kondičně cvičícím zkvalitnit jejich cvičení, snížit hmotnost a dosáhnout výrazného zlepšení zdatnosti. Přesto kolem sebe stále vidím mnoho pohybově aktivních osob, které se nestravují správně, nedokáží z tréninku vytěžit maximum a nejsou spokojeni se svým tělem ani stravovacími návyky. Mnoho z nich se mylně domnívá, že zdravá výživa se rovná hladovění a odepírání si chutných jídel. Naštěstí tomu tak být nemusí.

Páté (v Česku třetí) vydání *Sportovní výživy* Nancy Clarkové významnou měrou přispívá k vyjasnění toho, kolik sacharidů, bílkovin a tuků bychom měli konzumovat, a vysvětluje, jak si z jídla udělat potěšení a vychutnávat si pestrou, chutnou a na živiny bohatou stravu, která přispěje k dosažení požadovaných cílů cvičení či tréninku. Tato kniha přináší nejnovější poznatky o stravování, jež pohybově aktivní jedince zajímají, například:

- Jak vytvořit jídla s minimálním úsilím a nepořádkem.
- Kdy jíst, aby byl zajištěn odpovídající příjem energie a aby při tréninku (nebo i v běžném životě) nedocházelo ke stavům vyčerpání.
- Jak snížit množství tělesného tuku a přitom mít dostatek energie pro kvalitní trénink.
- Způsoby, jak dostat pod kontrolu přejídání.
- Jaké jsou vhodné zdroje sacharidů pro svalovou činnost a bílkovin pro svalový růst a jaký je jejich správný poměr (včetně vzorových jídelníčků).
- Jak vybírat potraviny obsahující zdraví prospěšné tuky a jaké je jejich optimální množství.
- Jak může vegetarián přijímat dostatek bílkovin.
- Jak jíst čistě a ekologicky.

Pokud chcete posunout svou výkonnost a zdraví na vyšší úroveň, tato kniha přináší nejnovější poznatky a může vám ve vašem snažení pomoci. Najdete zde odpovědi na otázky týkající se paleolitická diety, bezlepkové stravy, energetických nápojů, komerčních sportovních nápojů, kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy, svalových křečí, organických potravin, nedostatku sodíku, poruch menstruace a regeneračních potravin, ale také tipy, jak tyto informace prakticky začlenit do sportovní výživy a tréninkového programu.

Při cestě dnešní matoucí „džunglí“ různých „zaručených“ nutričních návodů vám nabízím toto páte vydání jako zdroj poskytující střizlivý a časem prověřený přístup k úspěšnému hledání optimální stravy a tělesné hmotnosti.

Bez ohledu na sportovní odvětví věnujte stavování stejnou pozornost jako tréninkové přípravě! Nelze nahradit nevhodnou stravu zvýšeným tréninkovým úsilím.

S přáním pevného zdraví a dostatku energie,

Nancy Clark, MS, RD, CSSD
Sport Nutrition Services, LLC
P. O. Box 650124
Newton, MA 02456
www.nancyclarkrd.com

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych upřímně poděkovala své rodině. Bez lásky a opory mého manžela Johna, syna Johna Michaela a dcery Mary by mi scházel cíl, smysl i rovnováha, jež dodávají mému životu energii a inspiraci.

Velice si cením Jean Smithové a Catherine Farrellové za to, že jsou ochotny sdílet se mnou maraton života.

Jsem vděčná všem klientům, kteří mi předávají své osobní zkušenosti se sportovní výživou. Tím, že se mnou sdílejí své poznatky, mi umožňují pomáhat jiným s podobnými problémy. V knize jsou některé jejich příběhy popsány, ačkoli jsem kvůli ochraně jejich soukromí změnila jména a povolání.

Vážím si všech, kteří mi posílají své recepty, a také těch, kteří jsou ochotni „na vlastní kůži“ testovat recepty mé. Jedná se zejména o mou rodinu a sousedy Jason a Rex Halleyovy.

A nakonec velice děkuji zaměstnancům Human Kinetics za jejich podporu při vzniku této knihy od prvního vydání až po toto páté. Mé díky patří zejména Raineru Martensovi, Martinu Bernardovi a Jasonu Muzinicovi, Clare Martyové, Tyleru Wolpertovi, Susan Outlawové, Alexi Koontzovi, Christin Johnsonové, Nancy Rasmusové a Kim McFarlandové.

ČÁST I

Každodenní strava aktivních osob

KAPITOLA 1

JAK SESTAVIT JÍDELNÍČEK S DOSTATKEM ENERGIE

**„Nemám problémy s tréninkem, ale stravování je mojí slabinou.
Jsem zmatený z často protichůdných stravovacích doporučení a vlastně
ani nevím, jak se změnou stravování začít. Můžete mi poradit?“**

–Lenny

Pokud máte stejné pocity jako Lenny, jste na tom podobně jako většina mých klientů. Víte, které potraviny jsou důležité pro zajištění příjmu energie a pro zdraví, ale nedaří se vám jíst správně. Sportující studenti, sportující rodiče, kondičně cvičící jedinci, fitnessoví nadšenci i profesionální sportovci se mi často svěřují se svými problémy, když se jim nedaří jíst kvalitně. Dlouhé hodiny strávené v práci spolu s dobře míněnou snahou snížit tělesnou hmotnost a pravidelně cvičit mohou způsobit, že se stravování stane zdrojem frustrací místo toho, aby bylo jedním z pozitivů života. V dnešní uspěchané době, kdy jsou k dispozici snadno dostupná rychlá občerstvení, je stále těžší stravovat se správně.

V této kapitole si ukážeme, jak jíst správně a jak dodávat tělu dostatek energie pro náročné dny i v případě stresujícího životního stylu. Ať již pravidelně cvičíte v posilovně, soutěžíte na výkonnostní úrovni, aspirujete na účast na olympijských hrách nebo jste jen příliš zaměstnaní péčí o děti, můžete se stravovat tak, aby vaše strava přispívala k udržení zdraví a zajistila vám dostatek energie, dokonce i když na jídlo moc času nezbývá.

V následujících kapitolách si ukážeme, jak připravit snídaně, obědy, večeře a svačiny, ale ještě předtím si v první kapitole vysvětlíme základy výběru potravin vhodných pro výživu pohybově aktivních osob. Dozvíte se, jak jíst více vhodných potravin, omezit příjem těch nevhodných a vytvořit stravovací plán vedoucí k dostatku energie, pevnému zdraví, vrcholnému sportovnímu výkonu a kontrole tělesné hmotnosti.

Tvorba jídelníčku

Základní podmínkou pro správné stravování je zabránit vzniku silného pocitu hladu, protože člověk, který má velký hlad, se často méně stará o to, co sní a kolik toho sní. Jako preventivní

opatření bránící vzniku hladu je nutné v průběhu celého dne průběžně dodávat tělu a mozku malá množství potravy. To je v rozporu s velmi často používaným modelem, kdy člověk přes den jí jen velmi málo a přejídá se večer.

Při sestavování zdravého jídelníčku mějte na paměti následující tři pravidla:

1. Při každém jídle jezte potraviny z minimálně tří, pokud možno čtyř a ideálně pěti potravinových skupin. Doporučuje se v každém jídle konzumovat bílkoviny, obiloviny, ovoce, zeleninu a mléčné produkty (obrázek 1.1). Čím odlišnější potraviny to budou, tím širší spektrum vitamínů, minerálů a dalších živin zkonsumujete.

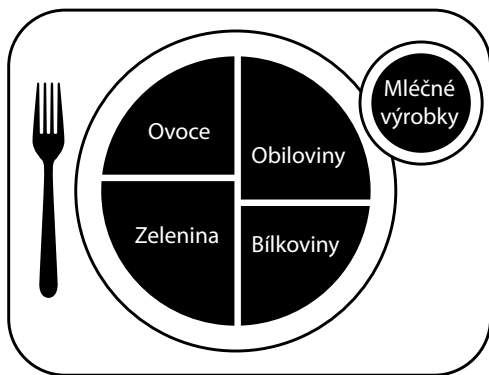
Mnoho mých klientů má značně jednotvárnou stravu: ovesné vločky, ovesné vločky, ovesné vločky; jablka, jablka, jablka; energetické tyčinky, energetické tyčinky, energetické tyčinky. Opakované stravování činí život jednodušší, minimalizuje rozhodování, usnadňuje nakupování, ale může vést k nevyvážené stravě a chronické únavě. Místo stále stejného jídelníčku skládajícího se z deseti až patnácti potravin zvyšte každý týden počet potravin na třicet pět. Toho lze snadno dosáhnout tím, že ke snídani nebudete jíst stále stejné kukuřičné lupínky s banánem, ale různé druhy cereálií doplněné různým ovocem. Obdobně k obědu nebudete jíst jen housku s krutí šunkou, ale různé druhy pečiva se střídajícími se náplněmi. Ke svačině nebudete jíst stále jen čínské zelí, ale i jiné druhy zeleniny. Začněte počítat!

2. Jezte střídavě. Konzumujte převážně zdravé potraviny, ale chutné nezdravé potraviny si zcela neodpírejte. Místo rozdělení potravin na zdravé a nezdravé se snažte vnímat jejich konzumované množství. Do jídelníčku zařazujte přibližně 90 % zdraví prospěšných potravin a 10 % potravin, které mají nižší nutriční hodnotu. Při tomto přístupu mohou být i sodovka a pytlík smažených bramborových lupínků součástí nutričně bohaté stravy. Důležité je vyvážit nutričně chudé potraviny zdravějšími potravinami v průběhu dne. Stejným způsobem lze kompenzovat i tučnou klobásu a sušenky k snídani nízkotučným krutím sendvičem k obědu a grilovanou rybou k večeři.

3. Potraviny konzumujte v přirozeném stavu. To znamená snažit se volit plnohodnotné co nejméně průmyslově zpracované potraviny. Jezte například pomeranče místo pomerančového džusu, banány místo energetických tyčinek, celozrnný chléb místo bílého, pečené brambory místo hranolků. Potraviny v jejich přirozeném stavu nebo potraviny jen mírně upravené obsahují více živin, méně sodíku, méně nasycených tuků a dalších přísad poškozujících zdraví. Naše genetické dispozice nejsou statické a neustále se proměňují. Nutričně bohatá strava může pozitivním způsobem ovlivnit naše geny, oddálit chronická onemocnění a podpořit celoživotní zdraví.

Jak jíst zdravě

Klíčem ke zdravé sportovní výživě je konzumace pestré a nutričně hodnotné stravy zahrnující pět základních potravinových skupin (ovoce, zeleninu, obiloviny, bílkoviny bez tuku, mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku a bohaté na vápník).



Podle Ministerstva zemědělství USA.

Obrázek 1.1 Vypadá váš talíř podobně? Pokud ne, pokuste se začlenit tři (ideálně pět) potravinových skupin do každého jídla tak, aby byla vaše strava vyvážená a bohatá na vitamíny, minerály, bílkoviny a sacharidy.

Každých pět let upravuje vláda Spojených států amerických svá nutriční doporučení. Hlavním poselstvím doporučení z roku 2010 je konzumace nutričně hodnotných potravin a odpovídající tělesná hmotnost. Přestože se k těmto doporučením budeme detailněji vracet v celé knize, pro názornost zde uvádím přehled potravin, které byste měli ve svém jídelníčku preferovat:

- Jezte více ovoce a zeleniny.
- Volte pestrobarevné druhy zeleniny, zejména tmavě zelenou, červenou a oranžovou.
- Nahradte rafinované obiloviny celozrnnými, aby alespoň polovinu konzumovaných obilovin tvořily celozrnné.
- Zvyšte příjem odtučněného a nízkotučného mléka a mléčných výrobků, například jogurtů, sýrů a sójových nápojů obohacených o vápník.
- Bílkoviny jezte z různých zdrojů, včetně mořských produktů, libového červeného masa, drůbeže, vajec, luštěnin, sójových výrobků a nesolených ořechů a semen.
- Zvyšte rozmanitost mořských produktů, nahradte mořskými rybami část bílkovin konzumovaných v podobě červeného a bílého masa.
- Nahradte bílkoviny obsahující více tuhých tuků (například tučné hamburgery či vepřová žebírka) bílkovinami s nižším obsahem tuhých tuků a energie (například kuře či vejce) či bílkovinami, které jsou zdrojem olejů (například ryby a ořechy).
- Kdykoliv je to možné, nahradte tuhé tuky (např. máslo, margarín) oleji (olivový či řepkový olej).
- Upřednostňujte potraviny obsahující draslík, vlákninu, vápník a vitamín D. Jedná se především o zeleninu, ovoce, celozrnné obiloviny, mléko a mléčné výrobky.

Podle doporučení Ministerstva zemědělství USA by měl jídelníček obsahovat přibližně 1800 kcal (cca 7500 kJ) energie, což představuje minimální množství energie pro většinu sportovců včetně většiny těch, kteří chtějí snížit množství tělesného tuku, a zahrnuje následující množství potravin:

- **Ovoce:** 250 g ovoce a džusu denně. To je snadné, stačí banán nebo jiné plody a džus.
- **Zelenina:** 400 g denně v různých barvách. Velká mísa s rajčaty, paprikami, mrkví a salátem potřebu zeleniny bez problémů splní.
- **Obiloviny:** 180 g obilovin, z čehož minimálně polovina by měla být celozrnných. Jeden krajíc chleba představuje asi 30 g.
- **Mléčné výrobky:** 700 ml nízkotučného mléka nebo jogurtů, 60 g měkkého nebo 45 g tvrdého sýra odpovídající 240 ml mléka. Vhodné alternativy jsou sójové mléko obohacené vápníkem a mléko bez laktózy.
- **Maso nebo jiný zdroj bílkovin:** 30 g masa odpovídá jednomu vejci, 10 g arašídového másla nebo 15 g (malá hrst) ořechů. Tento požadavek snadno splní malá porce bílkovin při každém jídle.

Pokud máte během dne jen velmi málo volného času na jídlo nebo nechcete trávit čas v kuchyni, následující informace vám pomohou stravovat se lépe.

Celozrnné výrobky a škroby

Výrobky z celozrnné mouky jsou nedílnou součástí vyvážené stravy. Celozrnný chléb, cereálie a jiné obiloviny představují základ optimální výživy nejen pohybově aktivních osob. Obiloviny, které nejsou průmyslově zpracovány nebo jsou zpracovány jen málo, jsou vynikajícím zdrojem sacharidů, vlákniny a vitamínů skupiny B. Slouží jako zdroj energie pro svalovou práci, zabraňují předčasné svalové únavě, a pokud obsahují vlákninu, omezují i problém zácpy. Navzdory rozšířenému názoru nezpůsobují sacharidy obsažené v obilovinách tloustnutí. Příčinou nadváhy je nadměrný příjem energie, například v podobě různých forem tuků (máslo, majonéza, omáčky), které konzumujeme společně s pečivem, rýží, těstovinami nebo jinými zdroji sacharidů. Pokud chcete zhubnout, doporučuji jíst celozrnné pečivo bohaté na vlákninu, cereálie a jiné celozrnné výrobky a omezit příjem tuků. Tyto potraviny pomáhají omezit pocit hladu a dostat tělesnou hmotnost pod kontrolu. Zdraví prospěšné formy sacharidů by měly představovat jak základ stravy zaměřené na snižování hmotnosti, tak i výživy sportovců. (Podrobnosti k sacharidům a tělesné hmotnosti najdete v šesté a šestnácté kapitole.)

Obiloviny představují asi 25 % přijaté energie, většina této energie však bohužel pro nás pochází z rafinovaných obilovin – bílého pečiva, bílé rýže a produktů z bílé mouky. Proces rafinování zbaví zrna slupky a klíčku a tím také odstraní vlákninu, antioxidanty, minerály a další zdraví prospěšné součásti. Lidé, kteří konzumují pouze rafinované obiloviny, vykazují častější výskyt chronických onemocnění, jako je cukrovka dospělých (II. typu) nebo srdečně-cévních onemocnění. Naopak osoby konzumující dostatek celozrnných produktů vykazují o 20–40 % nižší četnost výskytu srdečně-cévních onemocnění (Flight, Clinton, 2006).

Při výběru obilovin volte takové, které jsou jen minimálně průmyslově zpracovány. Například hnědá rýže a celozrnný chléb obsahují více vitamínu B, draslíku a vlákniny než bílá rýže a bílý chléb. Mezi vhodné celozrnné produkty patří například žitné krekry, popcorn, celozrnný pita chléb, bulgur či krupice.

Kolik je dost?

Adekvátní příjem energie pro svalovou činnost je možný jen za předpokladu, že sacharidy budou tvořit podstatnou část každého jídla. Toho lze dosáhnout konzumací alespoň 200 kcal (cca 1260 kJ) obilovin v každém jídle. Toto množství odpovídá jedné misce cereálií, dvěma krajícům chleba nebo 50 g rýže, což není mnoho pro vyhládlého sportovce, který potřebuje sníst 600–900 kcal (2500–3800 kJ) v každém jídle. Většina aktivních lidí potřebuje dvakrát až třikrát více cereálií nebo těstovin, než kolik je doporučená velikost jedné porce na obalech výrobků.

Zařadte do svého jídelníčku celozrnné obiloviny

Celozrnné obiloviny obsahují stovky fytochemikálií hrajících klíčovou roli při snižování rizika srdečních onemocnění, cukrovky a karcinomů. Celozrnné produkty by měly v informaci o složení na obalu výrobku obsahovat některé z následujících slov:

Amarant	Čirok
Hnědá rýže	Žitovec
Pohanka	Celozrnný ječmen
Pohankový bulgur	Celozrnná kukuřice
Proso	Celozrnný oves nebo ovesné vločky
Jáhly	Celozrnné žito
Popcorn	Celozrnná pšenice
Merlík	Divoká rýže

Přesvědčte se, zda výrobek skutečně obsahuje celozrnné obiloviny. Přečtěte si složení výrobku a upřednostňujte výrobky, které obsahují minimálně 8 g v jedné porci. Potraviny tvořené výhradně celozrnnými obilovinami obsahují 16 g celozrnných obilovin v jedné porci. Cílem denního příjmu je zkonsumovat minimálně 48 g celozrnných výrobků (tři porce).

Poznámka: Pojem *vysoký obsah vlákniny* není ekvivalentem slova *celozrnný*. Potraviny s vysokým obsahem vlákniny mohou obsahovat pouze slupky zrn bez klíčku a endospermu.

Merlík je nejlepší celozrnná obilovina.

Fakt: Merlík (což je ve skutečnosti semeno, přestože jej jíme jako obilovinu) je pokládán za vynikající obilovinu, jelikož obsahuje více bílkovin než ostatní obiloviny. Avšak z tabulky 1.1 je zřejmé, že tomu tak není. Vyvážené stravy s 20–30 g bílkovin v jídle dosáhnete kombinací merlíku s tofu, fazolemi či jogurtem. Ve srovnání s hnědou rýží (50 Kč/kg) je merlík také poměrně drahý (150 Kč/kg). Merlík se však rychle uvaří (za méně než 15 minut) a je univerzálním doplňkem vhodným ke každému jídlu.

Tabulka 1.1 Srovnání obsahu bílkovin v obilovinách

Obilovina	Množství (g)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)
Těstoviny, bílé	60 g, suché	840	7
Těstoviny, celozrnné	60 g, suché	840	8
Rýže, bílá	65 g, syrová	945	4
Rýže, hnědá	65 g, syrová	945	5
Kuskus	65 g, syrový	900	7
Merlík	65 g, syrový	840	8

Jak vybírat?

Pokud konzumujete především rafinované obiloviny (pečivo z bílé mouky, bílou rýži, těstoviny), zde je několik tipů, jak zvýšit příjem celozrnných potravin s vyšší nutriční hodnotou, které jsou navíc chutné a snadno dostupné. Nezapomínejte, že *pšenice* na obalu výrobku neznamena automaticky *celozrnná pšenice* a tmavá barva pečiva nemusí být způsobena vyšším obsahem vlákniny, ale může pocházet z potravinářských barviv. Vždy proto hledejte na výrobku označení *celozrnný*. V žádném případě se nemusíte obilovinám vyhýbat, máte-li obavu o svou váhu. Obiloviny nepodporují ukládání tuku.

- **Celozrnné cereálie.** Na obalu hledejte slovo *celozrnný*.
- **Ovesné vločky.** Konzumovány jako ovesná kaše nebo ve formě müsli tyčinek představují skvělou snídani snižující cholesterol a chránící před srdečním onemocněním. Ovesné vločky (instantní nebo normální) jsou celozrnnou potravinou, která obsahuje pomalu stravitelné sacharidy, jež poskytují energii dlouhodobě a jsou vhodné jako svačina před výkonem.
- **Celozrnný a tmavý chléb.** Při výběru chleba myslíte na to, že celozrnný chléb obsahuje více živin než chléb bílý. Vyhledávejte proto výrobky, které mají na obalu jako první informaci, že obsahují pšenici, žito nebo oves. Pečivo můžete uchovat déle čerstvé v mrazničce, bude tak rychle k dispozici pro eventuální svačinu.

- **Popcorn.** Ať již jsou kukuřičná zrna upražená horkým vzduchem nebo trochou rostlinného oleje, představuje popcorn jednoduchý způsob, jak zvýšit příjem celozrnných produktů. Vyvarujte se však dochucení máslem nebo solí. Co zkusit pro změnu mexické nebo italské koření?

Nejíte celozrnné výrobky?

Pokud nejíte celozrnné výrobky, ať z důvodu celiakie, netolerance k lepku, nebo z osobních důvodů, při pečlivém plánování lze konzumovat adekvátní sportovní stravu. Přečtěte si šestou kapitolu, ve které najdete další informace, jak sestavit sportovní jídelníček bez obilovin a lepku.

Zelenina

Nejen ovoce, ale také zelenina dodává organismu důležité sacharidy. Tvoří proto základ sportovní výživy. Zeleninu často nazývám přírodními vitamínovými tabletami, protože je výborným zdrojem vitamínu C, beta karotenu (formy vitamínu A obsažené v rostlinách), draslíku, hořčíku a celé řady dalších vitamínů a minerálů, ale i jiných zdraví prospěšných látek. Obecně lze říci, že většina druhů zeleniny má trochu vyšší nutriční hodnotu než ovoce. Pokud tedy z nějakého důvodu nemůžete konzumovat dostatek ovoce, lze tento deficit snadno kompenzovat zvýšenou konzumací zeleniny. Získáte tím minimálně stejné, ale pravděpodobně vyšší množství vitamínů a minerálů než z ovoce.

Kolik je dost?

Doporučená dávka činí minimálně 400 g zeleniny denně (pokud možno i více). Mnoho lidí nesní takové množství ani za celý týden. Pokud jíte zeleninu zřídka, snažte se jí sníst co nejvíce, když už ji jíte. Není problém sníst 400 g zeleniny najednou. V restauraci si raději objednejte velkou salátovou mísu než malou misku, sníte tak najednou celou denní dávku. Chcete-li skutečně investovat do svého zdraví, jezte zeleninu alespoň dvakrát denně. Dejte si například velkou misku zeleniny k obědu a hlávkou brokolice k večeři. Díky vynalézavým výrobcům je snadné si kdykoliv na cestách otevřít sáček se salátem nebo mrkví nebo sáček mražené brokolice, kterou jednoduše ohřejete v mikrovlnné troubě.

Jak vybírat?

Každá zelenina je vhodná. Samozřejmě je nejlepší čerstvá zelenina přímo ze zahrádky, ta je však pro mnoho lidí nedostupná. Za druhou nejlepší volbu lze považovat mraženou zeleninu, protože mražením se nutriční hodnota snižuje jen minimálně. Dobrou volbou je i konzervovaná zelenina, kterou je ovšem vhodné před konzumací opláchnout pod tekoucí vodou a snížit tak obsah soli. Protože zpracování konzervované zeleniny probíhá rychle, zachová si většinu živin. Nutriční hodnota zeleniny klesá především převařením, proto vařte zeleninu jen krátce do křupava, pokud možno v mikrovlnné troubě, na páře nebo na pánvi. Zeleninu z konzervy jen ohřejte, není nutné ji vařit.

Bílé potraviny jsou nutričně chudé.

Fakt: Některé bílé či světlé potraviny jsou vynikajícím zdrojem živin – včetně banánů, květáku, cibule a pastiňáku. Vaječný bílek je bohatý na bílkoviny, stejně jako bílé fazole či bílý jogurt. Bílé pečivo vyrobené z rafinované bílé mouky jsou nutričně chudší, ale přesto je lze zařadit do zdravé sportovní stravy, zejména jsou-li obohacené o B vitamíny a železo.

Tmavé pestrobarevné druhy zeleniny mají obvykle vyšší nutriční hodnotu než světlé a málo barevné. Je-li pro vás obtížné zvýšit příjem zeleniny, neměla by ve vašem nákupním košíku chybět brokolice, špenát, zelená paprika, rajčata, mrkev a tykev. Obsahují více živin než bledý hlávkový salát, salátové okurky, cukety, žampiony a celer. (Neznamená to, že bledé typy zeleniny jsou nezdravé, ty pestré však obsahují více vitamínů a minerálů vzhledem k množství přijaté energie.) Podívejme se podrobněji, které druhy zeleniny jsou nejvhodnější.

- **Brokolice, špenát a paprika (zelená, červená, žlutá).** Tyto nízkotučné a na draslík bohaté druhy zeleniny jsou přímo plné vitamínu C a zdravých prospěšných karotenů, které jsou prekurzorem vitamínu A. Jedna střední hlávka dušené brokolice obsahuje doporučenou denní dávku vitamínu C. Stejně množství vitamínu C je v polovině jedné velké papriky. Ke svačině si raději dejte papriku než jablko, obsahuje více vitamínů a draslíku a méně energie.
- **Rajčata a rajský protlak.** Rajčata a produkty z rajčat jsou dalším snadným způsobem, jak zvýšit příjem zeleniny. Lze je podávat v salátech, na těstovinách nebo na pizze. Jsou velmi dobrým zdrojem draslíku, vlákniny a vitamínu C (jedno středně velké rajče obsahuje polovinu denní dávky vitamínu C), vitamínu A a lykopenu, což je fytochemikálie, která by mohla chránit před některými druhy rakoviny. Pro ty, kteří nemají příliš volného času nebo nechtějí trávit čas v kuchyni, může být rajčatový nebo zeleninový džus možností, jak do stravy zařadit více zeleniny. Komerční produkty z rajčat však mívají obvykle zvýšený obsah sodíku, lidé s vyšším krevním tlakem by proto měli jejich příjem spíše omezovat, nebo vyhledávat produkty se sníženým obsahem soli. Ti, kteří ztrácejí velké množství soli potem, mohou zvýšeného obsahu soli v rajčatech naopak využít k jejímu doplnění (viz osmá kapitola).
- **Brokvičová zelenina (hlávková zelenina).** Hlávkové zelí, brokolice, květák, brukev, kadeřavá kapusta, kedlubna, tuřín, hořčice sarepetská a další druhy hlávkové zeleniny mohou chránit před rakovinou. Některé studie ukazují, že lidé konzumující dostatek těchto druhů zeleniny vykazují významně nižší výskyt karcinomů. Nemůžete pochybit, budete-li těchto druhů zeleniny jíst co nejvíce.

Pokud jíte málo zeleniny, snažte se alespoň konzumovat tu nejlepší. Informace o složení v tabulce 1.2 vám s výběrem pomohou. Podívejte se i do čtvrté části knihy, kde najdete zajímavé recepty na saláty.

Tabulka 1.2 Srovnání různých druhů zeleniny

Zelenina	Množství	Energie (kcal/kJ)	Vitamín		
			A (IU*)	C (mg)	K (mg)
Brambory pečené	1 velká ve slupce	290/1260	30	25	1645
Brambory sladké, pečené	1 střední	100/420	21 900	25	540
Brokolice	1 střední	55/231	2415	100	455
Celer	1 velký stonek	5/21	180	2	105
Cibule, krájená	100 g	30/126	2	5	115
Červená paprika	100 g	45/186	4665	190	315
Červená řepa, konzervovaná	100 g	35/147	30	3	260
Dýně letní, vařená	100 g	35/147	380	10	345
Dýně zimní, pečená	100 g	75/315	10 700	20	500
Hlávkový salát	4 velké listy	15/63	8200	5	230
Chřest	8 ks vařených	25/105	1200	9	270
Kapusta růžičková, vařená	100 g	35/147	17 700	55	300
Kukuřice, mražená	100 g	60/252	130	5	145
Květák, syrový	100 g	30/126	15	55	175
Ledový salát	7 listů	15/63	525	3	150
Mrkev	1 střední, syrová	30/126	12 030	5	230
Okurka	1/3 střední	15/63	105	3	145
Rajče, syrové	1 malé	15/63	760	15	215
Růžičková kapusta	8 ks vařených	60/252	1300	105	535
Špenát	100 g	40/168	18 865	15	840
Zelená paprika	100 g	30/126	550	120	260
Zelené fazole	100 g	45/189	875	15	180
Zelený hrášek, čerstvý	100 g	65/273	640	10	215
Zelí, zelené	100 g	35/147	120	55	300
Žampiony, syrové	100 g	20/84	0	0	315
Doporučený příjem	Muži		>3000	>90	>4700
	Ženy		>2310	>75	>4700

* IU = Mezinárodní jednotky

Zdroj: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, 2011.

Ovoce

Ovoce přispívá k doplnění sacharidů, je proto důležitou součástí sportovní výživy. Je bohaté nejen na sacharidy, ale také na vlákninu, draslík a mnoho vitamínů, zejména vitamín C. Živiny obsažené v ovoci jsou důležité pro zlepšení zdraví, podporu regenerace po cvičení, snížení rizika nádorových onemocnění, snížení vysokého krevního tlaku a omezení zácpy.

Kolik je dost?

Doporučená dávka je minimálně 350 g ovoce nebo obdobné množství 100% džusu denně, což odpovídá dvěma kusům ovoce. Americké Centrum pro kontrolu a prevenci onemocnění (Centers for Disease Control and Prevention) doporučuje jako prevenci řady onemocnění konzumace ještě vyšší. Pokud vám činí problémy konzumovat dostatek ovoce, doporučuji ho snídat. Jedna sklenice (250 ml) pomerančového džusu a středně velký banán společně s cereáliemi pokryjí minimální potřebu ovoce na celý den. Nebo si umixujte koktejl z ananasového džusu, mražených lesních plodů, banánu a jogurtu a vypijte jej cestou do práce. Snažte se jíst více ovoce i při jiných příležitostech. Ke svačině před cvičením můžete zkusit sušené ovoce místo energetických tyčinek, nakrájené jablko s ořechovým máslem, nebo přisypat hrst rozinek do salátu.

Jak vybírat?

Pokud nemáte ovoce vždy k dispozici nebo se často zkazí dříve, než jej sníte, následující tipy vám pomohou vylepšit bilanci konzumace ovoce v případě, že vám z různých důvodů činí problém jej konzumovat v dostatečném množství. Následující potraviny by měly mít v jídelníčku nejvyšší prioritu.

- **Citrusové plody a džusy.** Citrusové plody jako pomeranče, grapefruity nebo mandarinky v jakékoliv formě, ať již celé, čerstvé, mražené, konzervované nebo v podobě džusu, překonávají v obsahu vitamínu C a draslíku jiné typy ovoce a džusů.

Nemáte-li dostatek trpělivosti loupat pomeranče nebo grapefruity, pijte jejich džus. Jakékoliv ovoce je lepší než žádné! Celé plody mají sice o něco vyšší nutriční hodnotu, ale stojíte-li před volbou, zda snadno získat (a vypít) sklenici džusu, nebo nemít nic, džus naprosto postačí. 250 ml pomerančového džusu zajistí více než denní potřebu vitamínu C, která činí 75 mg. Kromě vitamínu C tím přijmete i dávku draslíku, kterou spotřebujete během hodinového tréninku, a navíc kyselinu listovou a vitamín B, který je zapotřebí pro tvorbu proteinů a červených krvinek.

- **Banány.** Banány jsou perfektní nízkotučná potravina s vysokým obsahem vlákniny a draslíku jak pro sportovce, tak i pro nesportující jedince. Příroda je dokonce dodává zabalené! Banány jsou skvělé pro doplnění draslíku, elektrolytu, který chrání před vysokým krevním tlakem, ale ztrácí se potem. Proto zvyšte příjem banánů. Přidávejte je do cereálií, přibalte si jeden do své sportovní tašky jako nízkenergetickou svačinu nebo je mějte po ruce jako rychlý a snadno dostupný zdroj energie. Moje nejoblíbenější kombinace je banán, arašídové máslo, celozrnný rohlík a sklenice nízkotučného mléka. Tato

kombinace představuje nutričně vyvážené jídlo, které obsahuje hned čtyři druhy potravin (ovoce, ořechy, obiloviny, mléčný výrobek), dostatek sacharidů (banán, rohlík) a bílkovin (arašídové máslo, mléko).

Chcete-li zabránit přezrání banánů, skladujte je v lednici. Jejich slupka může chladem ztmavnout, ale na kvalitu a chuť dužiny to nemá vliv. Další trik je uskladnit (oloupané) banánové řezy v mrazničce. Později je lze snadno smíchat s mlékem. (Viz recepty na ovocné koktejly ve dvacáté páté kapitole.)

Není pochyb o tom, že banány patří mezi nejoblíbenější sportovní svačiny. Jednou jsem viděla cyklistu se dvěma banány připevněnými k přilbě, připravené pro případ, že bude zapotřebí tělu dodat rychle energii.

■ **Ananasový meloun, kiwi, jahody, maliny, ostružiny a další lesní plody.** Tyto nutričně bohaté potraviny jsou také velmi dobrým zdrojem vitamínu C a draslíku. Mnoho mých klientů je skladuje v mrazničce, aby je měli k dispozici pro snídani nebo jako občerstvení před cvičením či po něm.

■ **Sušené ovoce.** Může být pohodlně vždy při ruce, je bohaté na draslík a sacharidy, hodí se na cestování. Přibalte si balíčky sušeného ovoce a ořechů do sportovní tašky místo energetických tyčinek.

Pokud jíte málo ovoce, snažte se, aby to, které sníte, bylo nutričně co nejkvalitnější. Tabulka 1.3 vám usnadní výběr vhodných druhů ovoce.

Jsou organické potraviny lepší?

Mnoho mých klientů se ptá, zda by měli utrácet za organické potraviny. Jsou organické ovoce a zelenina lepší, bezpečnější a nutričně bohatší? Podle vyjádření Americké akademie pediatriů (Forman, Silverin, Committee on Nutrition and Council on Environmental Health, 2012) organické potraviny omezují kontakt s pesticidy a s bakteriemi odolnými vůči antibiotikům, jsou šetrnější k životnímu prostředí, lepší a bezpečnější pro malé zemědělce, ale nemají významně vyšší nutriční hodnotu. Prozatím žádná studie neprokázala, že by konzumace organických potravin vedla k lepšímu zdraví nebo snížení výskytu onemocnění (Smith-Spangler a kol., 2012). Je zřejmé, že diskuze, zda organické nebo konvenční potraviny, není ovlivněna nutričními a zdravotními argumenty, ale je spíše otázkou politickou, případně osobními preferencemi. Podívejme se na to, co o organických potravinách víme, poněkud podrobněji.

Slovo organický znamená, že ovoce, zelenina, obilí, maso, vejce a mléčné produkty jsou vypěstovány, chovány a zpracovány podle určitých norem. (Poznámka: Pokud je na výrobku uvedeno přírodní nebo bez hormonů, neznamená to, že se jedná o organický produkt.) Zemědělci produkující organické potraviny nepoužívají chemická hnojiva, insekticidy ani herbicidy na plodiny a růstové hormony, antibiotika a léky urychlující růst zvířat nebo fungující jako prevence chorob. (Poznámka překladatele: U nás mají tyto potraviny pojmenování BIO.)

Tabulka 1.3 Srovnání různých druhů ovoce

Ovoce	Množství	Energie (kcal/kJ)	Vitamín		
			A (IU)	C (mg)	K (mg)
Ananas	150 g	80/336	95	80	180
Ananasový džus	250 ml	130/546	10	25	325
Ananasový meloun	150 g	60/252	6000	65	475
Banány	1 střední	105/441	75	10	425
Borůvky	150 g	85/357	80	15	115
Broskve	1 střední	60/252	570	10	285
Brusinkový džus	250 ml	140/588	20	110	35
Cukrový meloun	150 g	60/252	85	30	390
Datle, sušené	5 ks	120/504	5	0	240
Fíky, syrové	1 střední	35/147	70	1	115
Grapefruit, růžový	1/2 středního, růžového	50/120	1415	40	165
Grapefruitový džus	250 ml	95/399	20	70	380
Hroznové víno	150 g	60/252	90	5	175
Jablečný džus	240 ml	115/483	2	2	250
Jablka	1 střední	80/336	80	5	160
Jahody	150 g	50/120	20	90	235
Kiwi	1 střední	45/189	60	65	215
Meloun	150 g	45/189	875	10	170
Meruňky, sušené	5 ks	85/357	1260	1	400
Pomeranč	1 střední	60/252	350	83	230
Pomerančový džus, čerstvý	250 ml	110/462	500	125	500
Rozinky	50 g	145/609	0	1	360
Švestky, sušené	5 ks	115/483	370	0	350
Třešně	10 ks	50/210	50	5	180
Doporučený denní příjem:	Muži		> 3000	> 90	> 4700
	Ženy		> 2310	> 75	> 4700

Zdroj: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, 2011.

Výživová duha

Snažte se konzumovat pestrobarevné druhy ovoce a zeleniny. Každá barva dodává tělu jiné druhy prospěšných fytochemikálií omezujících riziko vzniku nádorových a srdečně-cévních onemocnění (viz tabulka 1.4).

Tabulka 1.4 Ovoce a zelenina podle barvy

Barva	Ovoce	Zelenina
Červená	Jahody, meloun, třešně	Červená paprika, rajčata*
Oranžová	Mango, broskve, ananasový meloun	Mrkev, sladké brambory, dýně
Žlutá	Ananas, karambola	Tykev, kukuřice
Zelená	Kiwi, hroznové víno, cukrový meloun, avokádo	Hrášek, špenát, brokolice, kapusta
Modrá, fialová	Borůvky, hroznové víno, švestky	Lilek, červená řepa
Bílá	Banány, hrušky	Česnek, cibule

* Technicky vzato patří rajče mezi ovoce.

Následující tipy vám pomohou sestavit barevnější jídelníček. Ke snídani pijte džus, do cereálií přidejte mražené lesní plody nebo si umixujte koktejl. K obědu přidejte hrst malých mrkví, preclíky nahraďte paprikou nebo si dejte zeleninovou či rajskou polévku. Na svačinu si připravte sušené meruňky nebo ananas nebo zeleninový džus. K večeři si ochuťte těstoviny rajčatovým protlakem, objednejte si pizzu s dvojitou dávkou papriky či brokolice nebo si připravte čínské nudle s dvojitou porcí zeleniny.

Organické ovoce a zelenina mohou být o 30 % dražší, proto je na místě otázka, zda stojí vyšší výdaje za to. Pokud jde o chuť, někteří sportovci prohlašují, že organické potraviny chutnají lépe. Někteří dietologové předpokládají, že organické potraviny mají lehce vyšší obsah minerálů a antioxidantů než ty běžně produkované. Tento rozdíl lze ovšem snadno kompenzovat zvětšením porcí neorganických potravin.

Důvodem, proč konzumovat organické potraviny, je snížení množství pesticidů v těle a snížení rizika vzniku nádorových onemocnění či možných poškození plodu před narozením. Americká Agentura pro ochranu životního prostředí (Environmental Protection Agency) vytvořila standardy vyžadující sto- až tisícinásobnou míru bezpečnosti pro zbytkové množství pesticidů. Jejich doporučení byla vytvořena na základě vědeckých poznatků indikujících,

že takové množství „nezvýší podstatným způsobem riziko ohrožení zdraví“. Podle Richarda Bonnana, který je odborníkem na zemědělství a farmářem, neobsahuje 65–75 % úrody žádné detekovatelné množství pesticidů. (Používají-li se pesticidy řádně a ve správný čas, degradují a stávají se inertními.) Výsledky testování na farmách v Massachusetts dokládají nulový obsah pesticidů ve stech testovaných vzorcích. Bonnano tvrdí, že pouze 0,5 % běžně pěstovaných plodin (a 3–4 % dovážených) obsahuje více pesticidů, než je standard definovaný Agenturou pro ochranu životního prostředí. Studie z roku 2005 provedená na 13 621 vzorcích potravin odhalila hodnoty pesticidů překračující povolené limitu u 0,2 % vzorků (USDA Pesticide Data Program 2006).

Bonnano považuje dnešní oblíbenost organických potravin zčásti za marketingový trik, neboť bio potraviny jsou prezentovány jako jednoznačně lepší a bezpečnější. Přesto nás některé skupiny upozorňují, že se malé množství pesticidů může v organismu ukládat, potenciálně zvyšovat riziko zhoubných nádorů, způsobovat hormonální poruchy, ovlivňovat reprodukci a způsobovat defekty novorozenců. Pesticidy mohou negativně ovlivnit zejména děti v růstovém období raného dětství. Někteří odborníci poukazují na to, že by jejich příjem mohl souviset s poruchami učení a hyperaktivitou. Zatím není jasné, kolik pesticidů můžeme bezpečně tolerovat.

Konzumací organických potravin můžete omezit příjem průmyslově zpracovaných potravin, obsahujících více „obezogenů“. Obezogeny jsou látky, které přispívají k množení a zvětšování tukových buněk. Nacházejí se v balených potravinách, lécích a průmyslových výrobních (např. plastech). Mohou ovlivňovat metabolické procesy, narušit hormonální rovnováhu a u některých jedinců vytvářet dispozice k růstu hmotnosti. Přítomnost těchto látek při nitroděložním vývoji plodu může vysvětlit zvyšující se výskyt dětské obezity, zvyšující se množství tuku u štíhlých jedinců, patologickou obezitu, cukrovku II. typu nebo změnu pohlaví u ryb (známky hormonálních poruch) (Hollcamp, 2012).

Pro pochopení role obezogenů a omezení jejich výskytu v životním prostředí je zapotřebí další výzkum. Nacházejí se v plastech, konzervách, nepřilnavém povrchu nádob na vaření (ale také v osvěžovačích vzduchu, pracích prostředcích a prostředcích osobní hygieny). Dokud nebudeme vědět více, je to další důvod volit potraviny v jejich přirozeném stavu.

Co by tedy měli dělat chudí, ale hladoví sportovci?

- Jíst rozmanitou stravu a omezit tak příjem specifických zbytkových množství pesticidů.
- Ovoce a zeleninu vždy pečlivě omýt pod tekoucí vodou. Tím lze odstranit až 99 % všech reziduí pesticidů (v závislosti na potravině a typu pesticidu).
- Oškrabat nebo oloupat slupku například jablek, brambor, mrkve a hrušek (tím se ovšem odstraní i důležité živiny).
- Odstranit horní a vnější část celeru, hlávkového salátu a hlávkového zelí.
- Kupovat organickou variantu potraviny, kterou jíte nejčastěji. (Sníte-li například pět jablek denně, kupujte si raději organicky vypěstovaná jablka.)

Podle odborníků z Pracovní skupiny na ochranu životního prostředí (Environmental Working Group, 2012) jsou oficiální povolené limity pesticidů příliš liberální. Přesto souhlasí, že zdravotní přínos konzumace zvýšeného množství ovoce a zeleniny převáží známá rizika příjmu reziduí pesticidů. Doporučují kupovat organické druhy potravin, u nichž je známo, že často obsahují vyšší dávky pesticidů (přestože stále v povoleném limitu). Na jejich seznamu nejproblematictějších potravin se nacházejí: jablka, celer, papriky (kapie), broskve, jahody, nektarinky, grepy, špenát, hlávkový salát, salátové okurky, borůvky a brambory.

Chcete-li ušetřit, kupujte tyto konvenčně pěstované potraviny (s žádným nebo minimálním obsahem pesticidů nebo se slupkou, která se nekonzumuje): kiwi, ananas, mango, ananasový meloun, sladké brambory, chřest, avokádo, kapusta, baklažán, cibule, kukuřice, hrášek.

Existuje ještě jeden důvod, proč dávat přednost organickým potravinám, především těm pěstovaným v místě nákupu. Jejich nákupem chráníme životní prostředí a přírodní zdroje. Navíc podpoříme místní zemědělce a umožníme jim lépe se zemědělstvím uživit. V opačném případě může být farmář v pokušení zemědělskou půdu prodat na bytovou nebo průmyslovou výstavbu, čímž se sníží plocha zeleně, kterou bychom jinak mohli využít pro trávení času v přírodě.

Pokud kupujete organické potraviny v obchodě, který je součástí velkého obchodního řetězce, jedná se velmi pravděpodobně o zboží, které bylo transportováno na velké vzdálenosti, například ze Španělska nebo z Itálie. Tato doprava spotřebovává naftu, znečišťuje ovzduší, a tím poškozuje životní prostředí. Odpovídá tento přístup ideálu organické potravy? Kompromisem je kupovat co nejčastěji potraviny, které jsou produkovány blízko vašeho bydliště.

Nízkotučné mléčné výrobky

Mléčné výrobky jako nízkotučné mléko, jogurty a sýry nejsou jen rychlým a snadno dostupným zdrojem bílkovin, ale obsahují i velké množství vitamínu D (je-li uměle přidáván) a vápníku, který je důležitý nejen pro růst dětského organismu, ale i pro dospělé ženy a muže každého věku. Strava bohatá na vápník a vitamín D zpevňuje kosti, snižuje riziko osteoporózy, chrání před vysokým krevním tlakem a může působit preventivně proti nadváze. Vitamín D může působit preventivně a pomáhat v léčbě onemocnění, jakými jsou fibromyalgie, cukrovka, roztroušená skleróza a revmatická artritida.

Mléčné výrobky jsou nejen přirozeným, ale i koncentrovaným a pohotovým zdrojem vápníku pro ty, kteří nemají během dne čas na řádné jídlo. Lidé, kteří jsou nuceni omezovat příjem mléčných výrobků z důvodu intolerance laktózy nebo nechtějí konzumovat mléčné výrobky z jiných důvodů, mohou mít problém přijmout doporučené denní dávky vápníku. Množství vápníku obsažené v jedné sklenici mléka odpovídá například přibližně 0,7 kg brokolice, 1,5 kg špenátu, 2,5 kg fazolí, 1 kg sezamových semínek nebo 7 l obohaceného sójového mléka. Potraviny, které jsou uměle obohaceny o vápník, jako třeba obohacené sójové mléko, pomerančový džus nebo cereálie, mohou pomoci příjem vápníku zvýšit. Tabulka 1.5 obsahuje seznam potravin bohatých na vápník a množství, které obsahuje jednu stravovací dávku vápníku (300 mg). Tabulka také ukazuje množství vitamínu D.

Tabulka 1.5 Obsah vápníku ve vybraných potravinách

Potravina	Množství potřebné pro příjem 300 mg vápníku*	Vitamín D (IU). Cílový příjem je 400–600 IU
Mléčné produkty		
Mléko (obohacené)	240 ml	100
Mléko sušené	40 g	90
Jogurt	250 ml	0–115
Čedar	45 g	10
Tvaroh	450 g	–
Pizza se sýrem	2 díly	–
Bílkoviny		
Losos, konzervovaný s kostmi	120 g	440
Mandle	90 g	–
Sardinky, konzervované s kostmi	90 g	160–300
Sójové mléko, obohacené	240 ml	40–120
Tofu	150 g	–
Zelenina		
Brokolice, vařená	500 g	–
Čínské zelí	240 g	–
Kadeřavá kapusta (jarmuz) nebo brukev, vařená	200 g	–
Kapusta nebo hořčice sarepetská, vařená	200 g	–

* Množství představuje jednu stravovací dávku vápníku (300 mg).

Zdroj: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, 2011.

Nízkotučné mléko (kravské nebo sójové) či jiné potraviny bohaté na vápník a vitamín D by měly být důležitou součástí stravování po celý život. Kostí jsou živou tkání a vápník a vitamín D potřebují denně. Děti potřebují vápník k růstu, dospělí jej potřebují pro pevné kosti. Ačkoli růst se zastaví okolo dvacátého roku věku, maximální pevnosti dosahují kosti mezi 30 a 35 lety. Množství vápníku uložené v kostech do tohoto věku zásadně ovlivňuje míru rizika zlomenin ve stáří. Po dosažení 35 let začínají kosti jako součást procesu stárnutí pozvolna slábnout. Tento proces může zpomalit strava bohatá na vápník spolu s posilováním a silným svalstvem.

Vápník ve formě potravinového doplňku je snadnou alternativou pro osoby, které nepijí mléko.

Fakt: Suplementy vápníku jsou neúplné doplňky ve srovnání s mléčnými nebo obohacenými sójovými produkty. Nízkotučné mléko a jogurty poskytují plné spektrum vitamínů, minerálů a bílkovin. Potravinový doplněk obsahuje pouze vápník (a možná vitamín D). Naproti tomu například mléko je bohaté nejen na vápník a vitamín D, ale obsahuje také draslík a fosfor – živiny umožňující vápník vstřebat. Mléko je také jedním z nejlepších zdrojů riboflavinu, vitamínu, který pomáhá přeměnit potravu na energii. Aktivní osoby potřebují více energie než osoby se sedavým životním stylem, a proto potřebují i více riboflavinu. Nekonzumujete-li mléčné výrobky, je pravděpodobně váš příjem riboflavinu nedostatečný.

Je rozhodně lepší přijímat vápník v podobě suplementu než nejíst vápník žádný, přestože může způsobovat jiné problémy, například zvyšovat riziko srdečního infarktu. Proto důrazně doporučuji konzultaci s dietologem, abyste měli jistotu, že je váš příjem vápníku z mléčných výrobků přiměřený. Dietolog vám pomůže sestavit jídelníček tak, aby byl zajištěn vyvážený příjem všech živin nezbytných pro zdraví a optimální sportovní výkon.

Kolik je dost?

Z tabulky 1.6 je zřejmé, že potřeba vápníku se liší podle věku. Mládež ve věku 13–19 let potřebuje čtyři stravovací dávky, zatímco většina dospělých jen tři. Někomu, kdo nepije mléko, se může zdát toto množství vysoké, ale dokonce i sportovci, kteří si hlídají svou hmotnost, mohou toto množství zkonzumovat v podobě nízkotučných mléčných produktů a přitom přijmout jen 300 kcal (cca 1250 kJ) energie. Pokud vám činí problém zkonzumovat doporučené množství, snažte se sníst každý den alespoň polovinu denní potřeby vápníku.

Někteří lidé obtížně tráví mléko, protože mají nedostatek enzymu laktázy, která umožňuje trávení mléčného cukru (laktózy). Tito lidé se sníženou tolerancí laktózy mohou často konzumovat jogurty (zejména řecké), tvrdé sýry jako čedar nebo parmazán nebo i malé množství mléka, pokud jej zkonzumují společně s jinými potravinami. Mohou pít i sójové mléko nebo mléko bez laktózy. Mí klienti, kteří mají problémy s trávením laktózy, velmi často přehlížejí fakt, že jejich tělo vápník přesto potřebuje, a je tedy nutné najít alternativní zdroje.

Jak vybírat?

Chcete-li konzumovat takové množství vápníku, které vám zajistí pevné kosti (1000–1500 mg denně), měli byste do každého jídla zařadit nějakou potravinu s vysokým obsahem vápníku. Rozložení konzumace vápníku rovnoměrně do celého dne zlepšuje jeho vstřebávání.

Tabulka 1.6 Doporučené denní dávky vápníku

Věk	Optimální příjem vápníku (mg)	Počet stravovacích dávek
Děti		
1–3 roky	700	2,5
4–8 let	1000	3,5
Dospívající		
9–18 let	1300	4
Ženy		
19–50 let	1000	3
>50 let (menopauza)	1200	4
Sportovkyně s amenoreou (poruchami menstruačního cyklu)	1200	4
Těhotné a kojící	1000–1300	3–4
Muži		
19–50 let	1000	3
>50 let	1200	4

Zdroj: Institute of Medicine Food and Nutrition Board, 2010. Dietary reference intakes for calcium and vitamin D.

K dispozici online www.iom.edu/Reports/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-Calcium-and-Vitamin-D.aspx.

- Nízkotučné nebo odtučněné mléko, kravské nebo sójové. Nízkotučné nebo odtučněné mléko nebo sójové mléko je vynikajícím zdrojem vápníku. Většina tuku z něj byla odstraněna, avšak všechny vápník a bílkoviny zůstaly. Sklenice plnotučného mléka (3,5 % tuku) obsahuje tolik tuku jako dvě lžičky másla, ale odtučněné mléko nemá tuk prakticky žádný. Nové výzkumy překvapivě naznačují, že tuk v kravském mléce a dalších mléčných výrobcích (kromě másla) nesouvisí se srdečními onemocněními u osob starších 45 let (de Oliveira a kol., 2012). Tuk však obsahuje hodně energie, a proto je rozumné dávat přednost nízkotučným mléčným výrobkům.
- Nízkotučný nebo odtučněný jogurt. Bílý jogurt je jedním z nejlepších zdrojů vápníku, řecký a sójový jogurt trochu méně. Aktivní kultury v jogurtu zlepšují jeho vstřebávání. Nanuky a zmrzliny obsahují jen velmi málo mléka, proto je považují spíše za sladké pochutiny. Pokud bychom chtěli zkonzumovat určité množství vápníku ve zmrzlíně, museli bychom ji sníst třikrát více než mléka, ale přijali bychom přitom šestkrát více energie.
- Nízkotučné sýry. Protože mnoho druhů netučných sýrů není příliš chutných, doporučuji spíše malé dávky sýrů nízkotučných. Nízkotučné sýry jsou obvykle chutné a obsahují dosta-

tek vápníku i bílkovin. Přidávejte je k pečivu, k těstovinám nebo jiným bezmasým jídlům. Alternativou jsou sójové sýry.

- Tmavozelená zelenina. Brokolice, čínské zelí a kapusta patří mezi nejlepší rostlinné zdroje vápníku. Špenát, kadeřavá kapusta, cizrna či červená řepa také obsahují vápník, ale lidské tělo z nich dokáže vstřebat jen malé množství, protože obsahují typ vlákniny, která váže vápník a tím zhoršuje jeho vstřebávání.

Jak zvýšit příjem vápníku?

Zde najdete některé rady, jak zvýšit příjem vápníku nezbytného pro stavbu pevných kostí:

- Ke snídani jezte cereálie se sklenicí nízkotučného nebo sójového mléka.
- Ke křupavým cereáliím můžete místo mléka použít jogurt.
- Uvařte teplé cereálie v mléce nebo je smíchejte se 40 g sušeného mléka.
- Pokud plánujete rychlé jídlo, připravte si sendvič s nízkotučným sýrem nebo si dejte jablko, plátky nízkotučného sýru a kreky.
- Po cvičení vypijte čokoládové mléko, je to vynikající regenerační nápoj.
- Zvyšte obsah vápníku v salátech přidáním nastrouhaného nízkotučného sýra, lososa v konzervě (s kostmi) tofu kostek nebo mandlí.
- Smíchejte měkké tofu nebo bílý jogurt se salátovým kořením a vytvořte zálivku s vysokým obsahem vápníku.
- Vypijte sklenici nízkotučného nebo sójového mléka k obědu, svačině nebo večeři.
- Do kávy si místo smetany přidávejte mléko, případně si vychutnejte kávu latté.
- Do práce si přineste sušené mléko a používejte ho do kávy místo smetany.
- Místo kávy pijte horkou čokoládu.
- Pokud pijete rádi koktejly, používejte mléko jako základ.
- Ke svačině jezte raději ochucené jogurty než zmrzlinu.
- Další chutnou nízkotučnou variantou může být pudink z nízkotučného mléka.
- Snadno dostupným obědem mohou být kreky s lososem nebo sardinkami s kostmi v konzervě. Pochutnejte si na hrsti mandlí jako odpolední energetické vzpruhy.
- Do čínských nudlových polévek nebo těstovin přidávejte tofu.

Potraviny s vysokým obsahem bílkovin

Pro výživu aktivních osob jsou velmi důležité i potraviny s vysokým obsahem bílkovin. Bílkoviny mohou být živočišného původu (mezi ně patří zejména maso skotu, ryb, drůbeže a vejce), ale také rostlinného původu (sója, luštěniny, fazole a ořechy). Bílkoviny by měly být konzumovány denně společně se složenými sacharidy obsaženými v ovoci, zelenině a obilovinách. Pokud bude každý den u dvou všech jídel jedna čtvrtina až jedna třetina talíře obsahovat potraviny bohaté na bílkoviny, bude organismus dostávat dostatečné množství aminokyselin nezbytných pro stavbu a opravu svalů i ostatních tkání. Riziko chudokrevnosti v důsledku nedostatku železa můžete snížit konzumací tmavého masa (libová hovězí pečeně, kuřecí stehno), které obsahuje více železa a zinku.

Kolik je dost?

Sportovci často jedí příliš málo nebo naopak příliš mnoho bílkovin, a to podle toho, jak moc pečují o své zdraví, jaké informace o stravování mají dispozici nebo jaký životní styl preferují. Někteří jedí příliš mnoho masa, jiní se považují za vegetariány, ale zapomínají nahradit maso fazolemi a ve skutečnosti jsou jen osobami, které nejedí maso a mají bílkovin nedostatek.

Přestože řízky přes celý talíř a obří hamburgery nemají ve sportovní (ani v žádné jiné) výživě své místo, přiměřené množství bílkovin je nezbytné pro tvorbu svalové hmoty a opravu tkání. Tato část knihy by vám měla poradit, jaké potraviny jsou bohaté na bílkoviny a které jsou zároveň rychle a snadno dostupné. V sedmé kapitole se pak dočtete více o specifických potřebách sportovců.

Pro většinu lidí včetně sportovců lze za optimální denní množství považovat asi 150–200 g potravin bohatých na bílkoviny plus bílkoviny přijaté v mléce, jogurtech a sýrech (konzumovaných kvůli vápníku). 150 g je velmi málo v porovnání s tím, co někteří jedinci snědí v rámci jediného jídla (třísetgramový steak, 200 g kuřecích prsou apod.). Mnoho sportovců sní potřebné množství bílkovin již k obědu a do večera pak spořádají dvoj- až trojnásobek optimální dávky. Nadbytečné bílkoviny však nejsou přeměněny na svalovou hmotu.

Na druhou stranu však existuje mnoho lidí, jimž jejich strava neposkytuje odpovídající množství bílkovin, protože v jejich jídelníčku převažuje ovoce, zelenina a obiloviny jako například banán k snídani, salát k obědu a těstoviny s omáčkou bez masa k večeři. Zejména lidé, kteří v rámci diety konzumují pouze saláty a zeleninu, mají často příjem bílkovin nedostatečný.

Jak vybírat?

Všechny typy potravin s vysokým obsahem bílkovin obsahují cenné aminokyseliny. Srovnání potravin bohatých na bílkoviny se nachází v tabulce 1.7. Následující tipy vám pomohou obohatit jídelníček:

- **Kuře a krůta.** Drůbeží maso obecně má méně nasycených tuků než maso červené, proto je ze zdravotního hlediska vhodnější. Pro konzumaci drůbežího masa kupujte maso bez kůže, nebo ji před vařením odstraňte. Dokřupava opečená kůže se na talíři může stát neodolatelným pokušením.
- **Ryby.** Ryby čerstvé, mražené nebo v konzervě jsou nejen vynikajícím zdrojem bílkovin, ale obsahují i omega-3 mastné kyseliny, které chrání zdraví. Doporučená dávka je 200 g čerstvých nebo konzervovaných ryb týdně. Lepší volbu představuje maso ryb žijících v chladných oceánských vodách, například lososa, makrely, tuňáka, modrouna tanečníka (taprona) a sledě, které obsahuje vyšší procento olejů. Ale jakákoliv ryba je lepší než žádná.
- **Libové hovězí maso.** Libová hovězí pečeně se dvěma silnými krajíci celozrnného chleba je velmi dobrou volbou nejen z hlediska příjmu sacharidů a bílkovin, ale i kvůli vysokému obsahu železa (chránícího před anémií) a zinku (nezbytného pro růst a obnovu svalové tkáně). Dále obsahuje i vitamíny skupiny B, které napomáhají tvorbě energie. Mezi nejlibovější části hovězího patří kýta. Díky obsahu zmíněných živin a nízkému obsahu tuku je libová hovězí pečeně nutričně vhodnější než sýrový sendvič nebo salát s kuřecím masem a z pohledu obsahu železa je vhodnější než krutí sendvič.
- **Arašídové máslo.** Ačkoliv konzumace velkého množství arašídového másla patří mezi rizikové stravovací návyky, několik lžic na celozrnném chlebu, žemli nebo banánu dodá tělu bílkoviny, vitamíny a vlákninu a může být součástí hodnotné svačiny. Arašídové máslo je rostlinného původu, proto neobsahuje cholesterol, a navíc je zdrojem zdraví prospěšných polynenasycených tuků. Lidé konzumující dvě dávky arašídového másla (nebo arašídů) týdně vykazují podle výzkumů nižší výskyt srdečně-cévních onemocnění. Dávejte přednost přírodním druhům arašídového másla, protože mají o trochu méně škodlivých trans tuků. Pokud vám u přírodních druhů vadí po otevření nádoby olejnatá usazenina, skladujte je dnem vzhůru. Snadněji tak zamícháte olej do másla.
- **Fazole.** Vegetariánské fazole (v burritu), hummus (dobře chutná třeba s mrkví) a cizrník beraní nebo vlašské fazole (přidané do salátů) jsou vhodné způsoby, jak zvýšit příjem bílkovin a současně sacharidů.
- **Tofu.** Tofu je vhodnou součástí bezmasé stravy a nemusí se vařit. Je jemné chuti, takže se hodí do salátů, omáček, k těstovinám nebo i do jiných jídel. Na krájení se hodí tvrdé tofu, měkké tofu se používá pro přípravu míchaných pokrmů.

Dokonce i ti z vás, kteří nevaří, mohou konzumovat dostatek bílkovin. Stačí kupovat libovou hovězí pečeně, grilované kuře a krutí prsa nebo si otevřít konzervu s tuňákem, lososem či kuřecím masem. Chutnou svačinu představují mandle se sójovými lusky edamame.

Tabulka 1.7 Srovnání obsahu bílkovin v některých běžných potravinách

Zdroj	Bílkoviny (g)
Živočišné bílkoviny	
Hovězí maso, vařené (120 g)	30
Kuřecí prsa, vařená (120 g)*	30
Tuňák (175 g)	22–26
Vaječný bílek, 1 ks	3
Rostlinné bílkoviny	
Arašídové máslo (2 polévkové lžíce)	9
Edamame (125 g)	8
Hummus (125 g)	8
Ořechy (30 g)	6
Sójové mléko (240 ml)	7
Tofu (120 g)	11
Mléčné výrobky	
Čedar (30 g)	7
Jogurt (170 g)	6–7
Mléko (240 ml)	8
Řecký jogurt (170 g)	18
Tvaroh (113 g)	15
Pečivo, cereálie, obiloviny	
Chléb, 1 krajíc	2
Ovesné vločky, suché, vařené (40 g)	5
Rýže, syrová (65 g)	4
Studené cereálie (30 g)	2
Těstoviny, syrové nebo vařené (60 g)	8
Škrobová zelenina**	
Brambora, 1 malá	2
Červená řepa (100 g)	2
Hrášek (100 g)	2
Kukuřice (100 g)	2
Mrkev (100 g)	2

* 120 g vařeného masa (přibližně velikost balíčku karet) = 150–180 g syrového.

** Přestože škrobová zelenina poskytuje velmi málo bílkovin, většina vodnaté zeleniny (a ovoce) obsahuje zanedbatelné množství bílkovin. V závislosti na snědeném množství mohou dodat 5–10 g bílkovin denně.

Tuky a oleje

Sportovní dietologové dříve říkali: „Jezte méně tuku“, ale dnes doporučují: „Jezte správný tuk.“ Navrhují řídit se následujícími pokyny:

- Omezte zejména příjem tuhých tuků. Mezi ně patří sádlo a máslo. Podle dietních doporučení z roku 2010 bychom měli přijímat méně než 10 % příjmu energie v saturených tucích. Americká srdeční asociace (American Heart Association) doporučuje méně než 7 %, což představuje 600–850 kJ při denním příjmu 8500 kJ neboli 15–22 g (3–4 čajové lžičky denně).
- Užívejte více měkkých tekutých mono- a polynenasycených tuků. Mezi ně patří margaríny, olivový olej a řepkový olej. Jinými slovy to znamená jíst více ryb a méně hospodářských zvířat, více olivového oleje a méně másla. Oleje by měly představovat 5–10 % energetického příjmu.
- Vyvarujte se částečně hydrogenovaných (ztužených) trans tuků. Nacházejí se v mnoha komerčně připravovaných potravinách, jako jsou krekry, sladké pečivo, sušenky nebo chipsy, a také čokolády na energetických tyčinkách. Trans tuky jsou vyrobeny průmyslovým procesem, který přidává vodík do mono- a polynenasycených tuků. Tím je změněno částečně hydrogenované oleje. Americká kardiologická asociace doporučuje, abychom se trans tukům vyhýbali, protože zvyšují hodnotu „špatného“ LDL cholesterolu a snižují „dobrý“ HDL cholesterol. Snažte se sníst méně než 1 % energie ve formě trans tuků. To představuje pouze 18 kcal (75 kJ, 2 g tuku) při denním příjmu 1800 kcal (7500 kJ). To není mnoho! Velká porce hranolků může obsahovat 6 g trans tuků.

Kolik je dost?

Asi 25–30 % energie ve stravě může pocházet z tuků. Někteří lidé jedí příliš mnoho tuku – masné, sýrem plněné omelety ke snídani, hamburger s hranolkami k obědu a smažené kuře k večeři. Pokud patříte mezi ty, kteří konzumují tučná jídla po celý den, snažte se vyměnit špatné tuky za správné. Nahradte máslo z mléka arašídovým máslem, použijte olivový olej místo salátového dresinku nebo olivy místo salámu na pizze. Jezte větší porce hlavních jídel složených ze zdraví prospěšných potravin a tím omezte chuť na cévy ucpávající chipsy, sušenky a další tučné potraviny.

Jak vybírat?

Následující formy tuků prospívají sportovní výživě, protože mají pozitivní vliv na naše zdraví:

- **Olivový olej.** Tento mononenasycený tuk je spojován s nízkým rizikem vzniku srdečně-cévních a nádorových onemocnění. Používejte jej do salátů, na dochucování a při vaření těstovin, které po přidání malého množství oleje nelepí. Používáte-li olivový olej pro jeho pozitivní vliv na zdraví, kupujte extra panenský olivový olej (přestože je dražší), protože obsahuje více fenolických látek, což jsou silné antioxidanty mírnící záněty.
- **Arašídové máslo** (případně máslo z jiných ořechů). Čím méně jsou zpracovány, tím lépe.
- **Vlašské ořechy, mandle a další ořechy.** Ořechy působí preventivně proti vzniku srdečně-cévních onemocnění. Spolu s oleji z nich vyrobenými jsou výbornou přísadou do salátů, k vařené zelenině i k těstovinám.

- **Avokádo.** Nutričně hodnotné s vysokým obsahem mono- a polynenasycených tuků avokádo představuje přínosný doplněk sportovní stravy. Vychutnejte si jej rozmačkané do avokádového guacamole, nakrájené do krůtího sendviče nebo do salátu. Je zdravou alternativou k majonézám a tučným salátovým dresinkům.
- **Lněné semínko (mleté) a olej ze lněných semínek.** Lněné semínko obsahuje omega-3 tuky, které tělo převádí na malé množství zdraví prospěšných EPA a DHA, nacházející se rovněž v rybách. Mletým lněným semínkem posypte studené cereálie, zamíchejte je do nápojů nebo je přidejte do těsta na palačinky.
- **Losos, tuňák a olejnaté ryby.** Pouhá dvě jídla týdně (200–360 g) poskytnou dostatek zdraví prospěšných omega-3 tuků nazývaných EPA a DHA a představují ochranu před srdečním onemocněním.

Cukry a sladkosti

Dokonce i dobře vyvážená strava může zahrnovat malé množství cukru a sladkostí. Klíčem je střídmost. Nejdříve je nutné nasytit se zdravými prospěšnými potravinami a až pak si vychutnat malou sladkost pro potěšení z jídla. Na kousku čokolády po zdravém obědě není nic špatného. Ale je velmi špatné jíst čokoládové tyčinky k obědu. Sportovcům doporučuji se řídit doporučením Světové zdravotnické organizace (WHO) a omezit příjem jednoduchých cukrů na maximálně 10 % denního příjmu energie. Pro obézní osoby doporučuje Americká srdeční asociace ne více než 100 kcal (420 kJ) cukrů pro ženy a 150 kcal (630 kJ) pro muže, což odpovídá 480–720 ml sportovního nápoje. To není mnoho! Následující potraviny jsou těmi nejlepšími tipy, jak tuto energii získat:

- **Melasa.** Melasa je tmavý cukr. V souladu s pravidlem, že tmavší potraviny obsahují více živin, má mezi cukry nejvíce živin. Melasa je dobrým zdrojem draslíku, vápníku a železa (v případě, že jí sníte několik lžic). Pro změnu chuti můžete lžičku melasy přidat do mléka, do jogurtu nebo jí posypat pečivo namazané arašídovým máslem.
- **Džemy.** Díky zrnkům v malinách, jahodách a ostružinách dodávají džemy tělu malé množství vlákniny, čímž se poněkud zvyšuje jejich prospěšnost pro naše zdraví. Přesto je nutné považovat je především za jednoduché cukry.

Jak vytvořit sportovní jídelníček

Nyní, když jste si přečetli tuto kapitolu, víte, které potraviny jsou nejvhodnější. Vtip je v tom, jak z těchto potravin sestavit zdravá jídla a svačiny. Doporučuji zařadit do každého jídla nejméně tři z pěti potravinových skupin. Tabulka 1.8 vám ukáže, jak postupovat.

Tabulka 1.8 Konzumace více potravinových skupin v jednom jídle

Skupina	1. jídlo	2. jídlo	3. jídlo
1. Obiloviny	Ovesná kaše	Celozrnný pita chléb s tuňákem	Těstoviny
2. Ovoce	Rozinky	Jablko	Ovocný salát
3. Zelenina	Zeleninový džus	Salsa	Rajčatový protlak
4. Mléčné výrobky	Nízkotučné mléko	Nízkotučný sýr	Nízkotučný jogurt
5. Bílkoviny	Mandle	Krůta	Masové kuličky z krůtího masa

Jídlo vytvořené kombinací potravin může představovat nutričně dobře vyváženou stravu na jediném talíři. Například celozrnná pizza s paprikou, cibulí, houbami a sýrem je nezdravé stravě skutečně velmi vzdálena. Zahrnuje mléčný výrobek bohatý na vápník (z nízkotučné mozzarely), zeleninu s vysokým obsahem draslíku, beta karotenu a vitamínu C (z rajčatového protlaku a zeleninové přílohy), a také těsto, které je bohaté na složené sacharidy. Pizza se silným korpusem k večeři obsahuje mnoho sacharidů a do sportovního jídelníčku se hodí lépe než salát Caesar s kuřecím masem, v němž převažují především bílkoviny a tuk.

Přiměřené množství vitamínů, minerálů, aminokyselin (stavebních kamenů bílkovin) a dalších živin nutných pro pevné zdraví lze sníst při denním příjmu energie od 1200 do 1500 kcal (5000–6250 kJ) za předpokladu, že pečlivě volíte rozmanité, zdravé prospěšné potraviny. Jelikož mnoho aktivních lidí konzumuje 2000–5000 kcal (8250–21 000 kJ) denně v závislosti na věku, pohybové aktivitě, tělesné konstituci a pohlaví, je velmi pravděpodobné, že konzumují více než dostatek vitamínů a dalších živin. Oproti tomu osoby, které omezují příjem potravy, přijímají méně energie a musí rozumně vybírat nutričně hodnotné potraviny, které při malém obsahu energie poskytují dostatek živin. Jinak by se mohlo stát, že jim budou v jídelníčku některé důležité živiny chybět.

Na internetu jsou k nalezení různé programy, které vám pomohou sledovat stravovací návyky a vyhodnotit, zda vám nějaké živiny nechybí.

Jíst zdravě nemusí být obtížný úkol. Jednoduše to znamená:

- Jíst rozmanitou a nutričně bohatou stravu. Snažte se přijmout v každém hlavním jídle minimálně tři potravinové skupiny, při svačinách dvě. Preferujte vhodné potraviny a omezujte ty nevhodné.
- Rozložte příjem energie rovnoměrně do celého dne. Je lepší jíst každé dvě až čtyři hodiny než sníst jedno nebo dvě velká jídla denně.
- Jíst, když máte hlad, a přestat jíst, když jste sytí. Naslouchejte svému tělu, a pokud nesignalizuje pocit hladu, ptejte se sami sebe: „Opravdu moje tělo tuto energii potřebuje?“. Na jídlo je nutné se soustředit. Následující kapitoly vám poradí, jak upravit stravování tak, aby vedlo k pevnějšímu zdraví a dostatku energie pro trénink, cvičení a plnohodnotný život.

KAPITOLA 2

ZDRAVÁ STRAVA PRO DLOUHÝ ŽIVOT

Střední délka života průměrného Američana je 78,5 roku (Hodges a Roth, 2012). V České republice je nyní 73,5 roku u mužů a 80 let u žen (pozn. red.). Pokud máte žít dlouho, užijte si život ve zdraví.

Pevné zdraví vychází z ocenění pozitivního vlivu výživy na prevenci a léčbu onemocnění souvisejících se stárnutím, což jsou ve skutečnosti onemocnění způsobená nedostatečnou aktivitou a nevhodnou výživou. Stejně jako nevhodné potraviny mohou zdraví poškodit, vhodné je mohou podpořit. Strava může nahradit silné léky na snížení cholesterolu, krevního cukru a krevního tlaku a ovlivnit řadu jiných zdravotních problémů.

Žádný lék není tak mocný jako zdraví prospěšná strava. Naštěstí potraviny, které jsou nutné pro ochranu zdraví, jsou stejné jako ty, které jsou vhodné pro stravování sportovců. Kvalitní sportovní výživa pomáhá omezit záněty, podporuje hojení ran a pomáhá udržet sportovce v tréninku.

Mezi sportovci panují rozpaky, neboť si často nejsou jistí, které potraviny jsou pro zdraví „dobré“ a které „špatné“. Moji klienti se mě opakovaně ptají: „Kterým potravinám se mám vyhýbat?“ Standardně odpovídám, že „špatné“ potraviny jsou jen ty, které jsou plesnivé nebo jedovaté (nebo potraviny, na něž jste alergičtí). Všechny ostatní potraviny, v přiměřeném množství, mohou být zahrnuty do vyvážené a zdravé stravy.

Ačkoli neexistuje nic takového jako vysloveně špatné potraviny, existuje špatná výživa. Opakovaná konzumace velkých porcí potravin s vysokým obsahem saturovaných tuků a rafinovaných cukrů může výrazně přispět k obezitě, srdečním onemocněním, nádorovým onemocněním, hypertenzi, cukrovce, ledvinovým selháním, zánětům a dalším onemocněním spojeným s přejídáním. Jak již bylo zdůrazněno v první kapitole, jídelníček založený na celozrnných obilovinách, ovoci, zelenině, ořechách, libovém mase a nízkotučných mléčných výrobcích nebo jiných potravinách obsahujících vápník – společně s aktivním životním stylem – je nejlepší investicí do zdraví a výkonnosti. Cílem této kapitoly je pomoci vám ve výběru potravin vhodných pro celoživotní tělesnou i duševní pohodu.