

☐ ☐ ☐ Cele mai frecvente greșeli de nutriție din timpul antrenamentului



☐ ☐ Fie că ai o slujbă care te menține mereu activ, fie că trebuie să strecuri sesiuni scurte de antrenament într-un program încărcat, poți cădea cu ușurință pradă unor greșeli care, fără să îți dai seama, te împiedică să atingi potențialul maxim al exercițiilor fizice.

Editorii site-ului Health.com, citați de Huffington Post, au întocmit lista celor mai frecvente cinci greșeli pe care le facem în timpul antrenamentelor și din cauza cărora riscăm să nu obținem rezultate optime:

- Prea puține grăsimi consumate

O prejudecată comună este aceea conform căreia grăsimile îngrașă, cei mai mulți incluzând aici toate tipurile de grăsimi, chiar și pe cele benefice, precum avocado, nuci, semințe, ulei de cocos. Potrivit Health.com, adevărul este că un consum suficient de grăsimi este o strategie bună atât pentru nutriția în timpul sportului, cât și pentru controlul greutateii, întrucât are următoarele beneficii:

- întârzie golirea stomacului, astfel încât te simți sătul pentru mai mult timp;
- crește senzația de sațietate, reducând nivelul hormonilor de foame;
- crește absorbția de antioxidanți, care, potrivit cercetărilor din domeniu, are legătură pe termen lung cu o siluetă slabă;
- crește rata metabolismului și, automat, nivelul de ardere a calorilor.

În realitate, grăsimile sunt cei mai importanți nutrienți din dietă, fiind o parte structurală a celulelor, ceea ce înseamnă că nu poți vindeca sau construi o celulă fără grăsimea necesară pentru aceste funcții. O reducere prea mare a consumului de grăsimi poate avea ca efecte oboseala, foamea cronică, lipsa de sațietate, iritabilitatea, depresia, un sistem imun mai slab și un risc mare de rănire.

Așadar, chiar dacă încerci să reduci din grăsimea corporală, nu-ți fie teamă să adaugi unt de arahide la un shake pentru slăbit, să îți completezi salata cu niște avocado și legumele cu ulei de măsline extravirgin.

- Folosirea unei băuturi pentru sport fără să ai cu adevărat nevoie de una

Dacă faci exerciții pentru mai mult de 90 de minute sau dacă antrenamentul are loc în condiții de umezeală și temperaturi înalte, hidratarea cu băutura specială pentru sport în loc de apă este un mod inteligent de a te menține hidratat și de a înlocui electroliții pierduți prin transpirație.

Dar dacă exercițiile durează mai puțin de o oră și jumătate, apa plată este alegerea potrivită. Carbohidrații din băuturile speciale au rolul de a te ajuta să rezisti de-a lungul antrenamentului atunci când nu îl poți întrerupe ca să mănânci, dar dacă mușchii tăi nu au nevoie de combustibil, o singură sticlă de aproximativ 600 de mililitri înseamnă un surplus de 35 de grame de zahăr consumate, echivalentul a 20 de jeleuri.

- Evitarea mesei de după antrenament de teamă că “pui la loc” ceea ce ai eliminat prin efort

Antrenamentele provoacă mari pierderi corpului, astfel că este important să ai la dispoziție materialele potrivite care să vindece și să repare efectele epuizării. Cu alte cuvinte, nu doar efortul fizic este esențial, dar și recuperarea, care ameliorează mușchii, cerște metabolismul și

ajută la tonifiere.

Chiar dacă un antrenament eficient nu trebuie să fie văzut ca un bilet de acces pentru o porție mare de paste sau pentru un desert în fiecare seară, este recomandat să mănânci ceva după, cu scopul de a obține nutrienții de care are nevoie corpul tău pentru a se recupera.

- Consumul de proteine exclusiv după antrenament

În timp ce proteinele sunt nutrienți cheie în procesul de recuperare de după antrenament, ele funcționează mai eficient dacă sunt combinate cu legume și fructe proaspete, pește și pui în porții cât un smartphone, surse de grăsimi sănătoase (care ajută și la vindecarea mușchilor și la optimizarea circulației), o porție mică de cereale integrale, ca orezul sălbatic sau quinoa (pentru suprasaturarea de glicogen, carbohidratul înmagazinat în țesutul mușchilor, care servește drept sursă primară de combustibil în timpul exercițiilor) și multe fluide, de preferat apa.

Dacă te duci la antrenament după muncă, o cină perfectă pentru recuperare ar fi o combinație de pui, creveți sau tofu organic, prăjite rapid, cu o varietate de legume colorate, aseasonată cu o porție mică de orez integral acoperit cu migdale tăiate și semințe de susan negru.

- Dublarea cinelor de recuperare

Începerea procesului de recuperare cu jumătate de oră de finalizarea antrenamentului ajută la maximizarea recuperării, arată studii din domeniu, dar doar în cazul atleților profesioniști. De exemplu, dacă mănânci un baton energizant sau dacă bei un shake în drum spre sala de forță, apoi te duci acasă și iei cina, s-ar putea ca de fapt să exagerezi cu procesul de recuperare.

Deși nu poate trece drept o masă, un baton de 30 de grame de carbohidrați, 5 grame de grăsime și 10 grame de proteine este echivalentul unui sandviș de mici dimensiuni cu carne de curcan și maioneză. Smoothie-ul (shake-ul pentru slăbit) poate fi echivalentul cantității de fructe care încap în trei sau patru mâini, plus un iaurt.

Consumul unor astfel de “gustări” cu doar o oră înainte de o masă normală poate însemna

pentru corpul tău prea multă grăsime față de cât are nevoie. Dacă urmează să iei masa la o oră după ce părăsești sala de forță, renunță la baton și shake. Dacă e vorba de mai mult de o oră până la masă, ar fi mai bine să ronțai ceva de genul migdalelor, care oferă proteine, grăsimi bune și nutrienți.

sursa articol: mediafax.ro