

Strona czasopisma: <http://analit.agh.edu.pl/>

Suplementy i odżywki dla sportowców

Joanna Rybka

AGH Akademia Górniczo-Hutnicza, Wydział Inżynierii Materiałowej i Ceramiki, al. Mickiewicza 30, 30-059 Kraków, Polska

ABSTRAKT: Nie od dziś wiadomo, że odpowiednia dieta pełni kluczową rolę w życiu sportowców. Posiłki bogate w substancje odżywcze dostarczają niezbędną energię i składniki odżywcze. Niestety nie zawsze jest czas i możliwość zadbania o wartościowy posiłek. Dlatego coraz częściej sportowcy sięgają po suplementy diety, które uzupełniają codzienną dietę. Uzupełniają one ubywające podczas treningu witaminy, minerały i składniki pokarmowe związane z utratą wody, elektrolitów i odnową biologiczną. Ze względu na ich skoncentrowaną formę są łatwo przyswajalne oraz dostępne, można je kupić w aptece czy też w internecie.

Zbilansowana dieta wzbogacona suplementami poprawia osiągnięcia sportowe. Winny one zawierać substancje przyspieszające spalanie tłuszczu oraz takie które budują tkankę mięśniową. Każda suplementacja powinna być ustalana indywidualnie, w zależności od indywidualnych potrzeb każdego ze sportowców. Jest to o tyle ważne, że źle dobrany plan może odwrotnie wpłynąć na wyniki sportowe, a co najważniejsze może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie.

W prezentacji omówiono rolę i znaczenie wybranych suplementów oraz scharakteryzowano najczęściej stosowane. Skupiono się także na charakterystyce m.in. odżywek białkowych, węglowodanowych, reduktorów tłuszczu, związków anabolicznych, witamin, minerałów czy też zamienników posiłków.

Białko jest podstawowym budulcem komórek organizmu człowieka. Wiele badań wykazuje, że najlepsze białko to białko serwatkowe. Należy do białek szybkich, Są to białka, które wchłaniają się i trawią w szybkim tempie. Serwatka zawiera leucynę, która stymuluje rozwój mięśni. Białko serwatkowe jest dostępne w: koncentracie białka serwatkowego, izolacie białka serwatkowego i hydrolizacie białka serwatkowego. W tym ostatnim jego zawartość jest największa i wynosi prawie 100%.
