

CZ  BASKETBALL

ŽIJ JAKO ŠAMPION

SNÍDANĚ
PRO VÍTĚZE

AUTOR TEXTU: ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ, CZ.BASKETBALL

VÝZNAM A VLIV PRVNÍHO JÍDLA DNE NA ZDRAVÍ A VÝKONNOST

Staré známé přísloví „Snídani sněz sám, o oběd se poděl se svým přítelem a večeri daruj svému nepříteli“ vyjadřuje, jak moc je snídat prospěšné. A zrovna vynechávání prvního jídla dne patří mezi nejčastější chyby ve stravovacích zvyklostech. Důvodem bývá podceňování významu snídaně a nedostatek času. Na druhou stranu konzumace potravy v nepřiměřeném množství, o nevhodné skladbě, ve spěchu, za chůze, zatěžuje trávení, vede k velkému výkyvu krevního cukru, následné únavě a k poklesu psychické a fyzické výkonnosti. Velmi proto záleží na množství a výběru konkrétních potravin. U sportujících dětí a mládeže je navíc obzvláště důležité rozložit celkový denní energetický příjem do několika menších pokrmů během dne. Snídaně tak představuje u sportovců nezbytnou nutnost. Při rychlém přechodu na zdravější způsob stravování se ojediněle mohou objevit přechodné trávicí obtíže především v podobě nadýmání. Z tohoto důvodu by změny v jídelníčku měly být vždy zaváděny postupně.



PŘÍNOS ZDRAVÉ SNÍDANĚ V KOSTCE

- vyrovnává hladinu krevního cukru po nočním lačnění
- zvyšuje sportovní výkonnost
- minimalizuje únavu
- předchází tzv. „vlčímu“ hladu a dietním chybám v podobě přejídání a mlsání nezdravých sladkostí
- přispívá ke štíhlé linii
- prospívá činnosti mozku, zlepšuje koncentraci
- pomáhá udržovat optimální hladinu stresového hormonu kortizolu
- teplá snídaně prohřívá trávicí orgány, čímž nastartuje metabolismus
- dává možnost sejít se s rodinou, sourozenci či spoluhráči, posilovat tak vzájemné vztahy a týmového ducha

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

- absence snídaně z důvodu vstávání v brzkých ranních hodinách, nedostatku času a ranního nechutenství. Svou roli zde hraje i dlouhodobý vysoký energetický příjem v pozdních odpoledních a večerních hodinách
- odmítání ranního jídla může být i důsledkem obav dítěte ze školy. Děti se navíc nerady stravují samy
- snídaně nevhodné skladby jako je bílé pečivo, sladké pečivo z bílé pšeničné mouky. Dochází tak ke konzumaci potravin s velkým množstvím jednoduchých sacharidů o vysokém glykemickém indexu. Ranní nižší hladina cukru v krvi především u žen často vede k preferenci snídaně sladké chutě, nicméně příliš mnoho cukrů neprospívá
- jídlo ve spěchu, stresu, za chůze do školy či trénink
- nerespektování ročního období, studené snídaně po celý rok

DOPORUČENÍ

- snídaně by měla dle obecných dietologických doporučení pokrývat až 20 % celkového energetického příjmu. Doporučuji spíše skromnější snídani, rozhodně není žádoucí se ráno přejídat
- při ranním nechutenství výrazně ubrat jídla ve večerních hodinách
- rozhodně netrénovat nalačno, minimálně by sportovec měl sníst ovoce, vhodný je banán či ovocné smoothie,
- v zimním období, před tréninkem v chladném prostředí a u sportovců s oslabeným trávením, je nejlepší teplá snídaně. Popřípadě alespoň vypít před snídaní pomalými doušky teplý nápoj, například ohřátou vodu či ovocný čaj s malým množstvím medu a čerstvé citrónové šťávy
- při výběru surovin dbát na kvalitu a preferovat sezónní potraviny
- snídaně by měla dodat všechny makroživiny, jako jsou sacharidy, bílkoviny a tuky. Poměr jednotlivých makroživin se liší podle toho, za jak dlouho po snídani následuje pohybová aktivita,
- preferovat sacharidové potraviny s nižším glykemickým indexem, které nevedou k rychlým výkyvům hladiny krevního cukru. Přidání bílkoviny k sacharidové potraviny se celková glykemická nálož jídla snižuje,
- při tréninku následujícím v krátkém čase po snídani je nutné minimalizovat příjem tuků. Tuky se ze všech třech makroživin tráví nejdéle, což způsobuje, že se putuje více krve do trávicího systému, a tím pádem svaly nemohou být dostatečně okysličovány a nebude dosaženo maximálního fyzického výkonu
- dbát na výběr pečiva. Od šesti let lze zařazovat celozrnné pečivo. Pozor na takové, které se pouze tváří jako celozrnné, ovšem ve skutečnosti jde jen o bílé pšeničné obarvené karamellem, nebo je pouze doplněné otruby. Vhodnou variantu představuje rovněž kváskový/kvasový chléb kvašený přírodním kváskem. Často však bývá za něj označován chléb, který je kynutý droždím a kvas je pouze přidán pro chuť a vůni. Bílé pečivo lze ovšem zařadit v případě brzkého ranního tréninku

PŘÍKLADY VHODNÉ SNÍDANĚ PŘED DOPOLEDNÍM VÝKONEM:

- spařené ovesné vločky (klasické, celozrnné či 100% bezlepkové) nebo zapečené müsli (ideálně domácí výroba) s bílým jogurtem, ovocem, malým množstvím ořechů, semínek
- obilná kaše (uvařená ve vodě nebo jemné ovesné vločky zalité horkou vodou či rostlinným nápojem, např. jemné ovesné vločky s mandlovým či rýžovým nápojem), lehce doslazená medem, javorovým sirupem či kokosovým cukrem a doplněná ovocem (čerstvým, sušeným, lyofilizovaným, tedy sušeným mrazem, kompotovaným), s malým množstvím ořechů, semínek
- obilná kaše instantní bez přidaného cukru zalitá teplou vodou či rostlinným nápojem. Výhodou je jejich rychlá příprava, ale budou mít menší výživovou hodnotu než ty připravené z klasických vloček a může se brzo vyskytnout pocit hladu. Hodí se v případě, kdy v krátkém čase po snídani následuje trénink
- nevařená ovesná kaše (namočené vločky přes noc) s keфіrem, podmáslím či acidofilním mlékem doplněná ovocem a malým množstvím ořechů, semínek
- kváskový či celozrnný chléb, bílé pečivo se sýrem (tvarohový, čerstvý, plátkový) či vysokoprocentní šunkou či vařeným vejcem, zeleninou např. rajčetem a ovocem,
- kváskový či celozrnný chléb, bílé pečivo, marmeláda s vysokým obsahem ovoce, jogurt či ricotta
- sladké pečivo např. koláče (ideálně domácí ze špaldové celozrnné mouky s minimem cukru) s ovocem/mákem/tvarohem, ovoce
- jáhelník či jáhlový makovec, ovoce
- ovocné nákypy (z rýže, celozrnného kuskusu, jáhlové, pohankové) z rostlinného mléka (např. ovesné, mandlové, rýžového) či podmáslí
- ovocné/ovocno-jogurtové smoothie
- vydatná polévka (v minulosti u nás běžnou záležitostí, typická snídane v Japonsku) s obilninou (rýží, vločkami, kroupami, nudlemi, pečivem)

PŘÍKLADY VHODNÉ SNÍDANĚ PŘI ODPOLEDNÍM VÝKONU:

- vajíčka (na jakýkoliv způsob včetně omelet) s tepelně upravenou zeleninou, přílohou zeleninou, kváskový či celozrnný chléb, tenká vrstva másla. Vajíčka doplněná kouskem ananasu napomáhá jejich trávení
- palačinka či lívance (lze připravit i z rozemletých ovesných vloček, kromě mléka lze při přípravě použít kefír, acidofilní mléko či podmásli) s ovocem či marmeládou s vysokým obsahem ovoce, jogurtem/tvarohem/ricottou/mascarpone a hoblíčky kvalitní čokolády či ořechy
- obilná kaše (ovesná, jáhlová, pohanková, ječná, žitná, pšeničná, špaldová) uvařená v mléce s ovocem (čerstvým, sušeným, lyofilizovaným, kompotovaným) např. rozinkami a skořicí, nebo ořechy a semínky
- spařené ovesné vločky nebo zapečené müsli (ideálně domácí výroba) s jogurtem/tvarohem/ricottou, ovocem, ořechy a semínky
- ovocné nákypy z mléka či podmásli, jáhelník s tvarohem
- domácí flapjack či müsli tyčinka s jogurtem či ricottou a ovocem,
- kváskový či celozrnný chléb s vaječnou/tvarohovou/zeleninovou/luštěninovou/masovou pomazánkou



NEVHODNÁ SNÍDANĚ

- velké množství bílého pečiva, jako jsou rohlíky, housky, chléb z pšeničné mouky či tmavé pečivo pouze obarvené karamellem
- sladké pečivo typu croissanty a donuty,
- oplatky a sušenky
- pečivo s Nutellou
- uzeniny, především nekvalitní s nízkým obsahem masa, salámy, párky
- průmyslově vyráběné snídaňové cereálie (nejrůznější polštářky, kuličky, lupínky) s vysokým obsahem soli,
- průmyslově vyráběné zapečené müsli s vysokým obsahem cukru, nasycených mastných kyselin, soli a obsahem glukózovo-fruktózového sirupu
- tepelně upravená uzenina, např. ve vajíčkách (šunka, slanina),
- slazené mléčné výrobky s vysokým obsahem cukru, obsahem glukózovo-fruktózového sirupu a minimem ovoce

