

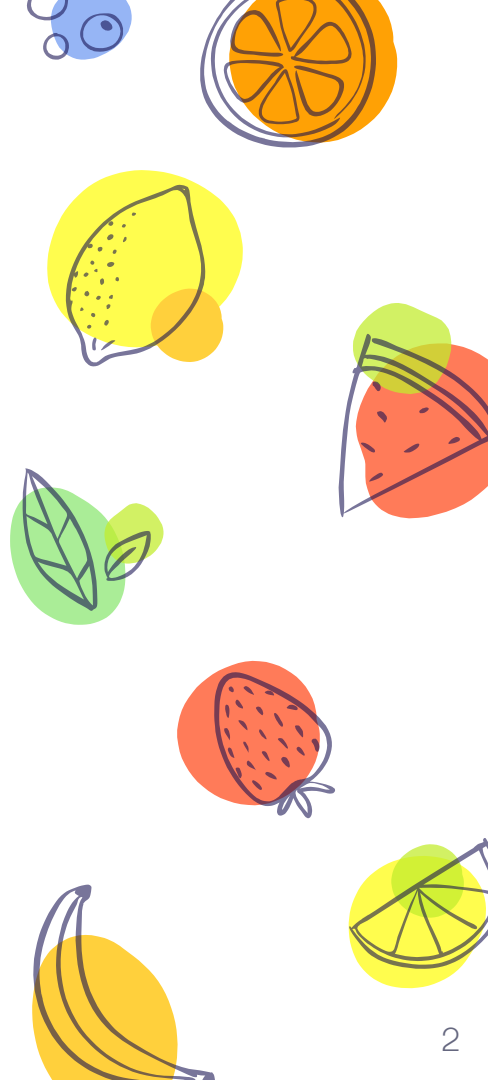
Základy výživy

Jakub Kaprál



Základní informace

- CO A KDY JÍST
- Sacharidy X bílkoviny X tuky
- DOPOLEDNE → snídaně, dopolední svačina
- ODPOLEDNE → oběd, odpolední svačina
- VEČER → večere, druhá večere
- Pravidlo 3 hodin



Základní rozdělení

1

SACHARIDY

Jsou součástí každého jídla.
Tvoří svalový glykogen.

2

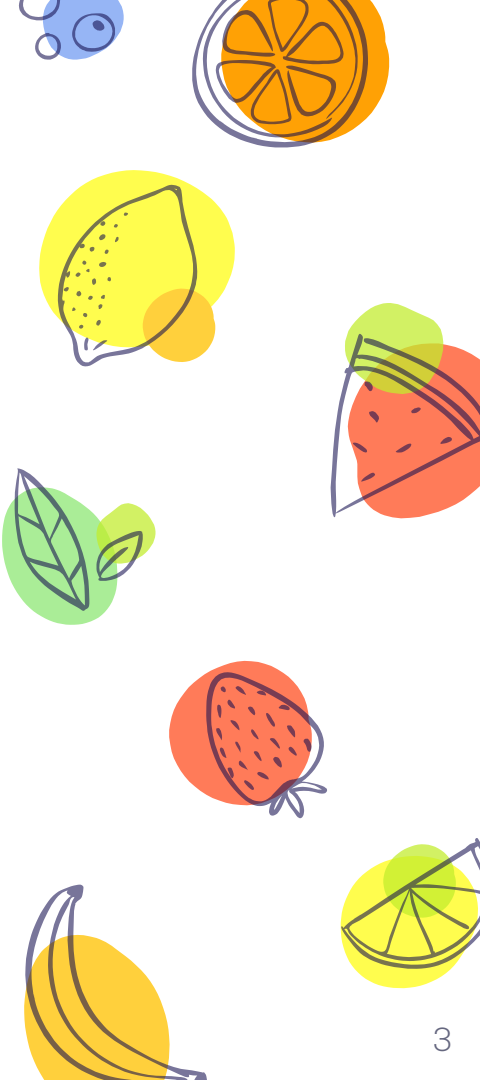
BÍLKOVINY

Jsou v každém jídle.
Pomáhají tvořit imunitu a
svaly

3

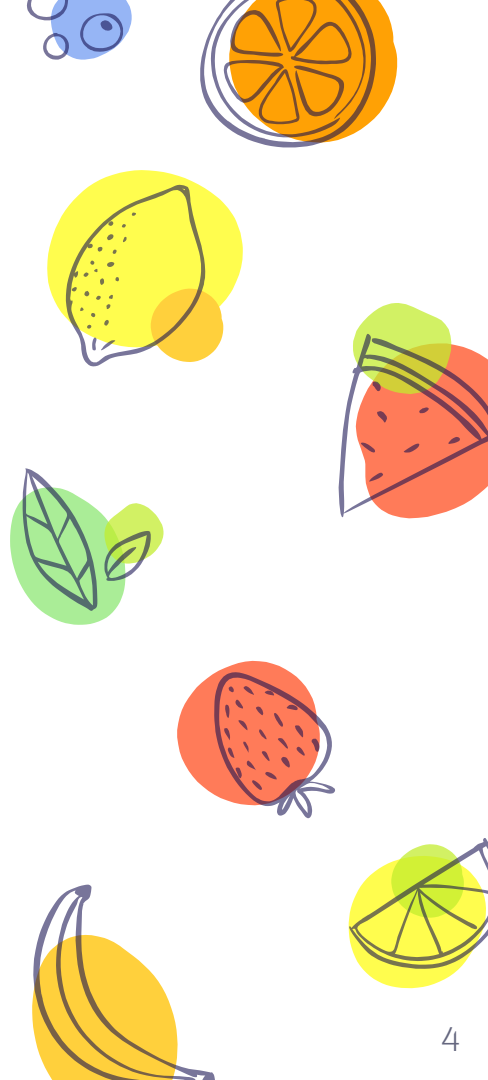
TUKY

Produkce hormonů, izolace,
ochrana.



Sacharidy

- 1g = 17 kJ
- Vliv na glukózu
- Součást každého jídla → tvorba svalového glykogenu (energie)
- Ovoce, zelenina, brambory, rýže, těstoviny, cereálie, müsli, luštěniny, ml. výrobky





Sacharidy

- SNÍDANĚ** → do 1 HODINY po probuzení
→ např. pečivo + bílkovina
- SVAČINA** → např. ovoce + bílkovina
- OBĚD** → cca $\frac{1}{3}$ příloha + bílkovina
- SVAČINA** → zelenina
- VEČEŘE** → cca $\frac{1}{3}$ příloha + bílkovina

Glykemický index

- Hodnota, o kterou se zvedne cukr v krvi po konzumaci potravy
- Velké vychýlení
- Vysoký GI
- Snížení např. přidáním bílkoviny, tuků, vlákniny, okyselením



GLYKEMICKÝ INDEX

POTRAVINY S VYSOKÝM GI

MED

BÍLÉ PEČIVO

SLADKÉ PEČIVO

HRANOLKY

PŘED-
VAŘENÁ
RÝŽE

BRAM-
BOROVÁ
KAŠE

70 %
ČOKOLÁDA

TMAVÁ
RÝŽE

POTRAVINY S NÍZKÝM GI

VLAŠKÉ
OŘECHY

OVOCE

ČERNÝ
CHLĚB

ZELENINA



Tuky

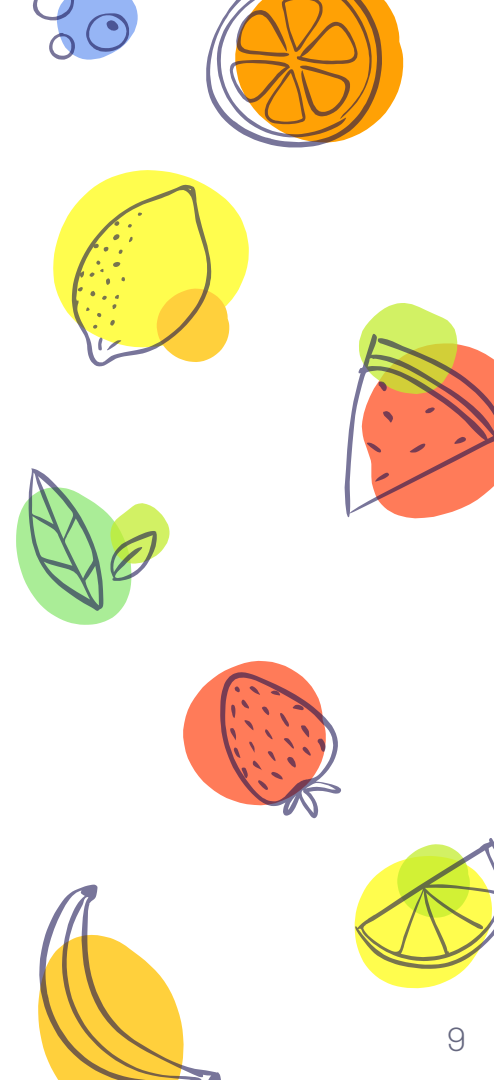
- 1g = 37kJ cca 30 % energie/den
- Produkce hormonů, izoluje, chrání

MASTNÉ KYSELINY

- 1) Nasycené - živočišné - maso, ml. výrobky, sýry, vejce - TUHNOU
- 2) Nenasycené - rostlinné - oleje - NETUHNOU

Trans nasycené MK

- Škodlivé a nevhodné
- Vliv tepelné úpravy
- Přepalované tuky, ztužené tuky
- Uzeniny



Omega-3 mastné kyseliny

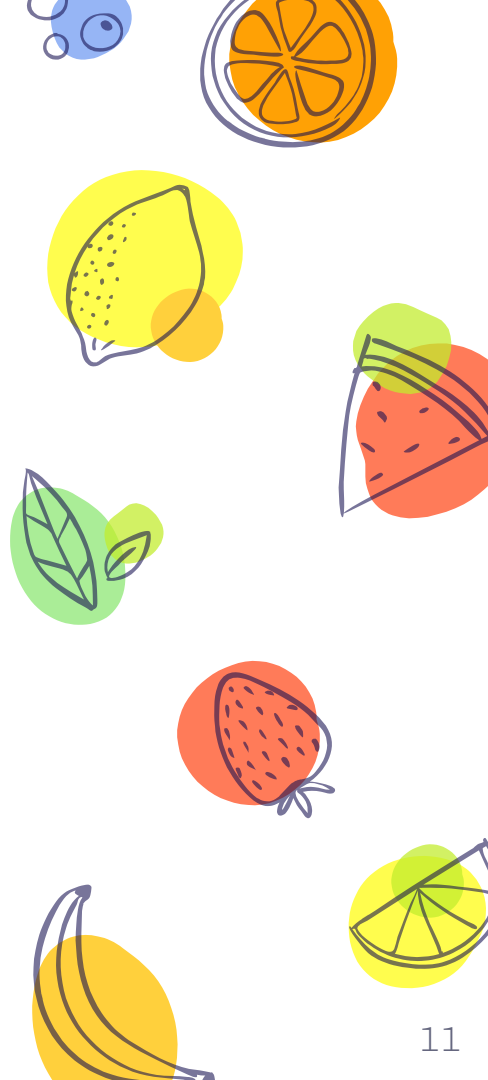
- RYBY → alespoň 2x týdně
- Vliv na funkci mozku
- Studená kuchyně (netradiční oleje - nesmažit !)



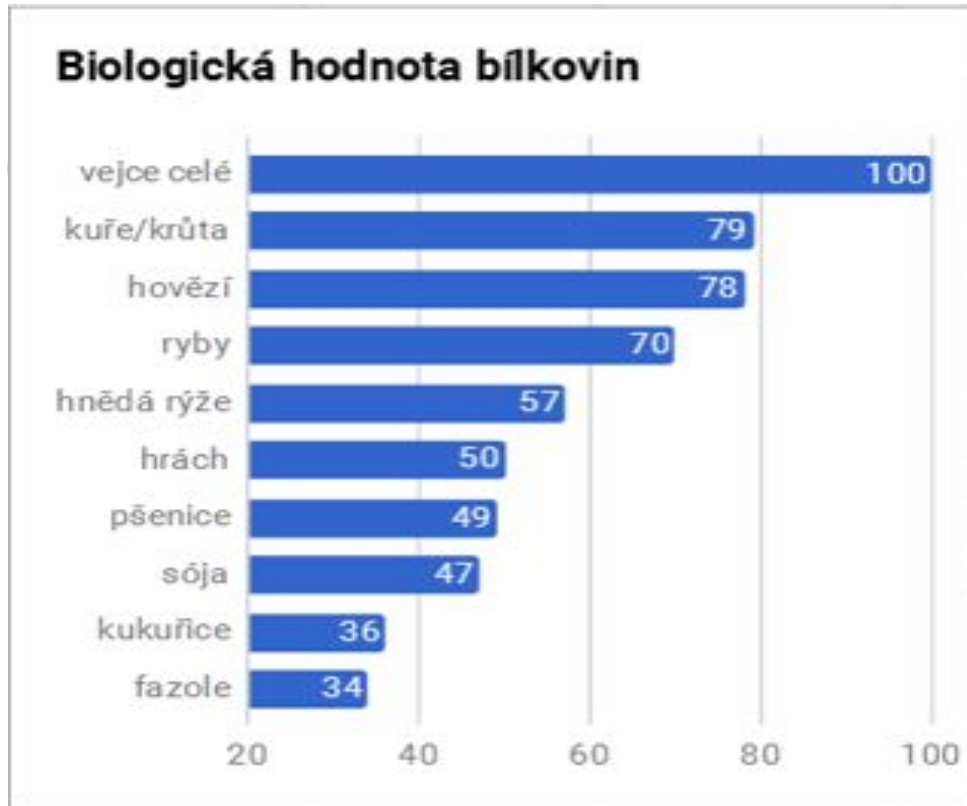
Bílkoviny

- 1g = 17kJ
- V každém jídle
- 1 - 1,6g/1 kg hmotnosti

- 1) Živočišné (plnohodnotné)
- 2) Rostlinné (neplnohodnotné)



Biologická využitelnost bílkovin



Rostlinné vs. živočišné bílkoviny

Rostlinné bílkoviny

obsah ve 100g

cizrna  7g bílkovin	oves  11g bílkovin	tofu  13g bílkovin
hnědá rýže  3g bílkovin	quinoa  4g bílkovin	čočka  6g bílkovin
kešu  18g bílkovin	burákové máslo  28g bílkovin	mandle  29g bílkovin
avokádo  2g bílkovin	brokolice  4g bílkovin	edamame  12g bílkovin

Některé neobsahují celé aminospektrum

Živočišné bílkoviny

vajíčka  14g bílkovin	mletá kachna  25g bílkovin	kuřecí prsa  25g bílkovin
krevety  18g bílkovin	tunašák  25g bílkovin	losos  25g bílkovin
vepřová kotlety  19g bílkovin	hovězí svičková  19g bílkovin	kachna  27g bílkovin
mléko  4g bílkovin	řecký jogurt  9g bílkovin	eidam sýr  26g bílkovin

Obsahují celé aminospektrum

Pitný režim

- VODA
- Cca 200 ml/15 minut
- Pitný režim během tréninku
- Sportovní nápoj - hypotonický/isotonický
- Slazené nápoje

Minerály a vitamíny

VÁPŇÍK

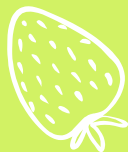
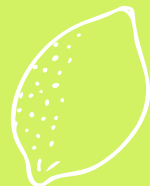
- Mléčné výrobky, luštěniny, mandle, brokolice, tvarohy
- Kostní hmota

VITAMIN D

- Sluneční záření
- Ryby, tuňák, vejce, banán, avokádo, doplněk stravy

ŽELEZO

- Metabolismus červených krvinek
- Hovězí maso, sušené ovoce, sója, luštěniny, list. zelenina, ořechy, pórek



Správný jídelníček

SNÍDANĚ

- 20 %; do 1 hodiny po probuzení
- nízký GI, sacharidy + bílkoviny
- míchaná vejíčka, pečivo, mléko, cereálie

SVAČINA

- 5-10 %; 2-3 hodiny po snídani
- bílkovina + ovoce, zelenia
- pečivo, pomazánka, ovoce, zelenina



Správný jídelníček

OBĚD

→ 30 %; bílkoviny + sacharidy + zelenina

→ příloha, maso, zelenina, luštěnina

SVAČINA

→ 5-10 %; 2-3 hodiny po obědě

→ tvrdý sýr, chléb, avokádo, banán, džus

VEČEŘE

→ 20 %; bílkoviny + sacharidy + zelenina

→ OMK, příloha, ryba, listová zelenina

Otevřené okno

- Velice důležité pro doplnění energie po výkonu
 - Do 45 minut po zátěži !
 - Vysoký GI
 - Nejlepší příjem glykogenu
 - Čoko mléko, banán, sušené ovoce
-
- Vhodné během turnajů



DĚKUJI ZA POZORNOST!

Minerály a vitamíny





Thanks!

Any questions?

You can find me at:

@username

user@mail.me