



ZÁKLADY VÝŽIVY VE SPORTU

Tomáš Hlinský

MU – Katedra podpory zdraví

VÝŽIVA, K ČEMU SLOUŽÍ A CO OVLIVŇUJE

Homeostáza – Soubor fyziologických mechanismů zajišťujících *stálost vnitřních podmínek.*

- ▶ pH
- ▶ Objem tekutin
- ▶ Iontová rovnováha
- ▶ Glykémie
- ▶ Cholesterolémie
- ▶ Aminoacidémie
- ▶ a další

Výživa slouží k získání dostatečného množství energie, stavebních látek, vitaminů a minerálních látek pro udržení života.

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

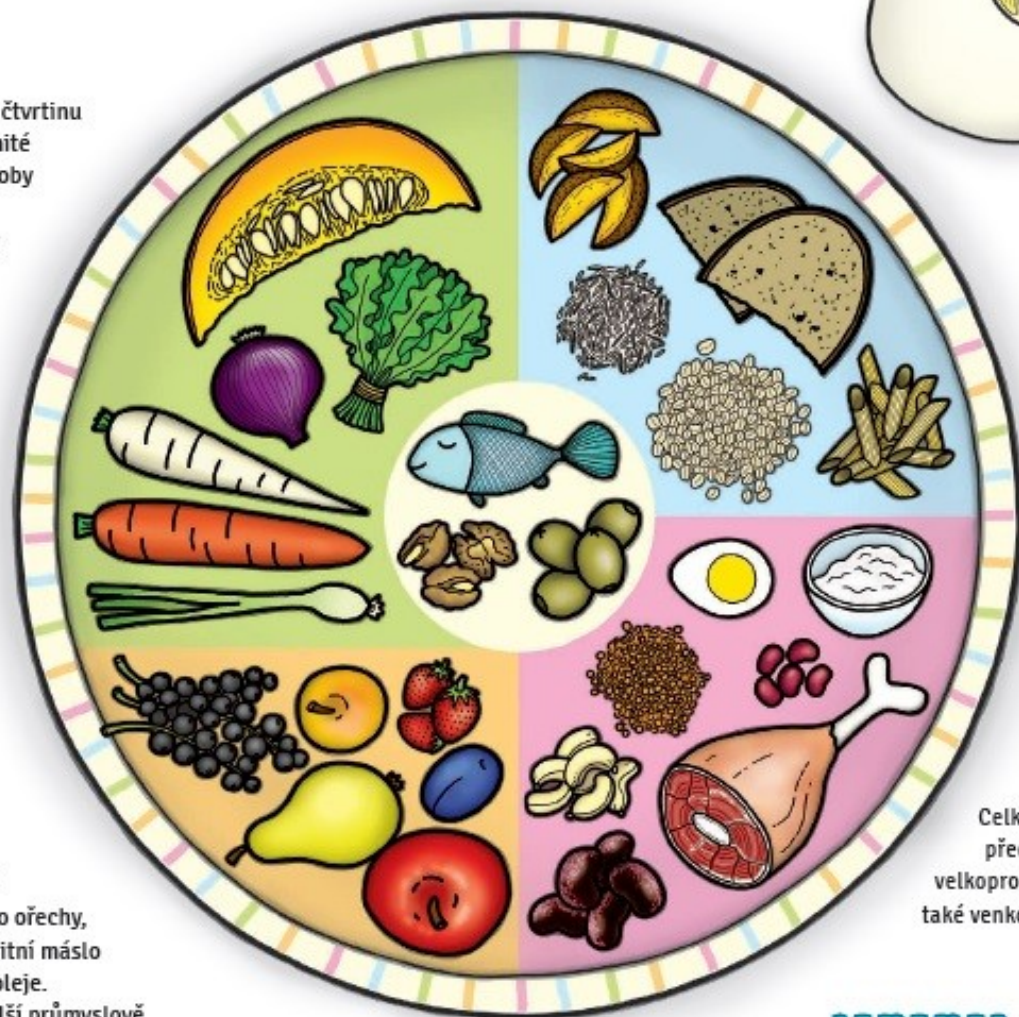
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nehodnotné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinu z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info

ENERGETICKÁ BILANCE

- ▶ Energie - kcal/kJ

1 kcal	4,2 kJ
1kJ	0,24 kcal

Energetický příjem = Energetický výdej

- ▶ Pozitivní energetická bilance
 - ▶ Nárůst hmotnosti
- ▶ Negativní energetická bilance
 - ▶ Pokles hmotnosti



ENERGETICKÝ PŘÍJEM

- ▶ Výživa

- ▶ Makronutrienty

E/1 g	kJ	kcal
Sacharidy	17	4
Lipidy	38	9
Proteiny	17	4
Alkohol	29	7



TECHNICKÝ VÝDEJ

Účinnosti:

– ní metabolismus – BM

– ůktní

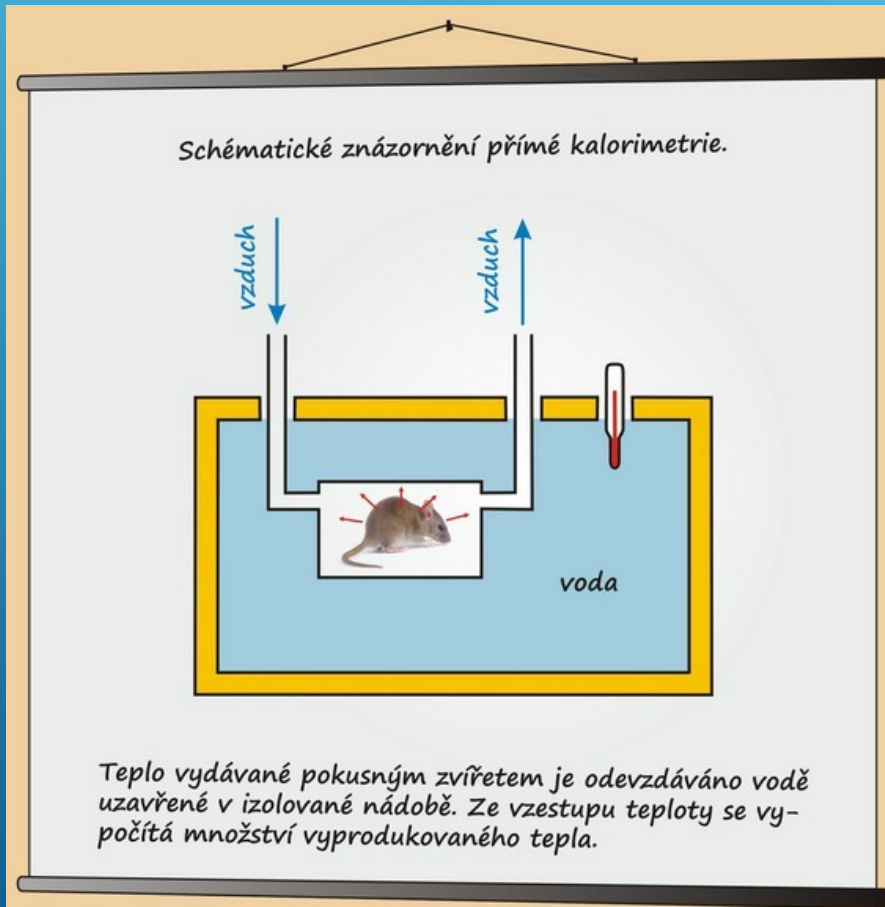
– ý vliv – Dietou i kova

– enez – E z BM



KALORIMETRIE

► Přímá



KALORIMETRIE

► Nepřímá



KALORIMETRIE

- ▶ Prediktivní rovnice
- ▶ Harris-Benedictova rovnice – výpočet BM v kcal:

Muži	$66,5 + 13,8 * H + 5 * V - 6,8 * R$
Ženy	$655 + 9,6 * H + 1,8 * V - 4,7 * R$

- ▶ H – hmotnost (kg)
- ▶ V – výška (cm)
- ▶ R – věk
- ▶ Pohybová aktivita na základě výpočtu přes koeficient:



Intenzita činnosti	Aktivita	Faktor aktivity
Velmi lehká	Sezení, psaní, malování,...	1,3
Těžká	Běh do kopce, veslování,...	2

Jídlo 1:	10 bílků, 2 celá vejce, 1 bagel (pečivo), 1 šálek ovesných vloček, 1 šálek černého kafe, doplňky.
Jídlo 2:	284g chřestu.
Trénink:	V ob... 1 a půl hodiny, plus
Jídlo 3:	Gain
Jídlo 4:	284g chřestu.
Spánek:	1 ho
Jídlo 5:	15 b... rýžové koláčky (kaž
Jídlo 6:	dop
Spánek:	1,5 -
Jídlo 7:	284g
Jídlo 8:	Sušička (...).
Jídlo 9:	10 b... ných vloček.
Spánek:	2 ho
Jídlo 10:	dop
Spánek:	2,5 h
Jídlo 11:	284g oček, doplňky.
poznámka:	Ke k... y s Tangem (sug



Celková denní spotřeba: 10 000 kcal

Snídaně
tři sendviče se smaženými vejci, sýrem, rajčaty, hlávkovým salátem, smaženou cibulí a majonézou
tři lívance s
omeleta z p
tři pocukrova
miska ovesn
dva hrnky ká
Oběd
půl kila těsto
dva velké se
energetické
Večeře
půl kila těsto
obrovská piz
energetické



Celková denní spotřeba: 10 000 kcal

MAKRONUTRIENTY

- ▶ Zdroj E.
- ▶ Materiál pro obnovu buněk.

