



Świąteczny metabolizm

TEKST: KRZYSZTOF MIZERA, FIZJOLOG SPORTOWY, ZDJĘCIE: ISTOCK

Zimą, na skutek zaniechania treningów i objadania się, waga często zaczyna wskazywać o kilka kilogramów więcej. Jak temu zapobiec?

Zimowa pora to dla kolarzy najbardziej nie ulubiany okres. Kiedy szybko robi się ciemno, na drogach błoto lub śnieg, a do tego doskwiera uciążliwy mróz, treningu odechcieć się może nawet najwytrwalszym. Do tego wszystkiego dochodzą święta i sylwester, czyli czas, gdy pokusy są tak wielkie, że nie żałujemy sobie jedzenia i picia.

PPM

Osoba regularnie uprawiająca aktywność fizyczną napędza swój organizm do zużywania sporych ilości kilokalorii, które są niczym innym jak energią do pracy ustroju. Im więcej trenujemy, tym więcej energii wydajemy. Przeciętnie kolarz podczas godzinnej jazdy na rowerze zużywa ok. 700–1000 kcal. Dokładniej i indywidualnie można wyliczyć to za pomocą urządzenia typu Polar. To ilość energii, którą należy uzupełnić, bo w przeciwnym razie, gdy będziemy jeść za mało, masa ciała szybko spadnie. Tak szybka kuracja odchudzająca wbrew pozorom nie jest korzystna, najczęściej bowiem ubywa nam nie tłuszczu, lecz mięśni, co nie ma najmniejszego sensu i wręcz ostabia organizm.

Najprostszy wzór na określenie podstawowej przemiany materii (PPM) to: **masa ciała (kg) x 1 kcal x 24 h; np. 78 kg x 1 kcal x 24 h = 1872**. Mimo że wzór ten obciążony jest pewnym błędem, na poziomie amatorskim można się nim posługiwać.

Owe 1872 kcal to energia niezbędna do utrzymania organizmu przy życiu i nietracenia masy mięśniowej, ale ilość ta nie uwzględnia żadnej pracy fizycznej, tj. treningu, wchodzenia po schodach, mycia okien itp. To już dodatkowy wydatek. Zakładając, że PPM ko-

larza wynosi 1872, a podczas treningu zużywa on np. 1000 kcal, to w ciągu doby powinien skosztować ok. 2872 kcal plus energia na inne czynności, jak aktywność w szkole, sprzątanie itp. Przyjmuje się, że jest to wartość dla mężczyzny ok. 300 kcal, dla kobiety ok. 230 kcal. U naszego przykładowego zawodnika daje to ok. 3172 kcal.

Jeśli zawodnik przez wiele miesięcy regularnie trenuje i spożywa wspomnianą ilość kilokalorii, a na święta rezygnuje z ćwiczeń, musi pamiętać, że jego organizm potrzebuje w tym okresie o 1000–1200 kcal mniej. Inaczej spowolniony metabolizm i niespalony nadmiar energii szybko zamienią się w tkankę tłuszczową.

Co na talerzu

Święta to chyba jedyny okres w roku, gdy liczne potrawy na suto zastawionych stołach krzykliwie upominają się, by ich skosztować. Tak nakazuje też wigilijna tradycja. O ile dla osoby, która trenuje w tym okresie, problem jest znacznie mniejszy, o tyle dla kolarza, który zimową porą odstawił rower do piwnicy i jest mało aktywny fizycznie, takie objadanie musi się okazać zgubne.

Można jednak pójść na kompromis – zjeść smacznie, a jednocześnie coś niskokalorycznego i nietu-

czego. Wiadomo, że świąteczną porą królują na stołach tłuste mięsa, bigosy czy ciasta spływające kremem. Alternatywą dla nich mogą być ryby w rozmaitej postaci, np. duszone w folii, do tego ziemniaki z folii z przyprawami i surówka wielowarzynna z jogurtem zamiast majonezu. Ryby można spożyć także na śniadanie, choćby w postaci pasty z ryby wędzonej z serem twarogowym lub z dodatkiem surowej papryki, do tego pieczywo, najlepiej wieloziarniste; i podać na kolację, np. tuńczyka w sałatce z kapusty pekińskiej i ulubionych warzyw z kilkoma łyżkami jogurtu.

Nie będziemy jedli tylko ryb, alternatywą dla nich może być drób, np. pierś z kurczaka posypana pieczarkami, z plasterkiem żółtego sera light, zapiekana w piekarniku. Smacznie, zdrowo i bez zbędnego tłuszczu. Wieczorami, gdy zaczyna się rodzinna biesiada, stół najczęściej ugina się od różnego rodzaju sałatek, w których króluje majonez. Nie jest on sprzymierzeńcem sportowca... Warto wcześniej podsunąć gospodyni przepis na inną sałatkę, np. z makaronu ryżowego z brokułami, sałatą i pomidorami czy sojowego z zielonym ogórkiem, papryką konserwową i chudą szynką. Warzywa są w codziennej diecie niezwykle ważne, bo to najlepsze źródło błonnika, który reguluje pracę jelit. W okresie świątecznym je się zazwyczaj więcej, niż organizm potrzebuje, dlatego tak istotne jest odpowiednie przesuwanie treści pokarmowych, w czym pomagają właśnie błonnik.

W ramach deseru, zamiast tortu, makowca czy szarlotki (której jedna porcja to aż 320 kcal) można skusić się na pieczone jabłka, faszerowane orzechami, migdałami, rodzynkami, cynamonem i z odrobiną miodu. Raj dla podniebienia i brak wyrzutów sumienia, bo to ok. 190 kcal/szt. Inną deserową pozycją w świątecznym menu mogą być suszone morele namoczone w soku pomarańczowym, następnie zmiksowane z serkiem homogenizowanym.

Jeśli już zdecydujemy się na spożywanie alkoholu, pominiemy chociaż napoje gazowane, z dużą ilością cukru i zbędnym dwutlenkiem węgla, który dla organizmu jest toksyczny (podobnie zresztą jak alkohol). Wybierajmy lepiej soki owocowe, np. winogronowy, zawierający tzw. cukier gronowy, całkiem dobry dla naszego organizmu.

W ramach przekąsek podjadajmy suszone owoce – jabłka, śliwki, morele; orzechy, a także wafle ryżowe (np. oblane czekoladą).

Święta niekoniecznie muszą być męczarnią dla sportowca. Nie trzeba ani się opychać, ani odmawiać sobie wszystkich smakotyków. Należy przyjąć kompromis i odpowiednio przygotować potrawy, które mogą być zarówno bardzo smaczne, jak i zdrowe, a do tego stosunkowo niskokaloryczne. Z pewnością nie skończy się to nagromadzeniem zbędnego tłuszczu i nie odbije spadkiem formy na wiosnę. A jeszcze lepiej podczas przerwy świątecznej znaleźć chwilkę na jazdę rowerem, basen lub bieganie. ■

„W dziennej racji pokarmowej kolarzy zawartość protein powinna wynosić nie więcej niż 15%, przy czym połowa powinna pochodzić z białka zwierzęcego, jak np. mleko i jego przetwory, drób, ryby, jaja oraz chude mięso wołowe (zawierające dodatkowo cynk, wit. B1 i żelazo). Z produktów roślinnych najbardziej wartościowe białko znajduje się w nasionach roślin strączkowych (soja, groch, fasola)” – przypomina dr Jacek Stodółka z Zakładu Lekkoatletyki AWF we Wrocławiu

