

PREHRANA NAKON TRENINGA – pogreške koje se mogu izbjeći



Velike pohvale svima na svakoj sportskoj aktivnosti, redovitom treniranju i na redovitom trčanju, no sav trening je gotovo beznačajan ako se poslije treninga ne hranite ispravno.

*GLADOVANJE NAKON TRENINGA

Mislite da ne smijete jesti nakon treninga jer pokušavate smršavjeti ili smatrate da ćete pojesti previše, ako budete jeli neposredno nakon. No, istina je da **vaše tijelo čezne za kalorijama i za energijom nakon treninga jer ste se istrošili**. Potrebno je jesti **unutar 30 minuta nakon treninga** kako bi razina šećera u krvi ostala stabilna te kako bi smanjili umor i glad. Ako ste završili s treningom u vrijeme doručka, ručka ili večere, možete pojesti obrok od 400 do 500 kalorija, a ako ste završili u vrijeme međuobroka, možete pojesti obrok od 200 do 300 kalorija koji sadrži mješavinu proteina i složenih ugljikohidrata (npr. nemasni jogurt s komadićima voća ili orašastim plodovima).

*PUSTOŠENJE HLADNJAKA

Smatrate da ste **potrošili nekoliko stotina kalorija** za vrijeme treninga te da zato nakon treninga **smijete dosta prigristi** i stavljati u sebe npr. sve vrste sira koje imate u hladnjaku kako biste na brzinu ‘obuzdali’ glad. Takvo razmišljanje nije točno. Sva istraživanja pokazuju da **ne znamo dobro procijeniti koliko smo kalorija potrošili trenirajući**. Iako se nakon trčanja osjećate umorno, iscrpljeno te kao da ste odradili ‘lavovski trening’ i potrošili na tisuće kalorija, **velike su šanse da se radi o relativno malom broju**. Ako tako nastavite, **vjerojatno ćete se još i udebljati**.

*SPORTSKA PIĆA

Određene koristi od ispijanja sportskih napitaka možete imati ako ste elitni trkač koji je u jeku napornih treninga jer tako dobivate potrebnu energiju iz šećera i nadopunjujete elektrolite koji se izlučuju znojenjem. U suprotnom, za vašu hidraciju je najbolja i najzdravija obična voda. Vodu možete piti onoliko koliko vam je potrebno da ugasite žeđ i ne trebate se forsirati da popijete određenu količinu. Pouzdajte se u boju svoje mokraće: ako je svijetle boje, hidratacija je na dobroj razini.



*PREVIŠE PROTEINA

Protein je izvrstan nutrijent za oporavak mišića nakon treninga, no tijelo nema koristi od prevelike količine. Pokušajte kombinirati proteine sa složenim ugljikohidratima: cjelovite žitarice, voće i povrće pružaju postojanu energiju potrebnu vašem tijelu, a uz to pomažu proteinima u njihovoj zadaći. Nemojte se plašiti ni zdravih masti: one vas čine sitima. Odlične kombinacije: piletina i smeđa riža pa žitarice uz mlijeko i voće te tjestenina sa purećim mljevenim mesom.



*ŠEĆER I KOFEIN

Umor nakon napornog treninga je **normalan**, no oslanjanje na **kavu i kolač po završetku** može imati **loše posljedice**. U prvim sekundama ćete dobiti dodatnu energiju, no ona će **brzo iščeznuti**, a vi ćete **posegnuti za još nezdravih namirnica** te vrste.

Kofein i **šećere zamijenite sa zdravim obrokom** jer ćete tada **održavati stabilnu razinu šećera u krvi**, bez nezdravih oscilacija.



*HAPPY HOUR **NAKON TRENINGA**

Lijepo je **proslaviti svoje osobne rekorde i napredak** u treningu, ali možda **ne** baš svaki puta **uz čašu alkohola**. Alkohol dovodi do **dehidracije** pa nije idealan odabir nakon treninga. Osim toga, **nije napitak koji služi za oporavak**: istraživanja pokazuju da **alkohol onemogućuje sintezu proteina** u mišićima te time **sprječava reparaciju oštećenih mišićnih vlakana**.

Autor: 3sporta/Valentina Đureković