

TÁPLÁLKOZÁSI ALAPOK



FENÉKFORMÁLÁS

WWW.FENЕКFORMALAS.COM

FENÉKFORMÁLÁS
TÓTFALUSI ALEXÁVAL



TÓTFALUSI
ALEXANDRA



TÁPANYAG- SZÜKSÉGLET

MAKRÓ ÉS MIKROTÁPANYAGOK, HORMONÁLIS HATÁSOK

A táplálkozás során megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagokat kell be vinni. Ezek aránya, illetve mennyisége változik céltól függően. Az étrendnek megfelelő mennyiségű és minőségű szénhidrátot, fehérjét és zsírt kell tartalmaznia. Ezek az ún. makrotápanyagok. Szinte minden étel tartalmaz fehérjét, szénhidrátot és zsírt, de nem mindegy, milyen arányban és milyen minőségben.

Sajnos a legtöbb embert nem érdekli, hogy tulajdonképpen mit evett meg, nem érdekli, hogy az étel milyen tápanyagokat tartalmaz. Ráadásul a táplálkozása rendszertelen, csak a hagyományos „reggeli-ebéd-vacsora” ciklus határolja be nagyjából.

Akik viszont tudatosabb és szeretnének jól akarnak kinézni, ügyelnek arra, hogy minden nap bevigyék a megfelelő mennyiségű makro- és mikrotápanyagok. Nem többet és nem kevesebb.

Mikrotápanyagoknak a vitaminokat és ásványi anyagokat nevezzük. Ennek alapja a sok friss gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó kiegyensúlyozott étrend.

Sokan elbagatellizálják a kérdést, pedig a mikrotápanyagok bevitele ugyanolyan fontos, mint a rendesétkezések. Oly annyira, hogy ezek a sejtek és a hormonrendszerünk tápanyagai és elengedhetetlenül szükségesek az egészségünk megőrzéséhez. Testünk egészséges működése a mikrotápanyagok bevitelén múlik, ez a tápanyaga a belső szabályzó rendszereknek.



ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁS ISMÉRVEI

EGYÉNI SZÜKSÉGLETEK, GRAMMOZÁS, TÁPLÁLKOZÁS ALAPSZABÁLYA, ÉTELEK ÁLTÓZATOSSÁGÁNAK A FONTOSSÁGA

A táplálkozás egy általunk összeállított étrend szerint működik. Tudnunk kell a fehérje-, szénhidrát- és zsírszükségletünket, ebből pedig ki kell számolnunk a tápanyagforrások mennyiségét. Vagyis tudni fogjuk, hogy például mennyi hüvelyest kell megennünk a kívánt fehérjebevitelhez, és mennyit az egyéb fehérjeforrásokból. Az ételt mindig alapanyagszinten kezeljük. A napi szintre meghatározott alapanyagokat ki kell mérnünk. Mérleggel. Mert mi fogjuk elkészíteni magunknak.

Nagyon sokan szokták megkérdezni, hogy főzve vagy sütve kell-e mérni az alapanyagokat?

A válasz erre, hogy egyik sem. Kizárólag nyers formában mérjük le az ételünket. Nem mindegy, hogy kifőzve eszünk 100g rizst, ami szárazon mérve kb. 30-40g-ra jönne ki vagy szárazon kimérve eszünk 100g, ami kifőzve kb. 250g fog kijönni. Ne ijedjünk meg, nem kell életünk végéig méricskélnünk, viszont az elején érdemes a célunk érdekében. Egy idő után már megszokjuk az adagokat és csukott szemmel is, mérés nélkül tudni fogjuk az adagok mennyiségét. Ha meghatároztuk, hogy a kívánt célunkhoz mennyi fehérje, szénhidrát és zsír szükséges, el kell osztanunk az adagokat körülbelül egyformán úgy, hogy 2-3 óránként tudjunk étkezni.



ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁS ISMÉRVEI

A táplálkozás alapszabálya:

A meghatározott tápanyagokból a megfelelő mennyiséget minden nap el kell fogyasztani.

A napi tápláléknak minden nap tartalmaznia kell az előírt mennyiségű fehérjét, szénhidrátot és zsírt, valamint a vitamin és ásványi anyag kiegészítést.

TUJTAD?

A biológiai és táplálkozási igényeink semmiféle változatosságot nem igényelnek, főleg nem íz szerint?

Minden nap pontosan ugyan azokra a tápanyagokra van szükségünk.

Ugyanúgy, mint ahogy az autóba is mindig benzint tankolunk, minden nap levegőt lélegzünk. Ugyanazokat a tápanyagokat és mennyiségeket tartalmazó étrendre van szükségünk.

Az mindegy, hogy egyik nap csicseriborsóból, a másik nap tofuból viszed be a kellő mennyiséget, mert a hangsúly a bel tartalmi értékeken van. Ezért az sem számít, ha mostantól egész életedben minden nap ugyanannyi, ugyanolyan rizst fogsz enni, hiszen pontosan ez az, ami a testednek kell.



KALÓRIA

KALÓRIADEFICIT, KALÓRIATÖBBLET, MAKRÓK KALÓRIAÉRTÉKÜK

A kalória kifejezést sokan hallották már, elég könnyedén szokás dobálózni vele. Ez valójában kilokalória (kcal), ami a tápanyagok energiatartalmát, fűtőértékét jelzi.

A táplálkozás energetikai szempontból úgy néz ki, hogy testünk alap működéséhez szükség van egy bizonyos kalória mennyiségre.

Ha ennél többet viszünk be a felesleg zsírként raktározódik. (kalóriatöbblet)

Ha kevesebbet, csökken

a testtömegünk.(kalóriadeficit)
Nyugi,ez önmagában nem elég a zsírvesztéshez.

Ha edzünk, ehhez hozzájön az kalóriamennyiség, ami az edzéshez szükséges.Ehhez képest lehet valamivel több kalóriát bevinni: ez a tömegnövelés.Vagy kevesebbet, ami pedig a diéta.

A kalória csak egy viszonyítási alap, de az étrend összeállításánál a fehérje, szénhidrát és zsír mennyiségének meghatározását javaslom. Ehhez tisztába kell lennünk, hogy a fehérje és a szénhidrát egyetlen grammja 4 kcal-t tartalmaz, míg a zsír 9 kcal-t.



FELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK

KERÜLÉSÉNEK A MEGÉRTÉSE, OK-OKOZAT

A legvégső dolog, amit a táplálkozásról tudni kell:

Kerülnünk kell a feldolgozott élelmiszereket. Mint fentebb írtam, a táplálkozási szemléletünket meg kell változtatni alapanyagi szinten való gondolkodásra.

A feldolgozott élelmiszeren azt a valamilyen gyártási technológiával készült ételt értem, amin nem tudod egyértelműen megállapítani, hogy miből készült.

HA csoki, a somlói galuska feldolgozott élelmiszer: zsír, cukor, minden szar van benne. Rossz telített zsírokat, rossz, egyszerű szénhidrátokat tartalmaz, és nem tudod, miből mennyit.

Nem látod az alapanyagot, tehát feldolgozott élelmiszer: kerülendő!. Szinte minden ellenség, amiben fehér (nem teljes kiőrlésű) liszt és cukor van.

Ez a kettő önmagában annyira jelentősen feldolgozott élelmiszer, és annyi van belőle az ételekben, hogy magukban felelősek a kettes típusú cukorbetegség elterjedéséért. Mégis alap élelmiszerként vannak kiírva a hipermarketekbe - ezen el lehet gondolkodni.



MAKRO- TÁPANYAGOK

FEHÉRJE- MIK A JÓ FEHÉRJEFORRÁSOK?

A test sejtjeinek - így az izomsejteknek is - az építőanyaga.

A megfelelő fehérjebevitel alapvető ahhoz, hogy izmaink fejlődjenek, vagy bármilyen használható teljesítményt nyújtsanak. Az izmaink nem az edzéstől épülnek fel, hanem attól, hogy fehérjét építünk be az edzés hatására

A fehérjét aminosavak alkotják, a fehérjetartalmú élelmiszert az emésztőrendszerünk különböző aminosav kötések bontja, majd ezek az aminosavak a véráramon keresztül eljutnak az izmokba, ahol ismét fehérjévé alakulnak. De ezúttal már az izmainkat alkotva.

HJÓ fehérjeforrások a hüvelyesek, a magvak és a gabonák.

Ilyenek például:

☐Hüvelyeseknél: bab és lencsefélék (vöröslencse, vesebab, zöld/sárgaborsó, ceruzabab..) , tofu, tempeh

☐Olajos magvaknál: mandula, pekándió, brazil dió, mogyoró (vaj)

☐Gabonáknál/ zöldségek: quinoa, hajdina, árpa, köles, búza, zabpehely, brokkoli, kelkáposzta, sütőtök, spenót..

Akik vegyesen táplálkoznak, nekik a bőr nélkülsírkemell, pulykamell, tojás, tengeri herkentyűk, fehér húsú halak, de továbbra se pártolom az állati termékek fogyasztását.



MAKRO- TÁPANYAGOK

SZÉNHIDRÁT – MIK A JÓ, ÖSSZETETT ÉS LASSAN FELSZÍVÓDÓ SZÉNHIDRÁT FORRÁSOK?

A szénhidrát a testünk üzemanyaga. A szénhidráttartalmú ételeket az emésztőrendszerünk egyszerű cukorra, glükózzá bontja, majd ezt a véráram szállítja a szükséges helyre. A szénhidrátokat testünk izmai tárolják, és egy kevés a májban is raktározódik. Az izommunka során az izomban tárolt glikogén bomlik le, és adja az energiát az izom számára.

Felépítésük szerint megkülönböztetünk egyszerű és komplex szénhidrátokat. A táplálkozásban az utóbbiakra van szükség, mert az egyszerű szénhidrátok - közismertebb nevükön cukrok - igencsak szeretnek zsírrá alakulni.

Gyakorlatilag soha nincs szükségünk cukrokra, egyetlen erős kivétellel: edzés után.

Az edzés utáni étkezés egy külön téma, mert akkor egészen más igényeknek kell megfelelni.

Edzés után az a fontos, hogy minél gyorsabban juttassuk be tápanyagot az izmokba. Nem csak a fehérjét, hanem a szénhidrátot is. Ezért érdemes edzés után egyszerűbb szénhidrátot, cukrot fogyasztani, mert gyorsan jutnak el az izmokba. Minden más időpontban viszont kedvezőtlen.

Napközben nem jók a gyorsan felszívódó szénhidrátok: akkor lassan felszívódó, komplex szénhidrátokra van szükség. Minden szénhidrát glükózzá bontva a vérbe kerül, de mivel a lassan felszívódó, komplex szénhidrátok esetében ez a felszívódás folyamatos, nem lesz jelen egyszerre nagy mennyiség.



MAKRO- TÁPANYAGOK

Kis mennyiséget pedig folyamatosan fel tudnak venni az izmok, el tudják őket használni a glikogén készlet lassú visszatöltésére és a napi mozgás során, energiaként.

Komplett ételek komponensei is megváltoztatják felszívódás sebességét. Önmagában a sima fehér rizs elég gyorsan szívódik fel (kvázi rossz), mégis az egyik legnépszerűbb szénhidrátforrás, mert olcsó és nagy mennyiségben hozzájuthatunk.

Érdemes nem magában fogyasztják, hanem mindig valamilyen hüvelyes és rizs kombinációval tegyük.

A felszívódási sebességgel együtt pedig már jelentősen lassul. Párolt zöldségekkel vagy salátával kiegészítve pedig: tökéletes.

Mindig és kivétel nélkül azokat a szénhidrátokat tekintjük jóknak, amik összetettek és lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak.

Ilyen például:

- ☐ bulgur
- ☐ hajdina
- ☐ quinoa
- ☐ kuskusz
- ☐ zab
- ☐ teljes kiőrlésű durum tészta
- ☐ édesburgonya stb..



MAKRO- TÁPANYAGOK

ZSÍR- MIK A JÓ ZSÍRFORRÁSOK?

TELÍTETT- TELÍTETLEN KÜLÖNBSÉG

Testünk „lassú” energiaforrása, az aerob tevékenységek üzemanyaga és az élettani funkciók működtetője. Zsírra szükség van az étrendben, mert a zsír jobb hatásfokú energiaforrás: kétszer annyi kalóriát tartalmaz, mint a szénhidrátok.

Táplálkozásunk során kétféle zsírral találkozunk. A telített zsírokkal, amelyek szénhidráttal kombinálva nem jók, mert megakadályozzák, hogy a szénhidrátok az izmokba töltődjenek és testzsírrá alakulnak. Ezek a rossz zsírok. Ezeket teszik ki a növényi olajok, az állati zsírok, transzzsírok.

Ilyen például:

vörös húsokban, tojásban, vajban, tejtermékekben – zsíros kemény sajtokban, tejfölben, jégkrémekben találhatóak. Hidegen sajtolt növényi olajok, mint a napraforgó, kókuszszír, olívaolaj és társaik.

A telítetlen zsírok viszont nem térítik el a szénhidrátokat: csak pozitív tulajdonságokkal rendelkeznek. Sőt, hihetetlen módon segítenek zsírt bontani: fokozzák a zsír- anyagcserét és a zsíroxidációt, közismertebben használt nevén a zsírégetést. A zsírfogyasztást nem kell nullára csökkenteni és nem is lehet.

A zsír fontos tápanyag, de próbálkoznunk kell azzal, hogy főleg telítetlen zsírokat fogyasszunk.

Ilyen például:

- mandula, pekándió
- brazildió, földimogyi stb..



ROSTANYAGOK

A normális bél működéshez szükséges segédanyagok, amelyek a táplálékunk egyes típusaiban találhatóak meg. Ezek forrásai a hüvelyesek, egyes gabonák és zöldségek. Ezt a hármat kell tekintenünk legfőképpen rostanyag forrásnak - ne hanyagoljuk el fogyasztásukat.





ÉLTETŐ VÍZ

Az emberi test 60%-át, az izmok 75%-át, az agy 85%-át víz alkotja.

A megfelelő mennyiségű víz az élettani funkciók rendes működéséhez alapvető fontosságú, nélkülözhetetlen az egészséghez és a normális teljesítményhez, valamint fokozza az anyagcserét.

A túl kevés víz dehidrátsághoz, szellemi és fizikai teljesítményromláshoz, hosszú távon egészségkárosodáshoz vezet, ami pedig esztétikailag fontos: víz visszatartást okoz.

A bőr alatt, mert a test próbál tartalékolni belőle.

A vízfogyasztás rendkívül fontos. Minden 10 testsúlykilónként fél liter vizet kell inni naponta, inkább felfelé kerekítve.

3 liter a minimum az 50 kilósoknak is. 80 kiló felett nyugodtan lehet 5 litert fogyasztani. Természetesen a vizet fogyaszthatjuk valamiféle ital formájában is, de erre nem jók a boltokban kapható cukros üdítők, sem gyümölcslevek, hiszen járulékosan rengeteg cukrot tartalmaznak. A light gyümölcsleveknek sem kell bedőlni, hiába édesítővel készültek, gyakran sok cukrot tartalmaznak.

A szénsavas üdítők pedig kifejezetten nem jók folyadékpótlásra.

Ami jó folyadékpótlásra:

tiszta szűrt ivóvíz, csapvíz, zöld, gyümölcs és gyógyteák, citromos/ uborkás / valódi epres víz.



TÁPANYAG-FORRÁSOK NÖVÉNYI TÁPLÁLKOZÁSBAN

FEHÉRJEFORRÁSOK

Bab és lencsefélék:

Tofu, csicseriborsó, szójabab, földimogyoró, borsó, fehérbab, lencse, tempeh, brokkoli stb..

ZSÍRFORRÁSOK

Igyekezzünk telítetlen zsírokat bevinni a napi mennyiségünket, leginkább olajos magvakból vagy némi avokádóból. Mandula, pekándió, brazildió, pisztácia, lenmag, chia mag, mák stb..

SZÉNHIDRÁTFORRÁSOK

Rizs és annak alfajai, mint basmati, barnarizs, vadrizs stb.

Quinoa, bulgur, hajdina, kuskusz, zab, árpa, teljes kiőrlésű durum tészta, édesburgonya, burgonya, amaránt, köles

A zöldségek, mint a zöldbab vagy a brokkoli tartalmaznak egy kevés szénhidrátot, olyan 5% körül, de ezeket ne számítsuk szénhidrátforrásnak.



ÚTRAVALÓ

Mindez csak a kezdet, csak az alapok, és talán még azok sem maximális részletességgel. Biztos van még sok kérdés benned, de a kétség nem jó barát:

ha nem vagy biztos abban, mit hogyan csinálj, akkor keress meg és segítek pontosítani.

A rendszer és a tudatosság mindennél fontosabb.

Legyen a napi rutinod része a sport, a táplálék beszerzése a megfelelő helyről, a főzés, és a megfelelő pihenés..



FENÉKFORMÁLÁS

**TÓTFALUSI ALEXANDRA - IFBB MAGYAR
BAJNOK, VEGÁN TESTÉPÍTŐ-FITNESS EDZŐ**