

# Sportovní výživa

**TŘETÍ,  
doplněné  
vydání**







**Nancy Clarková**

# Sportovní výživa

**TŘETÍ,  
doplněné  
vydání**



**Grada Publishing**

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

**Nancy Clarková**

# SPORTOVNÍ VÝŽIVA

## Třetí, doplněné vydání

Přeloženo z originálu **Sports Nutrition Guidebook**, Fifth edition, vydaného nakladatelstvím Human Kinetics, P. O. Box 5076, Champaign, IL 61825-5076  
www.HumanKinetics.com

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
jako svou 5673. publikaci

Překlad Libor Soumar  
Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová  
Redakční a jazyková úprava Gabriela Janů  
Sazba Jan Löffelmann  
Počet stran 392  
První vydání, Praha 2014  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Translation © Grada Publishing, a.s., 2014  
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2014  
Cover Photo © fotobanka Allphoto  
Copyright © 2014, 2008, 2003, 1997, 1990 by Nancy Clark

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

**ISBN 978-80-247-4655-5**

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

---

ISBN 978-80-247-9470-9 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9471-6 (ve formátu EPUB)

# Obsah

Předmluva.....	7
Poděkování.....	9

## ČÁST I KAŽDODENNÍ STRAVA AKTIVNÍCH OSOB ..... 11

Kapitola 1	Jak sestavit jídelníček s dostatkem energie.....	13
Kapitola 2	Zdravá strava pro dlouhý život.....	39
Kapitola 3	Snídaně – klíč k úspěšné sportovní výživě.....	63
Kapitola 4	Obědy a večeře: doma i venku.....	75
Kapitola 5	Svačiny a záchvaty hladu.....	91
Kapitola 6	Sacharidy – zdroj energie pro svaly.....	99
Kapitola 7	Bílkoviny pro růst a opravu svalů.....	121
Kapitola 8	Doplňování tekutin pro udržení výkonu.....	137

## ČÁST II STRAVA PRO SPORTOVNÍ ÚSPĚCH..... 151

Kapitola 9	Příjem energie před výkonem.....	153
Kapitola 10	Příjem energie během výkonu a po něm.....	165
Kapitola 11	Potravinové doplňky a speciální sportovní potraviny.....	179
Kapitola 12	Nutriční potřeby žen.....	195
Kapitola 13	Specifické potřeby různých sportů.....	207

## ČÁST III TĚLESNÁ HMOTNOST A POHYB..... 221

Kapitola 14	Problémy s tukem.....	223
Kapitola 15	Jak budovat svaly zdravým způsobem.....	239
Kapitola 16	Redukce hmotnosti bez hladovění.....	251
Kapitola 17	Stravovací poruchy a posedlost jídlem.....	269

<b>ČÁST IV RECEPTY PRO VYSOKOU VÝKONNOST</b> .....	285
Kapitola 18 Pečivo a snídaně .....	287
Kapitola 19 Těstoviny, rýže a brambory .....	301
Kapitola 20 Zelenina a saláty .....	315
Kapitola 21 Kuře a krůta .....	325
Kapitola 22 Ryby a mořské plody .....	337
Kapitola 23 Hovězí a vepřové maso .....	347
Kapitola 24 Fazole a tofu .....	355
Kapitola 25 Nápoje a ovocné koktejly .....	365
Kapitola 26 Svačiny a dezerty .....	375
Seznam receptů .....	387
Rejstřík .....	389

# PŘEDMLUVA

**„Snažím se přijít na to, jak jíst zdravě, nepřibrat, a přitom podávat optimální sportovní výkon.“**

**„Trénuji hodně tvrdě, ale moje výkonnost se nezlepšuje. Zajímalo by mě, jaké potravinové doplňky bych měl užívat.“**

**„Už jsem vyzkoušela spoustu bláznivých diet. Ani nevím, jak se stravovat normálně. Víím, jak mám trénovat, ale moje stravování je hrozné.“**

To jsou jen některé z otázek a obav, které často slyším od kondičně cvičících osob i vrcholových sportovců. Jsou často zmatení a nevědí, co by měli jíst před tréninkem, během tréninku a po tréninku, jak se vyznat v džungli sportovních dietologických doplňků a jaké potraviny volit pro omezení podkožního tuku či nárůst svalové hmoty. Připadá vám to povědomé?

Nemám nejmenší pochyby, že konzumace správných potravin ve správný čas zvyšuje sportovní výkonnost, pomáhá upravit tělesnou hmotnost a z dlouhodobého pohledu vede k pevnějšímu zdraví a pocitu tělesné i duševní pohody. Pomohla jsem již mnoha sportovcům vybudovat mohutné svaly, uběhnout rychleji maraton a závodit s dostatkem energie. Pomohla jsem také mnoha kondičně cvičícím zkvalitnit jejich cvičení, snížit hmotnost a dosáhnout výrazného zlepšení zdatnosti. Přesto kolem sebe stále vidím mnoho pohybově aktivních osob, které se nestravují správně, nedokáží z tréninku vytěžit maximum a nejsou spokojeni se svým tělem ani stravovacími návyky. Mnoho z nich se mylně domnívá, že zdravá výživa se rovná hladovění a odepírání si chutných jídel. Naštěstí tomu tak být nemusí.

Páté (v Česku třetí) vydání *Sportovní výživy* Nancy Clarkové významnou měrou přispívá k vyjasnění toho, kolik sacharidů, bílkovin a tuků bychom měli konzumovat, a vysvětluje, jak si z jídla udělat potěšení a vychutnávat si pestrou, chutnou a na živiny bohatou stravu, která přispěje k dosažení požadovaných cílů cvičení či tréninku. Tato kniha přináší nejnovější poznatky o stravování, jež pohybově aktivní jedince zajímají, například:

- Jak vytvořit jídla s minimálním úsilím a nepořádkem.
- Kdy jíst, aby byl zajištěn odpovídající příjem energie a aby při tréninku (nebo i v běžném životě) nedocházelo ke stavům vyčerpání.
- Jak snížit množství tělesného tuku a přitom mít dostatek energie pro kvalitní trénink.
- Způsoby, jak dostat pod kontrolu přejídání.
- Jaké jsou vhodné zdroje sacharidů pro svalovou činnost a bílkovin pro svalový růst a jaký je jejich správný poměr (včetně vzorových jídelníčků).
- Jak vybírat potraviny obsahující zdraví prospěšné tuky a jaké je jejich optimální množství.
- Jak může vegetarián přijímat dostatek bílkovin.
- Jak jíst čistě a ekologicky.

Pokud chcete posunout svou výkonnost a zdraví na vyšší úroveň, tato kniha přináší nejnovější poznatky a může vám ve vašem snažení pomoci. Najdete zde odpovědi na otázky týkající se paleolitická diety, bezlepkové stravy, energetických nápojů, komerčních sportovních nápojů, kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy, svalových křečí, organických potravin, nedostatku sodíku, poruch menstruace a regeneračních potravin, ale také tipy, jak tyto informace prakticky začlenit do sportovní výživy a tréninkového programu.

Při cestě dnešní matoucí „džunglí“ různých „zaručených“ nutričních návodů vám nabízím toto páté vydání jako zdroj poskytující střízlivý a časem prověřený přístup k úspěšnému hledání optimální stravy a tělesné hmotnosti.

Bez ohledu na sportovní odvětví věnujte stavování stejnou pozornost jako tréninkové přípravě! Nelze nahradit nevhodnou stravu zvýšeným tréninkovým úsilím.

S přáním pevného zdraví a dostatku energie,

Nancy Clark, MS, RD, CSSD  
Sport Nutrition Services, LLC  
P. O. Box 650124  
Newton, MA 02456  
[www.nancyclarkrd.com](http://www.nancyclarkrd.com)



# PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych upřímně poděkovala své rodině. Bez lásky a opory mého manžela Johna, syna Johna Michaela a dcery Mary by mi scházel cíl, smysl i rovnováha, jež dodávají mému životu energii a inspiraci.

Velice si cením Jean Smithové a Catherine Farrellové za to, že jsou ochotny sdílet se mnou maraton života.

Jsem vděčná všem klientům, kteří mi předávají své osobní zkušenosti se sportovní výživou. Tím, že se mnou sdílejí své poznatky, mi umožňují pomáhat jiným s podobnými problémy. V knize jsou některé jejich příběhy popsány, ačkoli jsem kvůli ochraně jejich soukromí změnila jména a povolání.

Vážím si všech, kteří mi posílají své recepty, a také těch, kteří jsou ochotni „na vlastní kůži“ testovat recepty mé. Jedná se zejména o mou rodinu a sousedy Jason a Rex Halleyovy.

A nakonec velice děkuji zaměstnancům Human Kinetics za jejich podporu při vzniku této knihy od prvního vydání až po toto páté. Mé díky patří zejména Raineru Martensovi, Martinu Bernardovi a Jasonu Muzinicovi, Clare Martyové, Tyleru Wolpertovi, Susan Outlawové, Alexi Koontzovi, Christin Johnsonové, Nancy Rasmusové a Kim McFarlandové.



# ČÁST I

## **Každodenní strava aktivních osob**



# KAPITOLA 1

## JAK SESTAVIT JÍDELNÍČEK S DOSTATKEM ENERGIE

**„Nemám problémy s tréninkem, ale stravování je mojí slabinou. Jsem zmatený z často protichůdných stravovacích doporučení a vlastně ani nevím, jak se změnou stravování začít. Můžete mi poradit?“**

**–Lenny**

**Pokud máte stejné** pocity jako Lenny, jste na tom podobně jako většina mých klientů. Víte, které potraviny jsou důležité pro zajištění příjmu energie a pro zdraví, ale nedaří se vám jíst správně. Sportující studenti, sportující rodiče, kondičně cvičící jedinci, fitnessoví nadšenci i profesionální sportovci se mi často svěřují se svými problémy, když se jim nedaří jíst kvalitně. Dlouhé hodiny strávené v práci spolu s dobře míněnou snahou snížit tělesnou hmotnost a pravidelně cvičit mohou způsobit, že se stravování stane zdrojem frustrací místo toho, aby bylo jedním z pozitivů života. V dnešní uspěchané době, kdy jsou k dispozici snadno dostupná rychlá občerstvení, je stále těžší stravovat se správně.

V této kapitole si ukážeme, jak jíst správně a jak dodávat tělu dostatek energie pro náročné dny i v případě stresujícího životního stylu. Ať již pravidelně cvičíte v posilovně, soutěžíte na výkonnostní úrovni, aspirujete na účast na olympijských hrách nebo jste jen příliš zaměstnaní péčí o děti, můžete se stravovat tak, aby vaše strava přispívala k udržení zdraví a zajistila vám dostatek energie, dokonce i když na jídlo moc času nezbývá.

V následujících kapitolách si ukážeme, jak připravit snídaně, obědy, večeře a svačiny, ale ještě předtím si v první kapitole vysvětlíme základy výběru potravin vhodných pro výživu pohybově aktivních osob. Dozvíte se, jak jíst více vhodných potravin, omezit příjem těch nevhodných a vytvořit stravovací plán vedoucí k dostatku energie, pevnému zdraví, vrcholnému sportovnímu výkonu a kontrole tělesné hmotnosti.

### Tvorba jídelníčku

Základní podmínkou pro správné stravování je zabránit vzniku silného pocitu hladu, protože člověk, který má velký hlad, se často méně stará o to, co sní a kolik toho sní. Jako preventivní

opatření bránící vzniku hladu je nutné v průběhu celého dne průběžně dodávat tělu a mozku malá množství potravy. To je v rozporu s velmi často používaným modelem, kdy člověk přes den jí jen velmi málo a přejídá se večer.

Při sestavování zdravého jídelníčku mějte na paměti následující tři pravidla:

**1. Při každém jídle jezte potraviny z minimálně tří, pokud možno čtyř a ideálně pěti potravinových skupin.** Doporučuje se v každém jídle konzumovat bílkoviny, obiloviny, ovoce, zeleninu a mléčné produkty (obrázek 1.1). Čím odlišnější potraviny to budou, tím širší spektrum vitamínů, minerálů a dalších živin zkonsumujete.

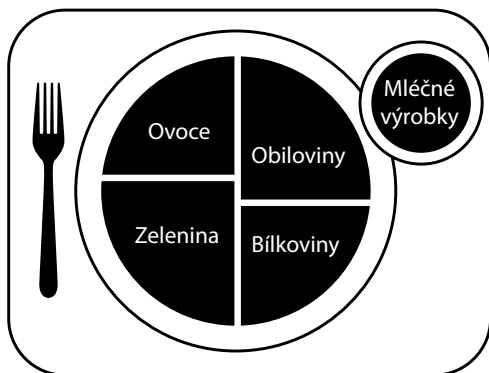
Mnoho mých klientů má značně jednotvárnou stravu: ovesné vločky, ovesné vločky, ovesné vločky; jablka, jablka, jablka; energetické tyčinky, energetické tyčinky, energetické tyčinky. Opakované stravování činí život jednodušší, minimalizuje rozhodování, usnadňuje nakupování, ale může vést k nevyvážené stravě a chronické únavě. Místo stále stejného jídelníčku skládajícího se z deseti až patnácti potravin zvyšte každý týden počet potravin na třicet pět. Toho lze snadno dosáhnout tím, že ke snídani nebudete jíst stále stejné kukuřičné lupínky s banánem, ale různé druhy cereálií doplněné různým ovocem. Obdobně k obědu nebudete jíst jen housku s krutí šunkou, ale různé druhy pečiva se střídajícími se náplněmi. Ke svačině nebudete jíst stále jen čínské zelí, ale i jiné druhy zeleniny. Začněte počítat!

**2. Jezte střídavě.** Konzumujte převážně zdravé potraviny, ale chutné nezdravé potraviny si zcela neodpírejte. Místo rozdělení potravin na zdravé a nezdravé se snažte vnímat jejich konzumované množství. Do jídelníčku zařazujte přibližně 90 % zdravých prospěšných potravin a 10 % potravin, které mají nižší nutriční hodnotu. Při tomto přístupu mohou být i sodovka a pytlík smažených bramborových lupínků součástí nutričně bohaté stravy. Důležité je vyvážit nutričně chudé potraviny zdravějšími potravinami v průběhu dne. Stejným způsobem lze kompenzovat i tučnou klobásu a sušenky k snídani nízkotučným krutím sendvičem k obědu a grilovanou rybou k večeři.

**3. Potraviny konzumujte v přirozeném stavu.** To znamená snažit se volit plnohodnotné co nejméně průmyslově zpracované potraviny. Jezte například pomeranče místo pomerančového džusu, banány místo energetických tyčinek, celozrnný chléb místo bílého, pečené brambory místo hranolků. Potraviny v jejich přirozeném stavu nebo potraviny jen mírně upravené obsahují více živin, méně sodíku, méně nasycených tuků a dalších přísad poškozujících zdraví. Naše genetické dispozice nejsou statické a neustále se proměňují. Nutričně bohatá strava může pozitivním způsobem ovlivnit naše geny, oddálit chronická onemocnění a podpořit celoživotní zdraví.

## Jak jíst zdravě

Klíčem ke zdravé sportovní výživě je konzumace pestré a nutričně hodnotné stravy zahrnující pět základních potravinových skupin (ovoce, zeleninu, obiloviny, bílkoviny bez tuku, mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku a bohaté na vápník).



Podle Ministerstva zemědělství USA.

**Obrázek 1.1** Vypadá váš talíř podobně? Pokud ne, pokuste se začlenit tři (ideálně pět) potravinových skupin do každého jídla tak, aby byla vaše strava vyvážená a bohatá na vitamíny, minerály, bílkoviny a sacharidy.

Každých pět let upravuje vláda Spojených států amerických svá nutriční doporučení. Hlavním poselstvím doporučení z roku 2010 je konzumace nutričně hodnotných potravin a odpovídající tělesná hmotnost. Přestože se k těmto doporučením budeme detailněji vracet v celé knize, pro názornost zde uvádím přehled potravin, které byste měli ve svém jídelníčku preferovat:

- Jezte více ovoce a zeleniny.
- Volte pestrobarevné druhy zeleniny, zejména tmavě zelenou, červenou a oranžovou.
- Nahradte rafinované obiloviny celozrnnými, aby alespoň polovinu konzumovaných obilovin tvořily celozrnné.
- Zvyšte příjem odtučněného a nízkotučného mléka a mléčných výrobků, například jogurtů, sýrů a sójových nápojů obohacených o vápník.
- Bílkoviny jezte z různých zdrojů, včetně mořských produktů, libového červeného masa, drůbeže, vajec, luštěnin, sójových výrobků a nesolených ořechů a semen.
- Zvyšte rozmanitost mořských produktů, nahradte mořskými rybami část bílkovin konzumovaných v podobě červeného a bílého masa.
- Nahradte bílkoviny obsahující více tuhých tuků (například tučné hamburgery či vepřová žebírka) bílkovinami s nižším obsahem tuhých tuků a energie (například kuře či vejce) či bílkovinami, které jsou zdrojem olejů (například ryby a ořechy).
- Kdykoliv je to možné, nahradte tuhé tuky (např. máslo, margarín) oleji (olivový či řepkový olej).
- Upřednostňujte potraviny obsahující draslík, vlákninu, vápník a vitamín D. Jedná se především o zeleninu, ovoce, celozrnné obiloviny, mléko a mléčné výrobky.

Podle doporučení Ministerstva zemědělství USA by měl jídelníček obsahovat přibližně 1800 kcal (cca 7500 kJ) energie, což představuje minimální množství energie pro většinu sportovců včetně většiny těch, kteří chtějí snížit množství tělesného tuku, a zahrnuje následující množství potravin:

- **Ovoce:** 250 g ovoce a džusu denně. To je snadné, stačí banán nebo jiné plody a džus.
- **Zelenina:** 400 g denně v různých barvách. Velká mísa s rajčaty, paprikami, mrkví a salátem potřebu zeleniny bez problémů splní.
- **Obiloviny:** 180 g obilovin, z čehož minimálně polovina by měla být celozrnných. Jeden krajíc chleba představuje asi 30 g.
- **Mléčné výrobky:** 700 ml nízkotučného mléka nebo jogurtů, 60 g měkkého nebo 45 g tvrdého sýra odpovídající 240 ml mléka. Vhodné alternativy jsou sójové mléko obohacené vápníkem a mléko bez laktózy.
- **Maso nebo jiný zdroj bílkovin:** 30 g masa odpovídá jednomu vejci, 10 g arašídového másla nebo 15 g (malá hrst) ořechů. Tento požadavek snadno splní malá porce bílkovin při každém jídle.

Pokud máte během dne jen velmi málo volného času na jídlo nebo nechcete trávit čas v kuchyni, následující informace vám pomohou stravovat se lépe.

## Celozrnné výrobky a škroby

Výrobky z celozrnné mouky jsou nedílnou součástí vyvážené stravy. Celozrnný chléb, cereálie a jiné obiloviny představují základ optimální výživy nejen pohybově aktivních osob. Obiloviny, které nejsou průmyslově zpracovány nebo jsou zpracovány jen málo, jsou vynikajícím zdrojem sacharidů, vlákniny a vitamínů skupiny B. Slouží jako zdroj energie pro svalovou práci, zabraňují předčasné svalové únavě, a pokud obsahují vlákninu, omezují i problém zácpy. Navzdory rozšířenému názoru nezpůsobují sacharidy obsažené v obilovinách tloustnutí. Příčinou nadváhy je nadměrný příjem energie, například v podobě různých forem tuků (máslo, majonéza, omáčky), které konzumujeme společně s pečivem, rýží, těstovinami nebo jinými zdroji sacharidů. Pokud chcete zhubnout, doporučuji jíst celozrnné pečivo bohaté na vlákninu, cereálie a jiné celozrnné výrobky a omezit příjem tuků. Tyto potraviny pomáhají omezit pocit hladu a dostat tělesnou hmotnost pod kontrolu. Zdraví prospěšné formy sacharidů by měly představovat jak základ stravy zaměřené na snižování hmotnosti, tak i výživy sportovců. (Podrobnosti k sacharidům a tělesné hmotnosti najdete v šesté a šestnácté kapitole.)

Obiloviny představují asi 25 % přijaté energie, většina této energie však bohužel pro nás pochází z rafinovaných obilovin – bílého pečiva, bílé rýže a produktů z bílé mouky. Proces rafinování zbaví zrna slupky a klíčku a tím také odstraní vlákninu, antioxidanty, minerály a další zdraví prospěšné součásti. Lidé, kteří konzumují pouze rafinované obiloviny, vykazují častější výskyt chronických onemocnění, jako je cukrovka dospělých (II. typu) nebo srdečně-cévních onemocnění. Naopak osoby konzumující dostatek celozrnných produktů vykazují o 20–40 % nižší četnost výskytu srdečně-cévních onemocnění (Flight, Clinton, 2006).

Při výběru obilovin volte takové, které jsou jen minimálně průmyslově zpracovány. Například hnědá rýže a celozrnný chléb obsahují více vitamínu B, draslíku a vlákniny než bílá rýže a bílý chléb. Mezi vhodné celozrnné produkty patří například žitné krekry, popcorn, celozrnný pita chléb, bulgur či krupice.



## Kolik je dost?

Adekvátní příjem energie pro svalovou činnost je možný jen za předpokladu, že sacharidy budou tvořit podstatnou část každého jídla. Toho lze dosáhnout konzumací alespoň 200 kcal (cca 1260 kJ) obilovin v každém jídle. Toto množství odpovídá jedné misce cereálií, dvěma krajícům chleba nebo 50 g rýže, což není mnoho pro vyhládlého sportovce, který potřebuje sníst 600–900 kcal (2500–3800 kJ) v každém jídle. Většina aktivních lidí potřebuje dvakrát až třikrát více cereálií nebo těstovin, než kolik je doporučena velikost jedné porce na obalech výrobků.

### Zařadte do svého jídelníčku celozrné obiloviny

Celozrné obiloviny obsahují stovky fytochemikálií hrajících klíčovou roli při snižování rizika srdečních onemocnění, cukrovky a karcinomů. Celozrné produkty by měly v informaci o složení na obalu výrobku obsahovat některé z následujících slov:

Amarant	Čirok
Hnědá rýže	Žitovec
Pohanka	Celozrný ječmen
Pohankový bulgur	Celozrná kukuřice
Proso	Celozrný oves nebo ovesné vločky
Jáhly	Celozrné žito
Popcorn	Celozrná pšenice
Merlík	Divoká rýže

Přesvědčte se, zda výrobek skutečně obsahuje celozrné obiloviny. Přečtěte si složení výrobku a upřednostňujte výrobky, které obsahují minimálně 8 g v jedné porci. Potraviny tvořené výhradně celozrnými obilovinami obsahují 16 g celozrných obilovin v jedné porci. Cílem denního příjmu je zkonsumovat minimálně 48 g celozrných výrobků (tři porce).

*Poznámka:* Pojem *vysoký obsah vlákniny* není ekvivalentem slova *celozrný*. Potraviny s vysokým obsahem vlákniny mohou obsahovat pouze slupky zrn bez klíčku a endospermu.

### Merlík je nejlepší celozrnná obilovina.

**Fakt:** Merlík (což je ve skutečnosti semeno, přestože jej jíme jako obilovinu) je pokládán za vynikající obilovinu, jelikož obsahuje více bílkovin než ostatní obiloviny. Avšak z tabulky 1.1 je zřejmé, že tomu tak není. Vyvážené stravy s 20–30 g bílkovin v jídle dosáhnete kombinací merlíku s tofu, fazolemi či jogurtem. Ve srovnání s hnědou rýží (50 Kč/kg) je merlík také poměrně drahý (150 Kč/kg). Merlík se však rychle uvaří (za méně než 15 minut) a je univerzálním doplňkem vhodným ke každému jídlu.

**Tabulka 1.1** Srovnání obsahu bílkovin v obilovinách

Obilovina	Množství (g)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)
Těstoviny, bílé	60 g, suché	840	7
Těstoviny, celozrnné	60 g, suché	840	8
Rýže, bílá	65 g, syrová	945	4
Rýže, hnědá	65 g, syrová	945	5
Kuskus	65 g, syrový	900	7
Merlík	65 g, syrový	840	8

### Jak vybírat?

Pokud konzumujete především rafinované obiloviny (pečivo z bílé mouky, bílou rýži, těstoviny), zde je několik tipů, jak zvýšit příjem celozrnných potravin s vyšší nutriční hodnotou, které jsou navíc chutné a snadno dostupné. Nezapomínejte, že *pšenice* na obalu výrobku neznámá automaticky *celozrnná pšenice* a tmavá barva pečiva nemusí být způsobena vyšším obsahem vlákniny, ale může pocházet z potravinářských barviv. Vždy proto hledejte na výrobku označení *celozrnný*. V žádném případě se nemusíte obilovinám vyhýbat, máte-li obavu o svou váhu. Obiloviny nepodporují ukládání tuku.

- **Celozrnné cereálie.** Na obalu hledejte slovo *celozrnný*.
- **Ovesné vločky.** Konzumovány jako ovesná kaše nebo ve formě müsli tyčinek představují skvělou snídani snižující cholesterol a chránící před srdečním onemocněním. Ovesné vločky (instantní nebo normální) jsou celozrnnou potravinou, která obsahuje pomalu stravitelné sacharidy, jež poskytují energii dlouhodobě a jsou vhodné jako svačina před výkonem.
- **Celozrnný a tmavý chléb.** Při výběru chleba myslíte na to, že celozrnný chléb obsahuje více živin než chléb bílý. Vyhledávejte proto výrobky, které mají na obalu jako první informaci, že obsahují pšenici, žito nebo oves. Pečivo můžete uchovat déle čerstvé v mrazničce, bude tak rychle k dispozici pro eventuální svačinu.

■ **Popcorn.** Ať již jsou kukuřičná zrna upražená horkým vzduchem nebo trochou rostlinného oleje, představuje popcorn jednoduchý způsob, jak zvýšit příjem celozrnných produktů. Vyvarujte se však dochucení máslem nebo solí. Co zkusit pro změnu mexické nebo italské koření?

## Nejíte celozrnné výrobky?

Pokud nejíte celozrnné výrobky, ať z důvodu celiakie, netolerance k lepku, nebo z osobních důvodů, při pečlivém plánování lze konzumovat adekvátní sportovní stravu. Přečtěte si šestou kapitolu, ve které najdete další informace, jak sestavit sportovní jídelníček bez obilovin a lepku.

## Zelenina

Nejen ovoce, ale také zelenina dodává organismu důležité sacharidy. Tvoří proto základ sportovní výživy. Zeleninu často nazývám přírodními vitamínovými tabletami, protože je výborným zdrojem vitamínu C, beta karotenu (formy vitamínu A obsažené v rostlinách), draslíku, hořčíku a celé řady dalších vitamínů a minerálů, ale i jiných zdraví prospěšných látek. Obecně lze říci, že většina druhů zeleniny má trochu vyšší nutriční hodnotu než ovoce. Pokud tedy z nějakého důvodu nemůžete konzumovat dostatek ovoce, lze tento deficit snadno kompenzovat zvýšenou konzumací zeleniny. Získáte tím minimálně stejné, ale pravděpodobně vyšší množství vitamínů a minerálů než z ovoce.

## Kolik je dost?

Doporučená dávka činí minimálně 400 g zeleniny denně (pokud možno i více). Mnoho lidí nesní takové množství ani za celý týden. Pokud jíte zeleninu zřídka, snažte se jí sníst co nejvíce, když už ji jíte. Není problém sníst 400 g zeleniny najednou. V restauraci si raději objednejte velkou salátovou mísu než malou misku, sníte tak najednou celou denní dávku. Chcete-li skutečně investovat do svého zdraví, jezte zeleninu alespoň dvakrát denně. Dejte si například velkou misku zeleniny k obědu a hlávkou brokolice k večeři. Díky vynalézavým výrobcům je snadné si kdykoliv na cestách otevřít sáček se salátem nebo mrkví nebo sáček mražené brokolice, kterou jednoduše ohřejete v mikrovlnné troubě.

## Jak vybírat?

Každá zelenina je vhodná. Samozřejmě je nejlepší čerstvá zelenina přímo ze zahrádky, ta je však pro mnoho lidí nedostupná. Za druhou nejlepší volbu lze považovat mraženou zeleninu, protože mražením se nutriční hodnota snižuje jen minimálně. Dobrou volbou je i konzervovaná zelenina, kterou je ovšem vhodné před konzumací opláchnout pod tekoucí vodou a snížit tak obsah soli. Protože zpracování konzervované zeleniny probíhá rychle, zachová si většinu živin. Nutriční hodnota zeleniny klesá především převařením, proto vařte zeleninu jen krátce do křupava, pokud možno v mikrovlnné troubě, na páře nebo na pánvi. Zeleninu z konzervy jen ohřejte, není nutné ji vařit.

### **Bílé potraviny jsou nutričně chudé.**

**Fakt:** Některé bílé či světlé potraviny jsou vynikajícím zdrojem živin – včetně banánů, květáku, cibule a pastiňáku. Vaječný bílek je bohatý na bílkoviny, stejně jako bílé fazole či bílý jogurt. Bílé pečivo vyrobené z rafinované bílé mouky jsou nutričně chudší, ale přesto je lze zařadit do zdravé sportovní stravy, zejména jsou-li obohacené o B vitamíny a železo.

Tmavé pestrobarevné druhy zeleniny mají obvykle vyšší nutriční hodnotu než světlé a málo barevné. Je-li pro vás obtížné zvýšit příjem zeleniny, neměla by ve vašem nákupním košíku chybět brokolice, špenát, zelená paprika, rajčata, mrkev a tykev. Obsahují více živin než bledý hlávkový salát, salátové okurky, cukety, žampiony a celer. (Neznamená to, že bledé typy zeleniny jsou nezdravé, ty pestré však obsahují více vitamínů a minerálů vzhledem k množství přijaté energie.) Podívejme se podrobněji, které druhy zeleniny jsou nejvhodnější.

- **Brokolice, špenát a paprika (zelená, červená, žlutá).** Tyto nízkotučné a na draslík bohaté druhy zeleniny jsou přímo plné vitamínu C a zdravých prospěšných karotenů, které jsou prekurzorem vitamínu A. Jedna střední hlávka dušené brokolice obsahuje doporučenou denní dávku vitamínu C. Stejně množství vitamínu C je v polovině jedné velké papriky. Ke svačině si raději dejte papriku než jablko, obsahuje více vitamínů a draslíku a méně energie.
- **Rajčata a rajský protlak.** Rajčata a produkty z rajčat jsou dalším snadným způsobem, jak zvýšit příjem zeleniny. Lze je podávat v salátech, na těstovinách nebo na pizze. Jsou velmi dobrým zdrojem draslíku, vlákniny a vitamínu C (jedno středně velké rajče obsahuje polovinu denní dávky vitamínu C), vitamínu A a lykopenu, což je fytochemikálie, která by mohla chránit před některými druhy rakoviny. Pro ty, kteří nemají příliš volného času nebo nechtějí trávit čas v kuchyni, může být rajčatový nebo zeleninový džus možností, jak do stravy zařadit více zeleniny. Komerční produkty z rajčat však mívají obvykle zvýšený obsah sodíku, lidé s vyšším krevním tlakem by proto měli jejich příjem spíše omezovat, nebo vyhledávat produkty se sníženým obsahem soli. Ti, kteří ztrácejí velké množství soli potem, mohou zvýšeného obsahu soli v rajčatech naopak využít k jejímu doplnění (viz osmá kapitola).
- **Brukvovitá zelenina (hlávková zelenina).** Hlávkové zelí, brokolice, květák, brukev, kadeřavá kapusta, kedlubna, tuřín, hořčice sarepetská a další druhy hlávkové zeleniny mohou chránit před rakovinou. Některé studie ukazují, že lidé konzumující dostatek těchto druhů zeleniny vykazují významně nižší výskyt karcinomů. Nemůžete pochybit, budete-li těchto druhů zeleniny jíst co nejvíce.

Pokud jíte málo zeleniny, snažte se alespoň konzumovat tu nejlepší. Informace o složení v tabulce 1.2 vám s výběrem pomohou. Podívejte se i do čtvrté části knihy, kde najdete zajímavé recepty na saláty.

**Tabulka 1.2** Srovnání různých druhů zeleniny

Zelenina	Množství	Energie (kcal/kJ)	Vitamin		
			A (IU*)	C (mg)	K (mg)
Brambory pečené	1 velká ve slupce	290/1260	30	25	1645
Brambory sladké, pečené	1 střední	100/420	21 900	25	540
Brokolice	1 střední	55/231	2415	100	455
Celer	1 velký stonek	5/21	180	2	105
Cibule, krájená	100 g	30/126	2	5	115
Červená paprika	100 g	45/186	4665	190	315
Červená řepa, konzervovaná	100 g	35/147	30	3	260
Dýně letní, vařená	100 g	35/147	380	10	345
Dýně zimní, pečená	100 g	75/315	10 700	20	500
Hlávkový salát	4 velké listy	15/63	8200	5	230
Chřest	8 ks vařených	25/105	1200	9	270
Kapusta růžičková, vařená	100 g	35/147	17 700	55	300
Kukuřice, mražená	100 g	60/252	130	5	145
Květák, syrový	100 g	30/126	15	55	175
Ledový salát	7 listů	15/63	525	3	150
Mrkev	1 střední, syrová	30/126	12 030	5	230
Okurka	1/3 střední	15/63	105	3	145
Rajče, syrové	1 malé	15/63	760	15	215
Růžičková kapusta	8 ks vařených	60/252	1300	105	535
Špenát	100 g	40/168	18 865	15	840
Zelená paprika	100 g	30/126	550	120	260
Zelené fazole	100 g	45/189	875	15	180
Zelený hrášek, čerstvý	100 g	65/273	640	10	215
Zelí, zelené	100 g	35/147	120	55	300
Žampiony, syrové	100 g	20/84	0	0	315
<b>Doporučený příjem</b>	Muži		>3000	>90	>4700
	Ženy		>2310	>75	>4700

\* IU = Mezinárodní jednotky

Zdroj: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, 2011.