

תוספי תזונה לטריאתלון

מאת: יעל דרור-סרוסי, דיאטנית קלינית וספורט M.Sc

את תוספי התזונה מחלקים לשתי קבוצות:

1. שמירה על הפעילות התקינה של הגוף.
2. שיפור הישגים ספורטיביים (ארגוניים).

הקבוצה הראשונה: רצינול - שמירה על הפעילות התקינה של הגוף

- מניעה של מחסורים תזונתיים.
 - שמירה על הגוף בהתאם לאימונים.
 - התוספים אמורים להחזיר לגוף את מה שאיבד במהלך האימון ו/או לעזור לו להתאושש טוב יותר לקראת האימון הבא.
 - מניעת פציעות.
- הערה: ישנה חשיבות רבה לתוספים אשר נכללים בקבוצה זו גם לספורטאים חובבים.

קבוצה שנייה: רצינול - תוספים לשיפור הישגים ספורטיביים

המטרה: שיפור איכות האימון של כל אחד ואחת, תוך קבלת משוב חיובי מהגוף על הזמן, המאמץ, האנרגיות והכסף שאנו משקיעים בו...

פירוט הקבוצה הראשונה-תוספים השומרים על פעילותו התקינה של הגוף

מולטי-ויטמין

המטרה: לספק לגוף רכיבים תזונתיים שהגוף לא יכול ליצר בעצמו ולכן צריך לקבל מהמזון.
תפקיד: לספק לגוף את הרמה הבסיסית הנחוצה של ויטמינים ומינרלים לפי קהל היעד: ספורטאים, נשים, הריון והנקה, ילדים.
מה הייחוד? מה הוא כולל?

1. מגוון רחב של ויטמינים ומינרלים אשר אמורים לספק תשובה הולמת לצורכי גופנו הבסיסיים.

2. מאפשר ספיגה אופטימלית.

מה המולטי ויטמין אמור לכלול:

- נוגדי-חמצון – ויטמין A, C, E.
- קומפלקס ויטמיני-B
- ברזל (המלצה יומית 15-18 מ"ג)

- סידן (המלצה יומית 1000 מ"ג)
- מגנזיום (המלצה יומית לפחות 200 מ"ג)

למה צריך לשים לב כשלוקחים מולטי-ויטמין?

- מהו המינון הדרוש (1-2 קפסולות ביום).
- בליעה ביחד עם אוכל.
- עדיף בוקר או צהרים, לא לפני השינה.
- מומלץ לפני האימון/תחרות.
- ואף לאחר רכיבות ארוכות.
- בגלל התיסוף של קבוצת ויטמיני B צבע השתן משתנה... לא להיבהל!

ויטמין C

תפקיד:

- חיוני למבנה רקמות החיבור בגוף ולתפקודן.
 - חיוני להחלמת פצעים, חבלות וכוויות.
 - מסייע בספיגת הברזל מהמזון.
 - נוגד חמצון.
 - עוזר למניעה וטיפול בהצטננות.
 - מפחית עוצמה של התקפים אלרגיים.
 - מפחית את נזקי העישון ומגן מפני מספר סוגי סרטן.
- המלצות ה-RDA: 75-90 מ"ג/יום.
- ספורטאים בתקופות אימונים 500-1000 מ"ג/יום.
- לפי מחקרים אחרונים צריכה מוגזמת של הויטמין עלולה לגרום לנזקים ב-DNA. מחסור בויטמין עלול לגרום למחלת הצפדינה.

מגנזיום

תפקיד:

- חיוני לבניית העצמות, השרירים והתפתחותם.
- חיוני לניצול הגלוקוז בתהליכי הפקת האנרגיה של הגליקוליזה.
- חיוני לתרגום קודים תורשתיים.
- משמש כקו-פקטור חיוני של מעל 300 אנזימים רבים.
- משתתף בתהליכי הפקת אנרגיה בגוף.

- עוזר בהרפיית ושחרור שרירים וכלי דם מכווצים (חשוב להתאוששות לאחר אימונים ובהקשר ליתר לחץ דם).
- חיוני לפירוק חומצת חלב.
- מסייע בהפגת מתחים ומקל על נדודי שינה.

המלצות ה-RDA:

נשים- 320 מ"ג/יום

גברים- 420 מ"ג/יום

קצובה יומית מרבית: 800 מ"ג/יום

מחסור: לא רואים בבדיקות הדם!

עלול להשפיע על אספקת האנרגיה לפעילות גופנית, כאבי שרירים, חולשה ועייפות. פעילות גופנית מוגברת עלולה לגרום לאיבוד מוגבר בשתן ובזעה. תכשירים: כדורים, אבקות.

פירוט התוספים מקבוצה שניה: תוספי מזון שמטרתם היא לשפר את ההישגים הספורטיביים

BCAA

הרכב: חומצות אמיניות מסועפות שרשרת (ואלין, לאוצין ואיזולאוצין).

- מהוות כשליש מחלבוני השריר.
- מאמץ גופני גורם בעיקר לדלדול הוואלין.
- חיוניות לסינתזת אלנין וגלוטמין המשוחררות בכמות גדולה במהלך מאמץ אינטנסיבי.
- מונעות קטבוליזם של חומצות אמיניות אחרות בעיקר לאוצין.

תפקידן:

- מונעות דלדול שריר בקרב ספורטאי סבולת.
- מספקות מעט אנרגיה במהלך רכיבה.
- מפחיתות עייפות.
- עשויות לסייע לעלייה במסת השריר.
- מסייעות בשמירה על מערכת החיסון.

למי הן מתאימות?

- לספורטאי סבולת.
- לספורטאים המבצעים נפחי אימון ארוכים ומתישים.
- למתקשים בבניית מסת שריר.
- להתאוששות לאחר אימוני סבולת.
- לבניית שרירים לאחר אימוני כוח.

מינון מומלץ:

לספורטאי סבולת:

3-2 כמוסות BCAA יחד עם גלוקוז בכל שעת אימון.

להקלה בתחושת העייפות:

3 גרם זמן קצר לפני האימון ובמהלכו.

לאחר אימון כוח.

קפאין

הקפאין הוא חומר פעיל הנמצא בעיקר בקפה, תה, קקאו (שוקו, שוקולד ועוד).

הקפאין הוא אלקלואיד שנספג מהר לדם ולכן יש לו השפעה מיידית על גופנו.

הוא מפריע לגוף להפריש דופמין ולחוש עייפות.

השפעת הקפאין בספורט

קפאין כבר חוקי בספורט

ישנה בעיית "התרגלות" של הגוף לקופאין ולכן ההשפעה שלו יורדת כאשר צורכים ממנו

בקביעות. על מנת להנות מחדש מיתרונותיו יש צורך בתקופת "גמילה" מצריכת קופאין.

מיתוס שרפת השומן והקפאין.

ZMA

מיועד לעזור לגוף להתאושש בצורה מרבית מהאימון.

זמן השפעתו: במהלך השינה.

לא צריך לעשות כלום (רק לישון טוב), והוא כבר עושה בשבילנו את העבודה.

מסייע בהרגעת הגוף, הרפיית השרירים ופיזור חומצת החלב.

מאפשר לנו לקום בבוקר קצת פחות מכווצים וכואבים.

תפקיד ה-ZMA

• קיצור משך ההתאוששות.

• הפחתה בשכיחות עוויתות והתכווצויות שרירים.

• שיקום מהיר יותר של פציעות ספורט.

• שיפור ברמת הריכוז והערנות במהלך היום.

• הפחתה באגירת נוזלים בגוף.

• שיפור איכות השינה.

מרכיבים עיקריים:

• אבץ

• מגנזיום

• ויטמין B6

מבוסס על פטנט ייחודי המאפשר ספיגה של כל המרכיבים בצורה יעילה במעי (סינרגיסטיות).

כי בדרך כלל הם מאד תחרותיים ולא מפרגנים אחד לשני...

הנחיות לשימוש:

גברים- 3 כדורים לפני השינה, קיבה ריקה.

נשים- 2 כדורים לפני השינה, קיבה ריקה.

© כול הזכויות שמורות ליעל דרור-סרוסי, דיאטנית קלינית וספורט M.Sc