

Toitumine

Põhitoitainegruppide baasil saadav päevane energia peaks olema järgmistes piirides: valke 10–15%, süsivesikuid 55–60%, rasvu 25–30% kogu päeva toiduenergiast. Toiduga saadav energiahulk peab katma organismi põhiainevahetuseks, soojustekkeks ja kehaliseks ning vaimseks tegevuseks vajaliku energiatarbe. Energiavajadus sõltub soost, east, kehamassist, ainevahetuse eripäradest, kliimast ja muudest tingimustest. Lihtne on leida organismi vajadus energia järele kalkulaatori abil aadressil www.terviseinfo.ee ja www.toitumine.ee Sealt võib leida ka paljude toiduainete potentsiaalse energiasalduse ning toitainete koguse 100 g toiduaine kohta. Eeltoodud veebilehel on võimalik koostada päevamenüüsid ning arvutada nendes põhiliste toitainete sisaldused, mis innustabki pöörama rohkem tähelepanu toiduga tegelemisele.

Purjetamise puhul on kehalise liikumise intensiivsus vahelduva iseloomuga ning organism lülitab ise optimaalsesse režiimi. Toitainete varud selle tagamiseks peavad olema olema nii süsivesikute kui ka rasvavarude näol. Organismi energia tootmise viisi on võimalik ka mõjutada, kuid tegemist on pikaajalise muutusega. Lisaks on võimalik organismi süsivesikute varusid lihastes tõsta ka regulaarsete treeningutega, sest treenitud lihaste verevarustus suurendab lihaste hapnikutarvet.

Toitumise tähtsusest peame eelkõige silmas pidama järgmisi lihtsaid tõdesid.

Toit peab olema:

- tasakaalustatud (eri toidugruppide omavaheline suhe päevaratsioonis ja lisaks toidu keemiline koostis – erinevate toitainete saamine);
- mitmekülgne (toidugruppide vahelduvus päevaratsioonis nii koguse kui ka liigi järgi);
- vastav energiavajadustele (kaalujälgimine teatud perioodi jooksul – kalkulaator);
- regulaarne (kindlaksmääratud söögiajad ja ka kogused – päevakava);
- maitsev (individuaalne toiduvalik, sõltuvalt tekkinud toitumisharjumustest, kuid mitte unustada uute toitade lisamist);
- naturaalne, vähe töödeldud (köögivilja ja puuviljade ning marjade tarbimine ka toorelt, vähese termilise töötamise kasutamine jms);

Keha veebilansi säilitamiseks on lisaks tahkes toidus sisalduvale veele vajalik tarbida 1,5–2 liitrit vedelikku, aktiivsema treeninguperioodi jooksul veel rohkem. Peab silmas pidama, et just joogivee baasil saame täiendavad kogused mineraalaineid, nagu kaltsium ja magneesium.

Süsivesikute tarbimine on päevase energia saamisel olulise tähtsusega – rohkem kui poole tarbitavast energiakogusest saab organism just süsivesikute baasil. Ei tohi unustada, et süsivesikute koguse taastumine nõuab pärast kõrget füüsilist koormust vähemalt 20 tundi. Seetõttu on tähtis ka teada, millised süsivesikud sisalduvad erinevates toiduainetes, ja nende tarbimist korrigeerida. Kõige lihtsam on tagada süsivesikute soovituslik tarbimine mitmekülgse toitumisega, süües teraviljatooteid, puu- ja köögivilju, kaunvilju ja kartulit, ning vaheldades nende kogust päevade lõikes. Süsivesikutest saadav energia on 1g = 4kcal.

Kindlasti tuleb silmas pidada vajaliku kiudainete koguse saamist, 25–30 g päevas. Võistluseelsetel päevadel aga pole liigne kiudainete kogus soovitatav.

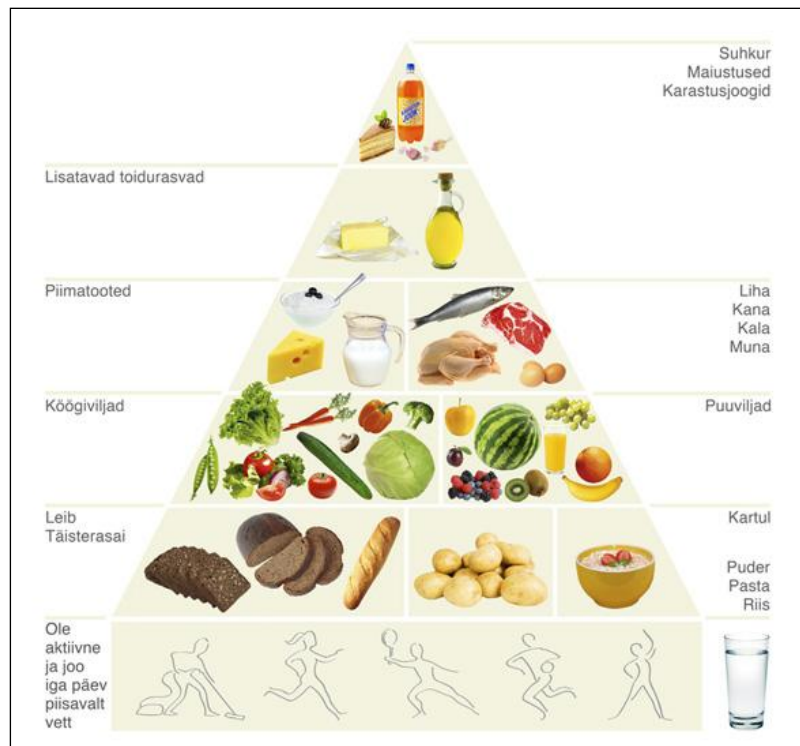
Rasvade tarbimisel peab silmas pidama, et rasvarikkad toidud sisaldavad rasvu eelkõige erinevate rasvhapete näol. Soovitusnormiks rasvhapete tarbimisel on päevasest energiakogusest kuni 10% küllastatud (sealhulgas transrasvhapete), 10–15% monoküllastamata ja 5–10% polüküllastamata

rasvhapete baasil. Kui loomsed rasvad sisaldavad enam küllastatud rasvhappeid, siis taimse päritoluga toiduainetes on rohkem küllastamata rasvhappeid. Teisalt on paljudes toiduainetes nn peidetud rasv, mida me silmaga ei näe (viinerid, keeduvorstid, kohupiim jms). Seepärast on soovitatav toidu valikul lugeda toidu pakendil toodud toitumisalast märgistust, kus esitatakse nii energia sisaldus kui ka valkude, süsivesikute ja rasvade sisaldus 100 g või 100 ml toote kohta.

Eriti tervislik on tarbida kalarasva, milles on suur polüküllastamata rasvhapete ja rasvlahustuva vitamiini D (aitab kaasa kaltsiumi imendumisele) sisaldus. Näitena võib tuua heeringa n-3-rasvhapete sisalduse (2 g / 100 g kalas) või tavalise võrtsikilu, kus ühes filees on kuni 0,5 g polüküllastamata rasvhappeid. Rasvade toiduenergia 1g = 9kcal.

Valgu tarbimist peaksid suurendama eriti vastupidavusaladega tegelejad, kuna organism kasutab vabu aminohappeid lisaenergia allikana. Täiendav valgukogus on vajalik ka jõualaga tegelevatele sportlastele. Kui tippsportlasele on lihtsam täiendavat valgukogust manustada spordijookide ja -segude näol, siis tervisesportlase päevaratsioon peaks sisaldama vajaliku koguse toiduvalke just naturaalsete toidukomponentidena. Valgurikaste toiduainete valikul on lihtne juhendada maitsest. Üldiselt on teada liha-kala-kana-munatooted kui enam valku sisaldavad toiduained, organism omastab nende hulgast kõige paremini kala valku. Taimsed valguallikad annavad toidule mitmekülgust. Organism omastab taimset valku vähem efektiivselt. Abiks võib siinkohal olla nn loomse toidu faktor, mis tähendab taimse valgurikka toidu tarbimist loomse toidu lisandiga. Sellisel juhul on paremini omastatavad nii taimne valk kui ka mõned mikroelemendid, sealhulgas raud, kaltsium ja tsink. Valkude toiduenergia 1g = 4kcal.

Mitmekülgse toiduvalikuga saame kindlasti tagada ka mikrotoitainete, vitamiinide ja mineraalainete, tarbimise tasakaalustatuse. Toitumisalase teabe rikastamiseks soovitan eespool toodud internetileheküljel põhjalikumalt süüvida. Me saame oma toiduvalikut rikastada paljude uute toiduainete lisamisega päevaratsiooni. Nii suurendame käsikäes füüsilise aktiivsusega kahtlemata tervislikkuse potentsiaali.



Väike valik toiduaineid mida purjetajad meelsasti kasutavad merel ja maal toitumiseks:

Õunad – on väga toitainerikkad ja kasulikud. Suures koguses sisaldavad kiudaineid ja vähe kaloreid.

Õunas on 85% vett ja seega nende söömine täidab kõhtu ja eemaldab näljatunnet.

Oad (punased oad, valged oad) – on väga kiudaine ja antioksidandi rikkad. Nad ei sisalda suhkruid seega nende söömisest ei tekita näljatunnet.

Marjad (mustikad, vaarikad, maasikad) – on väga antioksidandi rikkad, aidates seega vereringet parandada. See omakorda tõhustab lihaste tööd.

Piima tooted (või, juust, jogurt, koor) – niikaua kui sul pole allergiat nende vastu, peaksid neid tarbima igapäevaselt. Organismile põhiline kaltsiumi, valkude ja vitamiinide allikas. Eelistada kaalujälgimisel on madala rasvasisaldusega tooted.

Munad – väga hea valgu allikas. Lisaks sisaldab amiino happeid, mis lihaste taastamisel ja moodustumisel on vajalik. Hommikusöögiks munade söömine seepärast on juba tuntud ammustest aegadest.

Rohelised juurviljad (brokkoli, kapsas, spinat) – sisaldavad põhiliselt kaltsiumi ja kiudaineid ning hulgaliselt vitamiine.

Väherasvane liha (kalkun, sink, kana) – sisaldavad amiino happeid ja erinevaid valke. Hea näks energia allikaks.

Pähklid (ilma soolata) – valgu- ja kiudainerikkad. Sisaldavad veel vitamiin E, magneesiumi. Viimane on tähtis lihaste taastumisel ja veresuhkru taseme reguleerimisel veres.

Oliiviõli – sisaldab teistest õlidest vähem kahjulikke rasvu. Sisaldab seega rohkelt küllastumatta rasvhappeid ja vähe küllastunud rasvhappeid.

Kala (tuunikala, lõhe) – väga valgurikas, oomega-3 rasvhapete allikas. Viimane on tähtis ainevahetuse kiirendamisel ja aitab põletada kahjulikke rasvu organismis.

Vesi – ime jook, hädavajalik hea tervise jaoks. Aitab kaalu alandada, hoiab lihased töökorras.

Treeningute käigus higistad, kehalt aurustub, hingad välja organismis olevat vett. Veevarud on vaja taastada juues vett, see on ainus moodus taastamisel!!!

Teravilja tooted – süsivesikute rikkad, st. energia rikkad. Lisaks sisaldavad kiudaineid, vitamiine ja mineraale. Iga toidukorra puhul vajalik tarbida.