Znaczenie tłuszczy w diecie sportowców

1. O tłuszczach słów kilka.

Tłuszcze należą do głównych składników pokarmowych. Są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu sportowca. Osoby, które ograniczają tłuszcze w diecie, pozbawiają się jednocześnie jedynego źródła **witamin A, D, E i K gdyż** rozpuszczają się one w tłuszczach i tylko w ten sposób mogą być efektywnie wchłonięte przez organizm.

Organizm tworzy nadmiar tkanki tłuszczowej nie z powodu nadmiaru tłuszcy w diecie, a z powodu nadmiaru kalorii (nie ważne czy z tłuszczy, białek czy węglowodanów).

Ważniejszym elementem w diecie jest pochodzenie tłuszczy a nie ich ilość. Należy ograniczyć spożycie najbardziej niekorzystnych dla zdrowia nasyconych tłuszczów zwierzęcych, a zwiększyć ilość pochodzących głównie z roślin tłuszczy nienasyconych.

2. Podstawowe funkcje tłuszczy.

Ważne źródło energii - dostarczają 2,5 razy więcej energii niż węglowodany i dają uczucie sytości na dłużej. Wpływają na metabolizm białek, kiedy spożywa się je razem proteiny wchłaniają się wolniej co jest przydatne zwłaszcza przed okresem dłuższego stanu głodu np.przed snem.

Budują hormony - Są budulcem początkowym, między inny hormonów odpowiedzialnych za regulację stanów zapalnych prostaglandyny, leukotrieny czy tromboksany. Szkielety cząsteczek takich jak testosteron, estrogeny czy kortyzol powstają na drodze wieloetapowej enzymatycznej modyfikacji cholesterolu.

Ochrona i izolacja cieplna - Tłuszcze zgromadzone pod skórą izolują i tworzą mechaniczną osłonę dla narządów wewnętrzych oraz zapobiega ich przemieszczaniu się.

Materiał zapasowy - Ze względu na specyficzną budowę tłuszcze doskonale nadają się na zapasowe źródło energii. W porównaniu do węglowodanów czy białek, (które wiążą wodę) trójglicerydy (zapasowa postać tłuszczów) są przechowywane właściwie w formie nieuwodnionej. Gdyby przeciętny 75 kg mężczyzna zamiast w tkance tłuszczowej zmagazynował energię w glikogenie (oczywiście czysto hipotetycznie), z takim zapasem ważyłby 135 kg. Oczywiście tłuszczowy magazyn pozwala nam przetrwać w warunkach głodu, ponieważ przy deficycie kalorycznym staje się głównym źródłem energii.

3. **Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe NNKT.**

Są to nienasycone kwasy tłuszczowe, których nasz organizm nie jest w stanie sam wytwarzać. Należą do nich kwasy z grupy **omega-3 i omega-6.**

Muszą być dostarczane z zewnątrz regularnie a ich niedobór powoduje groźne dla zdrowia skutki. Są to różnego rodzaju stany zapalne, zahamowanie wzrostu u dzieci i niemowląt, zmiany skórne, trudne gojenie się ran czy podatność na infekcje.

Sportowcy na skutek wzmożonej aktywności fizycznej mają zwiększone zapotrzebowanie na te cząsteczki, dlatego należy uwzględnić ich duże spożycie w diecie.

Największe ilości kwasów **omega-3** znajdują się w olejach tłoczonych na zimno takich jak: **olej lniany Olejowy Raj, olej z nasion konopii Olejowy Raj czy olej z pestek dyni Olejowy Raj**.

Bogactwem kwasów **omega-6** są oleje **rzepakowy Olejowy Raj, olej sezamowy Olejowy Raj, olej słonecznikowy Olejowy Raj, olej z wiesiołka Olejowy Raj czy olej ostropestu Olejowy Raj.**

4. **Kwasy nasycone.**

Można je znaleźć głównie w żywności pochodzenia zwierzęcego, produktach mlecznych i jajkach. Olejem który jest bogaty w te kwasy a do tego w ich najzdrowszą odmanę jest **olej kokosowy Olejowy Raj**.

Pamiętajcie – tłuszcze nie są złe i są niezbędne dla zachowania wysokiej formy i zdrowia. Ważne jest to, z jakiego źródła pochodzą, dlatego komponując codzienną dietę wybierajmy te zdrowe – nienasycone, a unikajmy nasyconych tłuszczów TRANS wysoce przetworzonych, stosowanych w przemyśle spożywczym.

zapraszamy na : www.olejowyraj.pl/shop/

Znaczenie tłuszczy w diecie sportowców

1. O tłuszczach słów kilka.

Tłuszcze należą do głównych składników pokarmowych. Są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu sportowca. Osoby, które ograniczają tłuszcze w diecie, pozbawiają się jednocześnie jedynego źródła **witamin A, D, E i K gdyż** rozpuszczają się one w tłuszczach i tylko w ten sposób mogą być efektywnie wchłonięte przez organizm.

Organizm tworzy nadmiar tkanki tłuszczowej nie z powodu nadmiaru tłuszcy w diecie, a z powodu nadmiaru kalorii (nie ważne czy z tłuszczy, białek czy węglowodanów).

Ważniejszym elementem w diecie jest pochodzenie tłuszczy a nie ich ilość. Należy ograniczyć spożycie najbardziej niekorzystnych dla zdrowia nasyconych tłuszczów zwierzęcych, a zwiększyć ilość pochodzących głównie z roślin tłuszczy nienasyconych.

2. Podstawowe funkcje tłuszczy.

Ważne źródło energii - dostarczają 2,5 razy więcej energii niż węglowodany i dają uczucie sytości na dłużej. Wpływają na metabolizm białek, kiedy spożywa się je razem proteiny wchłaniają się wolniej co jest przydatne zwłaszcza przed okresem dłuższego stanu głodu np.przed snem.

Budują hormony - Są budulcem początkowym, między inny hormonów odpowiedzialnych za regulację stanów zapalnych prostaglandyny, leukotrieny czy tromboksany. Szkielety cząsteczek takich jak testosteron, estrogeny czy kortyzol powstają na drodze wieloetapowej enzymatycznej modyfikacji cholesterolu.

Ochrona i izolacja cieplna - Tłuszcze zgromadzone pod skórą izolują i tworzą mechaniczną osłonę dla narządów wewnętrzych oraz zapobiega ich przemieszczaniu się.

Materiał zapasowy - Ze względu na specyficzną budowę tłuszcze doskonale nadają się na zapasowe źródło energii. W porównaniu do węglowodanów czy białek, (które wiążą wodę) trójglicerydy (zapasowa postać tłuszczów) są przechowywane właściwie w formie nieuwodnionej. Gdyby przeciętny 75 kg mężczyzna zamiast w tkance tłuszczowej zmagazynował energię w glikogenie (oczywiście czysto hipotetycznie), z takim zapasem ważyłby 135 kg. Oczywiście tłuszczowy magazyn pozwala nam przetrwać w warunkach głodu, ponieważ przy deficycie kalorycznym staje się głównym źródłem energii.

3. **Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe NNKT.**

Są to nienasycone kwasy tłuszczowe, których nasz organizm nie jest w stanie sam wytwarzać. Należą do nich kwasy z grupy **omega-3 i omega-6.**

Muszą być dostarczane z zewnątrz regularnie a ich niedobór powoduje groźne dla zdrowia skutki. Są to różnego rodzaju stany zapalne, zahamowanie wzrostu u dzieci i niemowląt, zmiany skórne, trudne gojenie się ran czy podatność na infekcje.

Sportowcy na skutek wzmożonej aktywności fizycznej mają zwiększone zapotrzebowanie na te cząsteczki, dlatego należy uwzględnić ich duże spożycie w diecie.

Największe ilości kwasów **omega-3** znajdują się w olejach tłoczonych na zimno takich jak: **olej lniany Olejowy Raj, olej z nasion konopii Olejowy Raj czy olej z pestek dyni Olejowy Raj**.

Bogactwem kwasów **omega-6** są oleje **rzepakowy Olejowy Raj, olej sezamowy Olejowy Raj, olej słonecznikowy Olejowy Raj, olej z wiesiołka Olejowy Raj czy olej ostropestu Olejowy Raj.**

4. **Kwasy nasycone.**

Można je znaleźć głównie w żywności pochodzenia zwierzęcego, produktach mlecznych i jajkach. Olejem który jest bogaty w te kwasy a do tego w ich najzdrowszą odmanę jest **olej kokosowy Olejowy Raj**.

Pamiętajcie – tłuszcze nie są złe i są niezbędne dla zachowania wysokiej formy i zdrowia. Ważne jest to, z jakiego źródła pochodzą, dlatego komponując codzienną dietę wybierajmy te zdrowe – nienasycone, a unikajmy nasyconych tłuszczów TRANS wysoce przetworzonych, stosowanych w przemyśle spożywczym.

zapraszamy na : www.olejowyraj.pl/shop/