



HEALTH & BEAUTY



## Sport összetevők

GYIK | Gyakran ismételt kérdések

# TARTALOMJEGYZÉK

## 1. FEHÉRJÉK ÉS ROSTOK

- 1.1. Mik azok a proteinek?
- 1.2. Milyen proteinforrások léteznek?
- 1.3. A vegán proteinek ugyanolyan jók, mint az állati proteinek?
- 1.4. Milyen feladatot látnak el a rostok a szervezetben?

## 2. AMINOSAVAK

- 2.1. Mik az aminosavak?
- 2.2. Mi a kreatin?
- 2.3. Mi a béta-alanin?
- 2.4. Mi az L-arginin?
- 2.5. Mi az L-citrullin?
- 2.6. Milyen hatása van az L-citrullin és az L-arginin kombinációjának?
- 2.7. Mi az L-karnitin?
- 2.8. Mi a taurin?

## 3. SUPERFOOD-OK

- 3.1. Mi a gingko?
- 3.2. Mi a baobab?
- 3.3. Mi az acerola?

### Az edzésed szakaszai:

A sportolás ideje alatt a test különféle szakaszokon megy keresztül: **felkészülés, teljesítmény és regeneráció.**

A szervezetet mindegyik fázisban a megfelelő tápanyagokkal kell ellátni. Itt érdekes információkat tudhatsz meg minden olyan tápanyagról, amelyek számodra fontosak lehetnek.



## 1. FEHÉRJÉK ÉS ROSTOK

### 1.1. Mik azok a proteinek?

A fehérjék és a proteinek között nincs különbség. Mind a két kifejezés ugyanazt jelenti, vagyis egy aminosavláncot, amelyben az egyes aminosavak egy proteinné álltak össze. A protein szó a „pro-teuo” kifejezésből származik, és azt jelenti, hogy „elfoglalni az első helyet”. Ez szintén a proteinek fontosságát mutatja. A proteinek a szervezetben különféle feladatokat látnak el: fontos építőkövei például az izmoknak és szerepet játszanak azok regenerációjában, ezen felül támogatják az anyagcsere-folyamatokat és szabályozzák az immunrendszer antitest-termelését.

### 1.2. Milyen proteinforrások léteznek?

A fehérjéknek kétféle kategóriája létezik: ezek az állati és növényi eredetű fehérjék.

Értékes állati proteinforrások például a következők:

- hal
- tojás
- zsírszegény és sovány húsok, mint például a szárnyas vagy a szarvasmarha
- zsírszegény tejtermékek, mint például a túró vagy a joghurt. Ezek mind kazein fehérjékben gazdagok.

Ezen kívül léteznek növényi fehérjeforrások is, mint például

- a szója,
- a hüvelyesek,
- a diófélék,
- a tempe és
- a szejtán.

### 1.3. A vegán proteinek ugyanolyan jók, mint az állati proteinek?

A fehérjék esetében egy tulajdonság különösen fontos: a biológiai érték. A biológiai érték azt mutatja meg, hogy a szervezet milyen hatékonyan tudja hasznosítani az adott élelmiszer fehérjetartalmát. Például a csirkehús biológiai értéke 100%.

A vegán fehérjetartalmú termékek esetében erre az értékre kell odafigyelni. A vegán proteinek esetében ettől az értéktől függ, hogy különféle proteineket milyen arányban használnak fel. Például a rizs biológiai értéke nagyon magas.



#### **1.4. Milyen feladatot látnak el a rostok a szervezetben?**

A rostok a szervezetben többféle feladatot látnak el. Alább olvashatsz egy összefoglalót ezekről a funkciókról

- A rostok tápanyagul szolgálnak a jó bélbaktériumok számára, ezzel megerősítve a bélflorát.
- Növelik a bélben a rövid szénláncú zsírsavak mennyiségét: energiát biztosítanak a baktériumok számára és szabályozzák a vércukorszintet
- Segítik a bélmozgást (perisztaltikát)
- Javítják az emésztést
- Jóllakottságérzést biztosítanak

## **2. AMINOSAVAK**

### **2.1. Mik az aminosavak?**

Mindenkinek szüksége van aminosavakra – nem véletlenül emlegetjük őket „az élet építőköveiként“, hiszen nemcsak számos anyagcserefolyamatban, hanem a proteinek felépítésében is részt vesznek, és jelen vannak a szervezet minden egyes sejtjében. Azok az aminosavak különösen fontosak, amelyeket a szervezet önállóan nem tud előállítani. Ebbe a csoportba a következő 8 aminosav tartozik: leucin, izoleucin, valin, triptofán, metionin, fenilalanin, treonin és lizin.

Normál esetben a táplálékkal mind a nyolc kulcsfontosságú aminosavhoz hozzájuthatunk, mivel sok növényi és állati eredetű élelmiszerben jelen vannak – mindenekeelőtt a húsban, halban, tojásban és tejtermékekben. Még a vegánok és vegetáriánusok is tudják növényi élelmiszerekkel fedezni a kulcsfontosságú aminosav szükségleteiket, például gabonák és hüvelyesek kombinációjával.

### **2.2. Mi a kreatin?**

A kreatin növelheti a fizikai teljesítményt és egy hosszabb és intenzívebb edzési fázis után lerövidítheti az épülési fázist.

A kreatinbevitellel gondoskodunk az izomzat természetes kreatintartalékainak feltöltéséről. A kreatintartalék egyben energiatartalék, amely energiát biztosít az izmok számára.

### **2.3. Mi a béta-alanin?**

A béta-alanint gyakran használják az állóképesség fejlesztésére. A béta-alanin a szervezetben L-karnozinná alakul át, amely az izomzat tejsavpuffereként szolgál. Emellett késlelteti az izmok kimerülését is.

### **2.4. Mi az L-arginin?**

Az L-arginin értágító hatású lehet, és elősegíti az izmok megfelelő vérellátását. Így több oxigén és tápanyag jut el az izmokhoz, aminek köszönhetően többek között nőhet az erő és a kitartás.

### **2.5. Mi az L-citrullin?**

Az L-citrullin szintén részt vesz a vérerek tágításában, és a folyamat során a szervezetben L-argininné alakul át, ezzel szinten tartva ezek arányát a szervezetben.

### **2.6. Milyen hatása van az L-citrullin és az L-arginin kombinációjának?**

Mindkét aminosav értágító hatású, így támogatják az izmok vérellátását. Így a testünk az edzés során nagyobb teljesítményt és kitartást tud nyújtani.

A két aminosav kombinációja nagyon hatékony, mivel egymáshoz képest különböző időpontokban hatnak. Az L-arginin közvetlenül értágító hatású, míg az L-citrullin először a szervezetben átalakul L-argininné. Ez azt jelenti, hogy az L-citrullin időben eltolva fejt ki a hatását.

### **2.7. Mi az L-karnitin?**

Az L-karnitin az energia-anyagcserében játszik fontos szerepet.

### **2.8. Mi a taurin?**

A taurin antioxidáns, és elősegítheti a stresszhormonszint csökkenését.

Stressz vagy intenzív edzés során a szervezet a taurint gyorsan kiválasztja.

## **3. SUPERFOOD-OK**

### **3.1. Mi a ginkgo?**

A ginkkofát számos kultúra eleve hatékony növényként ismeri. A gyümölcs jótékony hatással van a koncentrációs és teljesítőképességre. A szellemi teljesítmény javítása mellett a ginkgo oldja a stresszt is. Ez a növény mindenekeelőtt a sportban játszik fontos szerepet, mivel felgyorsítja a sejtek (pl. az izmok sejtjeinek) tápanyagellátását, de az oxigénszállítást is felgyorsítja.

### **3.2. Mi a baobab?**

Afrikában a baobab gyümölcs húsát és magját élelmiszerként fogyasztják.

Csakúgy mint az acerola, a baobab is sok C-vitamint tartalmaz, így antioxidáns hatása van. Ez nemcsak a sporttevékenység során, hanem mindenekeelőtt az edzés után fontos, mivel védi szervezetünket.

### **3.3. Mi az acerola?**

Az acerola vagy barbadoszi cseresznye nagyon magas C-vitamintartalommal rendelkezik. A C-vitamin természetes antioxidáns, és az edzés ideje alatt védi a szervezetet a káros szabadgyökökkel szemben. A szabadgyökök akkor keletkeznek, amikor a szervezet stresszhelyzetbe kerül vagy egyéb külső tényezők érik. A C-vitamin továbbá jótékony hatást fejt ki az immunrendszerre.

Az acerola a C-vitamin mellett egyéb vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaz (B1, B2, kalcium, magnézium), amelyek fontos szerepet töltenek be a szervezet működésében.