

Výživa fotbalisty

- Jak se nabít energií
- Jak podat maximální výkon
- Jak rychleji regenerovat
- Recepty od šampionek



Gloria Averbuchová
Nancy Clarková

Upozornění týkající se odpovědnosti

Informace uvedené v této knize nemohou nahradit individuálně sestavený výživový plán a lékařská doporučení. Individuální výživová doporučení vám poskytne kompetentní pracovník.

Autoři a vydavatel této knihy vynaložili maximální profesionální snahu na její přípravu. Členky týmu Women's Professional Soccer neřídily přípravu této knihy, nemají za ni žádnou odpovědnost a odpovědnost za jakoukoliv část textu explicitně i implicitně výslovně odmítají. Tým Women's Professional Soccer také nenese žádnou odpovědnost v případě vzniku zranění či jakékoliv jiné újmy či škody, které by vznikly následně a které by měly jakékoliv spojení s aplikací návodů a postupů popsanych v této knize. Women's Professional Soccer také nenese žádnou odpovědnost za finanční závazky způsobené vydavateli či třetí straně v důsledku vzniku sporu.

Výživa fotbalisty

- Jak se nabít energií
- Jak podat maximální výkon
- Jak rychleji regenerovat
- Recepty od šampionek



Gloria Averbuchová
Nancy Clarková

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 **tretně stíháno**.

Gloria Averbuchová; Nancy Clarková

Výživa fotbalisty

Knihla byla přeložena z anglického originálu **Food Guide for Soccer**,
vydaného nakladatelstvím Meyer & Meyer Sport
Copyright © 2010 Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

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 6475. publikaci

Překlad Daniela Stackeová
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Irena Petra Nováková
Sazba Jakub Náprstek
Návrh a příprava obálky Jakub Náprstek

Počet stran 176
První vydání, Praha 2017
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2017
Cover photo © Depositphotos/ tungphoto, ifong

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-271-9618-0 (pdf)
ISBN 978-80-271-0072-9 (print)

Obsah

Úvodní slovo	9
▶ Každodenní strava pro dostatek energie na sportovní výkon	11
Strava pro zdraví a dostatek energie	11
Snídaně, jídlo šampionů	21
Oběd, svačiny a večere	29
Vitaminy a doplňky stravy	40
▶ Sacharidy, proteiny, tuky a tekutiny – kde je rovnováha?	46
Sacharidy, základní palivo	46
Proteiny pro svaly	52
Tuky, správné druhy pro sportovní stravu	61
Tekutiny, voda a sportovní nápoje	66
Funkční sportovní strava: užitečná věc, nebo nezbytnost?	73
▶ Sportovní stravou k vítězství	78
Jak dodat tělu energii před tréninkem a zápasem	78
Potraviny a nápoje v průběhu tréninku a zápasu	84
Regenerace po intenzivním tréninku a zápase	87
Stravování při turnajích a na cestách	92
▶ Fotbal a tělesná hmotnost	99
Energetická potřeba fotbalistů	99
Jak zdravě přibrat	105
Jak zhubnout a zbavit se tuku	108
Když se dieta zvrhne	116
▶ Recepty pro vítěze, smysluplná strava	123
Snídaně	124
Smoothies a malé svačiny „na chuť“	131
Polévky, dušené pokrmy, čili	136
Přílohy	142
Hlavní jídla	150
Sladkosti	163
Doporučená literatura	169
Rejstřík	172

Poděkování

Cori Alexanderové a Robynu McNeilovi, dvěma skvělým fotografům, týmu Women's Professional Soccer (WPS), Robu Pennerovi, vedoucímu oddělení komunikace ve WPS, Doronu Tamarimu, za výzkum a nedocenitelné rozhovory s hráči, Thomasi Hofstetterovi a Gerrymu Marronemu, mému průvodci v Sky Blue FC a rodinám Nancy a Glorie za to, že trpělivě testovaly recepty uvedené v této knize.

Věnování

Má cesta s Women's Professional Soccer

Když byla má třidvacetiletá dcera Yael v pátém ročníku, její učitel požádal studenty, aby každý vstal a řekl, jaké povolání by chtěl v budoucnu dělat. Dcera s pýchou prohlásila, že by chtěla být profesionální fotbalistkou. Učitel na to odpověděl s mírnou nazlobeností: „Ne, měla jsi říct skutečnou profesi.“

Zatímco já jsem na tuto příhodu zapoměla, byla tím prvním, co Yael vyprávěla, když ji draftovali do fotbalového klubu Sky Blue nové ligy ženského profesionálního fotbalu – Women's Professional Soccer (WPS) league. Uskutečnila svůj sen, aniž zapochybovala či uhnula z cesty, a ráda by byla viděla reakci onoho učitele.

Čtyři týdny poté, co začal trénink před sezonou, měla Yael stále pocit, že se musí každý den štípnout, protože pořád nemohla uvěřit, že hra, kterou tak miluje, je zároveň její profesí. To, že dostala příležitost a mohla zrealizovat svůj životní sen, ve mně vyvolávalo stejné pocity, jaké jsem měla i tehdy, když jsem sledovala její sestru Shiru, jak hraje za Stanford. Za tým a univerzitu, do které se má nejmladší dcera zamilovala.

Yaelina radost ze splněného snu nebyla ojedinělá. Byla patrná v celé lize. I my jsme byli vtaženi do obecného nadšení, když jsme sledovali hráčky. Pozorovali jsme ho na tvářích dívek, jejich blízkých, fanoušků a všech zaměstnanců Women's Professional Soccer.

Jsem šťastná, že jsem mohla pracovat pro klub Sky Blue FC a Women's Professional Soccer od samého počátku. S rozechvěním vzpomínám na hlasování týmu o ligovém jménu a logu a na výsledky naší snahy, které se projevily množstvím lidí, jež přišli fandit na náš vůbec první zápas, a také na chvíli, když náš tým zvedl první trofej ligového šampionátu.

Když se mne lidé ptají, co mi přinesla práce pro sportovce, především pro fotbalisty, a když sleduji své i ostatní děti, jak tuto hru hrají, odpovídám, že úspěšně vychovávat a mít pro něco vášně je dar, který je dostupný jen těm nejšťastnějším z nás.

Pro miliony lidí, u nás i všude jinde na světě, je fotbal skutečnou vášní přinášející vzrušující prožitky. Věnuji tuto knihu těm, kdo sdílejí tuto vášně, mezi všemi pak jmenovitě komisařce Women's Professional Soccer Tonye Antonucciové, jež měla také sen a nevzdala se jej. Dále všem hráčkám a jejich rodinám, s nimiž jsem měla čest vše sdílet a být součástí komunity, na kterou jsem pyšná.

A konečně také Christie Ramponeové a Miku Lyonsovi, dvěma úžasným trenérům, kteří přivedli Sky Blue FC z nuly k vítězství ve Women's Professional Soccer Championship v roce 2009.

Gloria Averbuchová

Věnuji tuto knihu všem ambiciózním fotbalovým hvězdám – stravujte se moudře a dobře a vítězíte se správnou výživou!

Nancy Clarková

Předmluva

Bylo mi velkým potěšením zahájit první sezonu Women's Professional Soccer v roce 2009. Liga položila základní stavební kámen a vytvořila pevné základy k rozvoji dlouhodobé a trvalé budoucnosti profesionální fotbalové ženské ligy v USA.

První rok WPS předvedl neuvěřitelnou úroveň a potenciál mezinárodního fotbalového talentu a výsledek světové úrovně. Zápas byly vzrušující a vyrovnané, góly padaly jeden za druhým a na stadionech byla přátelská, až rodinná atmosféra a lidé se dobře bavili, o což jsme se všichni snažili.

Hráčky Women's Professional Soccer jsou největším přínosem ligy. Jsou skvělými sportovkyněmi, výjimečnými vzory a oddanými spoluhráčkami v jednom. Některé z nich jsou také maminkami, trenérkami nebo zaujímají vedoucí funkce.

Všichni z nás, pro koho je fotbal vášní, víme, jak rychle se stane částí domácnosti; od každodenních zvyků k víkendovým zápasům, od ranních debat o posledních fotbalových novinkách až po večeri, kdy potřebují fotbalisté doplnit energii po náročném tréninku.

Výživa je důležitou součástí životosprávy každého vrcholového sportovce a jsme rádi, že hráčky Women's Professional Soccer sdílely své tipy, nápady, oblíbené recepty a odborné názory na výživu s autorkami této knihy. My všichni víme, že s dobrou výživou se vítězí!

*Tonya Antonucciová
Komisařka WPS*

► O Women's Professional Soccer (WPS)

Women's Professional Soccer (WPS) je přední světová ženská fotbalová liga a funguje jako obecný standard pro hodnocení ženského profesionálního sportu. První výkop byl proveden v sezoně 2009 za účasti týmů z Bay Area, Bostonu, Chicaga, Los Angeles, New Jersey/New Yorku, Washingtonu, D. C. a St. Louis. Osmou a devátou licenci dostaly týmy z Philadelphie a Atlanty, kde se začalo hrát v roce 2010.

Úvodní slovo

» Význam výživy u fotbalistů

Ten nápad jsem dostala v létě roku 1997, když jsem v létě byla jako rodič v New Jersey na letním výběru dívek fotbalistek mladších 10 let klubu the Stampede. Zatímco dívky při ranních zápasech hrály vždy skvěle, později odpoledne se jejich výkon pokaždé zhoršil. Jejich trenér si posteskl: „Mám pocit, jako bychom ani nebyli odpolední tým“. Měla jsem vzdělání v oblasti sportovní teorie, fitness a výživy, a také jsem spolupracovala na předchozí knize specialistky na výživu Nancy Clarkové, a najednou mě napadlo: „Moment, to není problém ranního a večerního týmu!“

„Dejte mi peníze!“ vykřikla jsem, protože jsem potřebovala hotovost, a běžela jsem najít supermarket v cizím městě. Doslova jsem se řtila uličkami a brala jsem banány, láhve se sportovními nápoji, jogurty a jiná jídla s vysokým energetickým obsahem. Poté jsem spěchala k týmu, aby hráčky včas stihly sníst a strávit tyto dobroty před dalším zápasem.

To odpoledne hráčky Stampede vyhrály. Tým začalo období, kdy se ony, jejich rodiče i trenéři doslova pohroužili do vzdělávání v oblasti sportovní výživy a do toho, jak jíst, aby to vedlo k danému cíli, tedy k vítězství. Za dva roky klub Stampede dosáhl neskutečného rekordu padesáti pěti vítězství, pěti proher a pěti remíz. Byla ta změna způsobena změnou stravy?

Odpověď je pravděpodobně ve srovnání dvou zápasů. První zápas, ke kterému tým nastoupil bez předchozí speciální stravy, prohrály hráčky 0:2. O dva týdny později, když tým před zápasem dostal své speciální „energetické dobroty“, porazil stejného soupeře 2:1. Důležitější však bylo, že časem se zvýšilo sebevědomí hráček, pocit odpovědnosti, a prohloubilo se jejich kamarádství, protože měly lepší pocit kontroly a možnost udělat skutečně vše pro to, aby byly úspěšné. Jejich úspěch se přenesl do života nejen na hřišti.

Krátce po prvním víkendu jsem volala Nancy. Pomohla mi sestavit výživový plán vhodný pro náš tým (mnohé z dívek stále hrají, i když je jim již 22 let a více) a pro další týmy různých věkových kategorií, se kterými jsem pracovala. Časem tyto týmy přijaly naše rady. Nancy a já jsme jim za vzájemné spolupráce pomáhaly na cestě k vítězství.

Co to ale vlastně je „vítězství“? Ano, je vnímáno jako výsledek na světelné tabuli, ale v první sezoně to pro nás bylo také to, že desetiletá dívka spontánně vykřikla: „Už nikdy nebudu pít limonádu!“ Výsledek na svě-

telné tabuli měla spojený se zdravou výživou a ponaučení, které vzešlo z přímé zkušenosti, bylo silným skutečným dokladem pravého osobního vítězství.

Spolu s dalšími rodiči a trenéry jsem pokračovala ve snaze vštípit hráčkám návyky správné sportovní výživy a týmové rituály v průběhu desetiletí existence týmu a ještě pak na akademické půdě, na vysněné University of North Carolina, kde má starší dcera Yael byla ve dvou týmech NCAA národního šampionátu. Dokonce nejslavnější tým Divize 1 akademických sportovních týmů, který nejvíce vítězil, těžil z přizpůsobení se novým a lepším stravovacím zvyklostem.

Nyní, s podporou Women's Professional Soccer, který je mnohými považován za nejlepší ženskou fotbalovou ligu na světě, si Nancy a já plníme sen, o kterém jsme hovořily řadu let, a to moci poskytnout celé fotbalové komunitě cenné informace z oblasti sportovní výživy uvedené v této knize.

Právě se chystáte pustit se do jednoho z nejzajímavějších aspektů fotbalové kariéry, ať už vaší či vašeho dítěte. Pochopení základů sportovní výživy (jež je také správnou výživou obecně) je krokem k tomu, aby hráč i celý tým objevili novou dimenzi hry a zlepšili se. Je příležitostí, jak zvýšit odolnost vůči zranění, zlepšit regeneraci mezi zápasy a zlepšit jídelní návyky i pro další život. Je také příležitostí pro svědomité rodiče, trenéry a spoluhráče k tomu, aby významně ovlivnili životy hráčů.

Takže nechte fotbal, aby se stal vaším učitelem. Využijte ještě jeden rys této krásné hry, a to šanci posílit dobré zdraví, užít si příjemné jídlo a dosáhnout díky tomu úspěchu, nejen na hřišti, ale i v životě

Gloria Averbuchová a Nancy Clarková

1

Každodenní strava pro dostatek energie na sportovní výkon

Strava pro zdraví a dostatek energie

Jak se stravovat, abyste dosáhli svého cíle a abyste měli z jídla radost, o tom všem je tato kniha!

Dobré jídlo není jen jedním z životních potěšení, je také účinným nástrojem, který vám pomůže stát se lepším fotbalovým hráčem. Když jíte správné jídlo ve správnou dobu, můžete pak trénovat na maximum a následně pak také podáte ten nejlepší výkon při zápase. Rovněž si utužíte zdraví a podpoříte pocity pohody. Bohužel každodenní správné stravování nepřichází jako zázrak. Musíte pochopit základy správné výživy a najít čas na nákup surovin, abyste měli zdravé potraviny vhodné pro sportovce vždy po ruce. Na jídlo, které vám zajistí dostatek energie pro výkon a následně také na jídlo, které vám po výkonu doplní vydanou energii, si musíte najít čas. Dále je nutné uspořádat si celkově čas tak, aby byl zajištěn stravovací režim pro zvýšení energie a podporu výkonu. Bohužel pokud máte neuspořádaný režim v trénincích i ve svém běžném denním programu, jenž přináší i nepravidelnosti ve stravě, dochází zpravidla i k porušení výživového plánu a ke konzumaci nevhodných potravin.

V této kapitole najdete základní informace o tom, jak správně jíst, a to i když jste mimo domov. Začněme ale tím, co to vůbec znamená správně se stravovat.

Je to jednoduše to, že jíme:

- ▶ nejméně tři druhy zdravích prospěšných potravin v každém větším jídle;
- ▶ nejméně dva druhy zdravích prospěšných potravin v každé svačině;
- ▶ jídla přiměřené velikosti každé čtyři hodiny v průběhu dne (ve srovnání s nárazovým stravováním, kdy máme malou snídani a pak až velkou večeři na závěr dne);
- ▶ nejméně 90 % energetického příjmu, který pochází z kvalitních potravin, a pokud je to nezbytné, pak zbývajících 10 % ze sladkostí a jiných dobrot.

Naštěstí pro dnešní fotbalisty, není nutné, aby oni či jejich rodiče byli zdatnými kuchaři, pokud se mají stravovat správně. Můžete dosáhnout optimální výživy dokonce i tehdy, když ze školy či zaměstnání spěcháte na trénink a v kuchyni trávíte minimum času.

Pár tipů pro sportovní výživu

Následující jídla vhodná pro sportovní výživu se nemusí vařit a jsou skvělými praktickými tipy pro fotbalisty (a jejich rodiny), kteří mají na přípravu jídla málo času.

Příklady ovoce s vysokým obsahem vitamínu A, C a draslíku: pomeranče, grapefruity, ananasový meloun, banány, meruňky, jahody, kiwi, mango.

Příklady zeleniny s vysokým obsahem vitamínu A, C: brokolice, špenát, zelené a červené papriky, rajčata, mrkev, brambory, zimní dýně.

Příklady dostupných potravinových zdrojů vápníku důležitého pro silné kosti: nízkotučné mléko, jogurt, sýr, pomerančový džus obohacený o vápník, sójové mléko, tofu.

Příklady zdrojů proteinů, důležitých pro budování a ochranu svalové hmoty: libová hovězí pečeně, šunka, krůtí maso, tuňák a losos v konzervě, hummus, arašidové máslo, tofu, cottage.

Příklady pokrmů obsahujících cereálie, které jsou zdrojem sacharidů a vlákniny: cereálie s vysokým obsahem vlákniny (přednostně ty, jež jsou obohaceny o železo), zdravé pečivo, celozrnné krekry.

▶▶ Tipy pro správný výběr potravin:

- ▶ Snažte se jíst nejméně dva šálky ovoce a dva a půl šálku zeleniny denně.
- ▶ Kombinujte v průběhu dne různé druhy ovoce i zeleniny rozmanité barvy: červená jablka, zelené papriky, oranžovou mrkev, sladké a bílé brambory. Pokud je nemůžete jíst, pijte alespoň ovocné a zeleninové šťávy.

- ▶ Jezte nejméně dvě jídla obsahující celozrnné cereálie denně, například ovesnou kaši na snídani a celozrnný pšeničný chléb k obědu. Zbytek cereálií může pocházet z obohacených zrnin, jako jsou například těstoviny. Obecně platí, že nejméně polovina konzumovaných zrnin by měla být celozrnná (celozrnná pšenice, hnědá rýže, oves, ječmen apod.).
- ▶ Pijte tři šálky (720 ml) odtučněného, nízkotučného či sójového mléka nebo jogurtu denně, anebo jezte nízkotučný sýr obsahující stejné množství vápníku (45 g sýra odpovídá 240 ml mléka nebo jogurtu).
- ▶ Když si vybíráte a připravujete maso, drůbež, luštěniny a mléko či mléčné výrobky, vybírejte ty druhy, jež jsou libové, nízkotučné či odtučněné.
- ▶ Omezte příjem nasycených a trans-mastných kyselin a vybírejte raději potraviny, které obsahují zdravé tuky – olivový a řepkový olej, ořechy, másla z ořechů (např. arašídové máslo) a tučnější ryby (např. losos).

Mnoho fotbalistů a jejich rodin se zajímá o biopotraviny. V tom případě obecně doporučujeme – pokud je to možné – vybírejte si sezonní potraviny nebo potraviny vypěstované v dané lokalitě. Jsou-li vaší volbou biopotraviny, jezte je, ale především dodržujte základní pravidla. To zna-

Výživová doporučení pro dobré zdraví

Dodržujte následující výživová doporučení a můžete významně snížit riziko vzniku srdečních onemocnění a onemocnění, jejichž výskyt narůstá s rostoucím věkem. Pokud u vás ještě nebyl dokončen růst, pomohou vám doporučení vytvořit správné stravovací návyky jak pro sportovní trénink, tak pro běžný život.

- ▶ Snažte se sladit energetický příjem a pohybovou aktivitu tak, abyste dosáhli a udrželi optimální tělesnou hmotnost.
- ▶ Konzumujte stravu bohatou na ovoce a zeleninu.
- ▶ Upřednostňujte celozrnné potraviny a potraviny s vysokým obsahem vlákniny.
- ▶ Zařaďte do svého jídelníčku ryby, obzvláště tučné ryby, a to nejméně dvakrát týdně.
- ▶ Omezte příjem nasycených tuků na méně než 7 % celkového energetického příjmu, trans-mastných kyselin na méně než 1 % celkového energetického příjmu a cholesterolu na méně než 300 mg denně tím, že budete:
 - preferovat libová masa;
 - preferovat odtučněné a nízkotučné mléčné výrobky;
 - minimalizovat příjem částečně hydrogenovaných tuků.
- ▶ Minimalizujte příjem nápojů a jídel obsahujících přidaný cukr (sacharózu).
- ▶ Pokud konzumujete jídla, jež jste sami nepřipravili doma, snažte se držet výše uvedených doporučení.

(Zdroj: Diet and Lifestyle Recommendation Revision 2006: A Scientific Statement From the American Heart Association Nutrition Committee. A. Lichtenstein et al. Circulation 2006; 114:82-96.)

mená, že vaše strava (či strava vašich dětí) musí být řízená, plánovaná, a nesmí obsahovat jídla typu „fast food“. Budte zodpovědní, plánujte dopředu a berte stravu vážně.

Jak dosáhnout vyvážené stravy

Potraviny můžeme rozdělit do čtyř skupin: cereálie, ovoce a zelenina, mléčné výrobky a proteiny. Základním krokem, jak dosáhnout vyvážené stravy v průběhu dne, je naplánovat stravu tak, aby v každém větším jídle bylo obsaženo něco ze tří až čtyř skupin potravin a v každém menším jídle (svačině) bylo obsaženo něco z jedné až dvou skupin potravin, jako například:

	Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře	Druhá večeře
Cereálie	otrubové vločky	chléb		špagety	popcorn
Ovoce a zelenina	banán	jablko a baby karotka	bobulovité plody	rajčatová omáčka	jablečný mošt
Mléčné výrobky	mléko		jogurt	parmezán	
Proteiny	mandle	tuňák		mleté krůtí maso	

„Pokud se stravuji tak zdravě, jak je to jen možné, cítím se celkově daleko lépe a i v běhu jsem daleko lepší. Mé tělo je odolnější a od doby, kdy jsem začala jíst vyváženou zdravou stravu, jsem byla nemocná jen výjimečně.“

N. Bernhart, brankářka, FC Gold Pride

► Stravujte se zdravě kvůli sobě i svému týmu

Každý spoluhráč je zodpovědný vůči ostatním a zároveň závislý na ostatních v otázce kondice, soustředění a připravenosti na hru. Totéž platí i o stravě. Pokud se správně stravujete, děláte to pro úspěch svůj i celého týmu. To, co jíte a kdy jíte, má přímý dopad na váš výkon. Rodiče, trenéři, kapitáni týmu a manažeři, udělejte před zápasem anketu. Ptejte se hráčů, co a kdy jedli před odjezdem. Pokud nejsou v obraze (a často to znamená, že jedli příliš málo), dejte jim před zápasem rychlou energetickou svačinu. Gloriin tým to tak dělá, obzvláště před významnými zápasy. Hráči se tak postupně sami naučili stravovat se správně.

» Význam sacharidů ve sportovní výživě

Pokud budete jíst zrniny, ovoce a zeleninu jako základ každého jídla, dosáhnete toho, že 55-65 % vašeho energetického příjmu budou tvořit sacharidy, což je přesně potřeba pro sportovní stravu se zvýšeným energetickým příjmem. Sacharidy se ukládají ve svalech ve formě glykogenu a slouží jako zásobárna energie, kterou budete později potřebovat na fotbalovém hřišti.

Zrniny jsou oblíbeným zdrojem sacharidů u většiny fotbalistů. Výjimkou jsou ti, kdo mají obavu o svou tělesnou hmotnost a bojí se, že po chlebu, cereáliích a těstovinách naberou tělesný tuk. To je chyba. Po sacharidech nebudete mít více tuku, ten naberete při příliš vysokém energetickém příjmu (viz kapitola *Energetická potřeba fotbalistů*).

„Když jím sacharidy, snažím se vybírat jejich zdravé zdroje, například celozrnné cereálie a chléb“.

T. Ellertson, obránce, Saint Louis Athletica

Ovoce a zelenina jsou také výbornými zdroji sacharidů. Někteří hráči mají ale problém najít způsob, jak denně zkonsumovat doporučené dva šálky (500 g) ovoce a dva a půl šálku (630 g) zeleniny. Dvaceti dvouletá sportovkyně nesměle podotkla: „Jsem šťastná, když se mi takové množství podaří sníst za celý týden.“ Řešením je jíst větší porce. Většina fotbalistů si může jednoduše dát ke snídani banán (počítá se jako jeden šálek ovoce) a 240 ml pomerančového džusu. To už jsou minimálně dva šálky ovoce v ten daný den! Velká mísa salátu s barevnými rajčaty, mrkví a paprikou znamená minimálně doporučené dva a půl šálku zeleniny.

Ovoce: doporučený denní příjem dva a více šálků (minimálně 500 g)
V tabulce jsou uvedeny příklady množství „na jeden šálek“. Hladový fotbalista může jednoduše sníst dvojnásobnou porci a dosáhne tak doporučeného příjmu dvou a více šálků denně.

Pomerančový džus		240 ml
Jablko	jeden malý kus	100 g
Banán	jeden malý kus	100 g
Ovoce v konzervě	jeden šálek	240 g
Sušené ovoce	půl šálku	80 g

Jezte více zeleniny!

Jestliže se snažíte dosáhnout doporučené konzumace dvou až tří porcí zeleniny denně, následující tipy vám mohou pomoci zvýšit příjem zeleniny a následně pak i zlepšit zdraví.

- ▶ Jezte více těch nejlepších druhů zeleniny a méně těch ostatních. Obecně platí, že barevná tmavě zelená, sytě žlutá, oranžová a červená zelenina má více živin než ta méně barevná. Pokud tedy nemáte rádi bledou cuketu, letní dýni a okurku, nemusíte se do nich nutit. Raději jezte více brokolice, špenátu a zimní dýně, které jsou výrazně zbarveny a mají více živin.
- ▶ Do sendvičů a wrapů přidávejte salát, rajčata a zelenou nebo červenou papriku.
- ▶ Mějte v ledničce po ruce baby karotku a cherry rajčátka, abyste si je mohli kdykoliv dát ke svačině.
- ▶ Na tréninky i zápasy si noste s sebou sáček s nakrájenou zeleninou. Ve společnosti hladových a žiznivých mladých hráčů budete překvapeni, jak oblíbeným pokrmem zelenina je a jak rychle bude snědena, obzvláště když přidáte nízkotučný dressing!
- ▶ Jezte barevné saláty, ve kterých je hodně rajčat, zelené papriky, mrkve, špenátu a tmavého salátu. Saláty bez barevné zeleniny s bílým salátem, okurkou, cibulí, celerem a podobnými druhy zeleniny vám přinesou jen o něco málo víc než jen dlouhé křoupání. Pokud jsou polity dresinkem, jsou i hodně kalorické. Alternativou k bledým salátům podávaným v restauracích jsou rajčatová šťáva, zeleninová polévka, dušená zelenina, nebo – po příchodu domů – hrst syrové baby karotky jako druhá večeře před spaním.
- ▶ Obohaťte omáčku na špagety mrazenou nasekanou brokolici nebo zelenou paprikou. Než ji do omáčky přidáte, povařte ji spolu se špagetami (v napařovací nádobě nad vodou).
- ▶ Z jídel ve fast foodu si vybírejte ty, jež obsahují nejvíce zeleniny. Jsou to například:
 - pizza s paprikou, žampiony a porcí rajčatové omáčky navíc;
 - čínské smažené pokrmy se zeleninou;
 - sodovku nahradte čistou zeleninou šťávou.
- ▶ Dokonce rozvařená zelenina je lepší než žádná zelenina. Pokud je jediná možnost rozvařená zelenina z restaurace, snězte ji. I když vaření ničí některé živiny obsažené v zelenině, nezničí je všechny.
- ▶ Mějte zeleninu připravenou v mrazničce. Rychle a snadno se připravuje, nekazí se moc rychle a má více živin než „čerstvá“ zelenina, která byla několik dní buď ve skladu, nebo v ledničce. Vaření snižuje výživový obsah zeleniny víc než zamrazování.
 - vařte zeleninu krátce, aby zůstala lehce křupavá, a vodu, ve které jste ji vařili, použijte jako vývar;
 - při vaření v mikrovlnné troubě zeleninu přikryjte;
 - pokud zeleninu smažíte, použijte velmi malé množství olivového oleje.

- ▶ Pro přípravu zeleniny do polévek, omáček apod. použijte mixér.
- ▶ Pokud není žádná jiná možnost, můžete kompenzovat nedostatek zeleniny konzumací ovoce. Nejlepší jsou v takovém případě banány, pomeranče, meloun, jahody, borůvky a kiwi, které mají vysoký obsah mnohých živin, jež se nacházejí i v zelenině.

Více informací o velikosti porcí a možnostech, jak zvýšit příjem zeleniny v každodenní stravě, najdete na www.MyPyramid.gov.

Zelenina: doporučený denní příjem dva a půl až tři a více šálků (600 až 700 a více gramů)

V tabulce jsou opět uvedeny příklady toho, co se počítá jako jeden šálek. Ve svém jídelníčku plánujte dvojnásobné množství!

Brokolice	jeden středně velký kus	200 g
Špenát	dva šálky syrového	60 g
Zeleninový salát	jedna miska	100 g
Rajčatová omáčka na špagety	jeden šálek	250 g

Ovoce a zelenina jsou přírodní vitaminové „tablety“ obsahující vitamin C (pomáhá s uzdravováním a hojením), beta karoten (má ochranný vliv proti rakovině), vlákninu (je důležitá pro správnou střevní peristaltiku) a řadu dalších vitaminů a minerálů. V přehledu **Jezte více zeleniny!** najdete návrhy, jak jednoduše zvýšit příjem zeleniny ve stravě.

» Význam proteinů ve sportovní výživě

Stejně jako sacharidy, i jídla s vysokým obsahem proteinů jsou pro sportovní výživu velmi důležitá. Potraviny s vysokým obsahem proteinů by měly být obsaženy v každém větším jídle. Někteří fotbalisté mají tendenci buď k **nadměrnému**, nebo naopak **příliš nízkému** příjmu proteinů; záleží na tom, jaké mají informace o zdravém stravování a zdravém životním stylu. Je sice pravdou, že mladí sportovci mají vyšší potřebu proteinů v závislosti na sportovní zátěži a na neukonečném růstu, ale většina z nich má sklon jíst více proteinů, než je třeba.

Ti, kdo přijímají zbytečně mnoho proteinů, jedí často sýrové omelety, burgery z fast foodů a další jídla s vysokým obsahem nasycených tuků. Jiní se těmito jídlům vyhýbají ve snaze jíst nízkotučná či vegetariánská jídla – ale přitom zapomínají nahradit hovězí fazolemi či jiným vhodným jídlem. Nebo

také staví svou zdravou stravu na příjmu proteinů s nízkým energetickým obsahem, jako jsou například kuřecí prsa bez kůže, a vyhýbají se důležitým sacharidům a zdravým formám tuku (viz kapitola *Proteiny pro svaly*).

Doporučený denní příjem proteinů je 140 až 200 g

Potraviny s vysokým obsahem proteinů	Porce pro fotbalistu	Obsah proteinů
Tuňák	170 g (obsah plechovky bez tekutiny)	85–113 g
Kuře	prsa o hmotnosti 170 g	170 g
Arašídové máslo	2–4 lžíce	28–57 g
Fazole	1 šálek	28 g

Abyste dosáhli požadovaného příjmu proteinů, měli byste konzumovat nejen jedno nebo dvě jídla s vysokým obsahem proteinů denně, ale také doporučené dvě až tři porce potravin bohatých na vápník, jako je mléko, jogurt a sýr (nebo sójové mléko obohacené o vápník). Příjem vápníku je obzvláště významný pro dospívající ve věku a ženy, které mají problém s hustotou kostní tkáně. Při příjmu 300 kcal mohou fotbalisté snadno dosáhnout doporučeného příjmu vápníku a současně zvýšit příjem proteinů, když do své stravy přidají:

- ▶ 240 ml mléka nebo sójového mléka na snídaňové cereálie;
- ▶ 240 ml jogurtu k obědu;
- ▶ latté (bez kofeinu) připravené s odtučněným nebo nízkotučným mlékem jako odpolední energizér.

Když vybíráte doporučené dvě až tři denní porce mléčných výrobků, nezapomeňte, že odtučněné a nízkotučné produkty jsou lepší pro zdraví srdce a kontrolu energetického příjmu, ale není třeba se trápit pitím řídkého mléka, když ho nemáte rádi. Zkuste novou formu odtučněného mléka, která je dostupná na trhu nebo snižte příjem tuku u jiného jídla jídelníčku. Pokud si například dáte cereálie s mlékem se sníženým obsahem tuku (2 %, což je 5 g tuku na jeden šálek), můžete množství tuku ubrat na jiném místě jídelníčku. Třeba pak zvolit odtučněný salátový dressing a nízkotučnou granolu (viz kapitola *Tuky, správné druhy pro vaši sportovní stravu*).

Fotbalisté, kteří preferují stravu bez mléčných výrobků nebo trpí nesnášenlivostí laktózy, musí věnovat speciální pozornost tomu, aby měli ve stravě dostatek vápníku nepocházejícího z mléka – viz následující tabulka **Příjem vápníku**.

Příjem vápníku

Doporučený denní příjem vápníku:

Věková skupina	Vápník (mg)
mládež 9–18 let	1300
dospělí 19–50 let	1000
dospělí nad 51 let	1200–1500

Následující potraviny vám zajistí příjem okolo 300 mg vápníku. Tři jídla obsahující tyto potraviny nebo jejich trojnásobné množství v každém jídle vám pomohou zajistit celkový denní příjem vápníku. U dětí a mládeže do 18 let je třeba příjem o porci navýšit.

Potraviny s vysokým obsahem vápníku		Množství obsahující 300 mg vápníku	
Mléčné výrobky	mléko (plnotučné nebo odtučněné)	1 šálek	240 ml
	jogurt	1 šálek	230 g
	sýr		45 g
	cottage	2 šálky	450 g
	mražený jogurt („frozen yoghurt“)	1½ šálku	150 g
Proteiny	proteínové sójové mléko	1 šálek	240 ml
	tofu		250 g
	losos v konzervě s kostmi		140 g
	sardinky v konzervě s kostmi		85 g
	mandle		110 g
Zelenina	vařená brokolice	3 šálky	550 g
	vařená brukev zelná nebo brukev řepák vodnice	1 šálek	150 g
	kadeřávek nebo brukev sítinovitá	1½ šálku	220 g

Mnoho sportovců, především dívek a žen, má sklon přijímat až šokující nízké množství vápníku. Přestože nedoporučujeme nahrazovat zdravé potraviny doplňky stravy, pokud nekonzumujete mléčné výrobky bohaté na vápník nebo potraviny obohacené o vápník v každém větším jídle (jako je například pomerančový džus nebo sójové mléko obohacené o vápník), pak je doplňování vápníku v kombinaci s vitamínem D potřebným řešením.