

Drób w diecie sportowców

Pełnowartościowe białko i niska zawartość tłuszczu to niewątpliwe atuty mięsa drobiowego, dzięki którym jest ono zalecane w diecie sportowców oraz osób uprawiających sport hobbistycznie.

Białko pochodzenia zwierzęcego jest niezbędnym elementem w diecie każdego człowieka, ponieważ zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, budujące komórki naszego ciała – w tym także komórki mięśniowe. Warto zatem dbać o to, aby spożywać je w odpowiedniej ilości, nie zapominając jednocześnie także o jakości białka.

W przypadku niezbilansowanej diety nasz organizm zaczyna wykorzystywać białko jako źródło energii, powodując utratę masy mięśniowej. To dlatego, zwłaszcza w przypadku sportów polegających na budowie mięśni, białko zwierzęce powinno stanowić 2/3, a roślinne 1/3 ogólnej puli białka dostarczanego w codziennej diecie.

Należy pamiętać, że dieta wysokobiałkowa może dodatkowo obciążać nerki i dlatego szczególnie ważne jest w niej także picie dostatecznej ilości płynów.

Mięso drobiowe jako składnik diety

Produkty wysokobiałkowe często zawierają także sporo tłuszczu. Tym samym ważne jest włączenie do jadłospisu sportowca chudego mięsa drobiowego (kurczak, indyk). Dostarcza ono pełnowartościowego białka, zawierającego wszystkie niezbędne aminokwasy, których organizm sam nie potrafi wytworzyć. Jednocześnie drób zawiera mniej niepełnowartościowego białka - w postaci kolagenu – w porównaniu do innych rodzajów mięsa, a dodatkowo cechuje się niską zawartością tłuszczu, który jest zlokalizowany głównie podskórnym, więc łatwo go usunąć.

Warto też pamiętać, że mięso drobiowe jest cennym źródłem witaminy B12, która nie jest wytwarzana w organizmie i nie występuje w roślinach. Tzw. "czerwona witamina" w przypadku osób uprawiających sport jest bardzo istotna. Uczestniczy bowiem w procesie przetwarzania białek, tłuszczu i węglowodanów na energię, przeciwdziałając osłabieniu oraz uczuciu zmęczenia.



Mięso drobiowe jest bogate również w inne witaminy z grupy B, A oraz D. Obecna wśród nich witamina A uczestniczy w przemianie materii zachodzącej w pracujących podczas zwiększonego wysiłku mięśniach. Nieoceniona dla osób aktywnych jest również zawartość w mięsie drobiowym składników mineralnych, takich jak fosfor, wapń, magnez, żelazo, miedź.

Żelazo to składnik mineralny, który jest niezwykle ważny dla prawidłowego przebiegu transportu tlenu i przemian tlenowych. Jego niedobory mogą prowadzić do obniżenia wydolności organizmu (zwłaszcza w wysiłkach wytrzymałościowych) i są dosyć powszechne u osób intensywnie trenujących. Nasz organizm lepiej wykorzystuje żelazo pochodzące z produktów zwierzęcych, a jego znakomitym źródłem jest właśnie drób oraz podroby drobiowe. Należy pamiętać, że żelazo występujące w produktach roślinnych występuje w postaci tzw. niehemowej¹ i w związku z tym jest znacznie gorzej przyswajalne.

Mięso drobiowe jako element aktywnego trybu życia

Niebagatelne znaczenie dla osób prowadzących aktywny styl życia jest również łatwa dostępność bezpiecznego i wysokiej jakości mięsa drobiowego, różnorodność jego elementów (piersi, udka, skrzydełka) oraz łatwość i szybkość w przyrządzaniu.

Zachęcamy do zapoznania się z najlepszymi przepisami opracowanymi przez dietetyka zarówno dla osób uprawiających sport wyczynowo, jak i hobbystycznie.

¹ Postać niehemowa żelaza – trójwartościowa, trudno przyswajalna postać żelaza występująca w produktach roślinnych, w odróżnieniu od postaci hemowej żelaza – dwuwartościowej, łatwiejszej do przyswojenia, znajdującej się w produktach pochodzenia zwierzęcego, głównie mięsie, w tym w mięsie drobiowym.