Sportas ir baltymai. Ką reikia žinoti apie jų vartojimą?

Baltymai, sudaryti iš atskirų aminorūgščių, yra jūsų kūno statybinė medžiaga. Jie padeda sukurti viską - nuo raumenų iki odos, kaulų ir dantų.

Baltymai ypač svarbūs auginant raumenų masę ir padedant atsigauti po treniruotės. Taip yra dėl jų vaidmens skatinant raumenų baltymų sintezę, naujų raumenų kūrimo procesą.

Norėdamas priaugti raumenų, jūsų kūnas turi susintetinti daugiau raumenų baltymų nei suskaido. Kitaip tariant, jūsų organizme turi būti teigiamas bendras baltymų balansas – dažnai vadinamas azoto balansu, nes baltymuose yra daug azoto.

Todėl žmonės, norintys auginti raumenų masę, dažnai valgo daugiau baltymų ir sportuoja. Didesnis baltymų suvartojimas gali padėti auginti raumenų masę ir jėgą.

Tuo tarpu tiems, kurie mesdami svorį, nori išlaikyti užsiaugintus raumenis, gali prireikti padidinti baltymų suvartojimą. Didelis baltymų suvartojimas gali padėti išvengti raumenų masės praradimo, kuris paprastai atsiranda laikantis dietos.

Tik nedidelė dalis žmonių turi papildyti savo įprastą mitybą baltymais, tačiau tai gali būti naudinga sportininkams ir kultūristams.

Bendra baltymų suvartojimo rekomendacija, siekiant palaikyti liesą kūno masę ir sportinius rezultatus, yra maždaug 0,7–1,0 g svarui (1,4–2,0 g kilogramui) kūno svorio per dieną.

Kada geriausia vartoti baltymus?

Baltymų natūraliai gausu tokiuose maisto produktuose kaip mėsa, žuvis, kiaušiniai, pieno produktai, grūdai, sėklos ir ankštinės daržovės. Taip pat galima vartoti maisto papildus, plačiai žinomus kaip baltymų milteliai.

Dažnai svarstoma, kada yra geriausias laikas vartoti baltymų papildus.Tai priklauso nuo jūsų sveikatos ir kūno rengybos tikslų. Greičiausiai norėsite juos vartoti tam tikru paros metu, priklausomai nuo to, ar norite numesti svorio, auginti raumenis, ar išlaikyti raumenų masę.

Pateikiame geriausio laiko vartoti baltymus rekomendacijas, atsižvelgiant į konkrečius jūsų tikslus.

Norint numesti svorio

Baltymai yra viena iš svarbiausių maistinių medžiagų svorio metimui.

Daug baltymų turinčios dietos laikymasis gali padėti pagreitinti medžiagų apykaitą ir sumažinti apetitą.

Baltymai padeda pažaboti apetitą, nes mažina alkio hormono grelino kiekį, ir tuo pat metu didina apetitą mažinančių hormonų, tokių kaip gliukagono tipo peptidas-1 (GLP-1), peptidas YY (PYY) ir cholecistokininas (CCK), kiekį.

Tai reiškia, kad valgydami baltymų turintį užkandį tarp valgių, vėliau dienos metu galite suvartoti mažiau kalorijų.

Atliktas tyrimas parodė, kad žmonės, kurie popietę valgė daug baltymų turintį jogurto užkandį, vakarienės metu suvartojo 100 kalorijų mažiau, lyginant su tais, kurie popietę valgė krekerius ar šokoladą. Jogurtas, krekeriai ir šokoladas suteikė tiek pat kalorijų.

Todėl norėdami efektyviai mesti svorį, dienomis valgykite daug baltymų turinčio maisto.

Norint auginti raumenų masę

Norint auginti raumenis ir padidinti jėgą, reikia suvartoti daugiau baltymų nei organizmas natūraliai suskaido per pasipriešinimo treniruotes ar kilnojant svorius.

Geriausias laikas vartoti baltymus optimaliam raumenų auginimui yra prieštaringa tema.

Kūno rengybos entuziastai dažnai rekomenduoja vartoti baltymų papildus praėjus 15–60 minučių po treniruotės. Šis laikotarpis yra žinomas kaip „anabolinis langas“ ir, kaip teigiama, yra puikus laikas gauti kuo daugiau maistinių medžiagų, tokių kaip baltymai.

Tačiau naujausi tyrimai parodė, kad šis langas yra daug didesnis nei manyta anksčiau.

Pasak Tarptautinės sporto mitybos draugijos (angl. *International Society of Sports Nutrition*), baltymų vartojimas bet kuriuo metu iki dviejų valandų po treniruotės yra idealus raumenų masės auginimui.

Paprastam žmogui pasipriešinimo pratimai ir pakankamas baltymų suvartojimas yra svarbesni nei baltymų suvartojimo laikas.

Tačiau, žmonėms, kurie treniruojasi nevalgę, pavyzdžiui, prieš pusryčius, gali būti naudinga suvartoti baltymų iškart po treniruotės, nes jie jau kurį laiką jų nevartojo.

Norint išlaikyti raumenų masę

Raumenų masės palaikymas yra ypač svarbus senstant. Tyrimai rodo, kad žmonės, sulaukę 30 metų, kiekvieną dešimtmetį praranda maždaug 3–8 % raumenų masės. Deja, raumenų praradimas yra susijęs su didesne kaulų lūžių rizika ir trumpesne gyvenimo trukme.

Mokslininkai rekomenduoja tolygiai paskirstyti baltymų suvartojimą per dieną, kad būtų išvengta raumenų praradimo senstant. Tai reiškia, kad vieno valgio metu reikia suvalgyti maždaug 25–30 gramų baltymų.

Dauguma amerikiečių per vakarienę suvalgo maždaug tris kartus daugiau baltymų nei per pusryčius. Dėl to per pusryčius suvartoti daugiau baltymų yra puikus būdas tolygiai paskirstyti suvartojamų baltymų kiekį.

Norint atsistatyti po fizinio krūvio

Sportininkai dažnai svarsto, kada jie turėtų vartoti baltymus, kad pasiektų norimus rezultatus ir atsistatytų po fizinio krūvio.

Treniruojant ištvermę, baltymų derinimas su angliavandenių šaltiniu treniruotės metu ir po jos gali pagerinti našumą, atsistatymą bei sumažinti skausmą.

Pavyzdžiui, tyrimas, kuriame dalyvavo 11 dviratininkų, parodė, kad baltymų ir angliavandenių gėrimas treniruotės metu pagerino atsistatymą ir sumažino raumenų skausmą, lyginant su placebu.

Pasipriešinimo treniruočių metu baltymai gali padėti pagerinti našumą ir atsistatymą, nesvarbu, ar vartojami kartu su angliavandeniais, ar ne.

Daugumai žmonių pakankamas baltymų suvartojimas yra svarbiau nei jų suvartojimo laikas. Tačiau sportininkams, atliekantiems pasipriešinimo treniruotes, gali būti naudinga vartoti baltymus prieš pat treniruotę arba iškart po jos.

Ar turėtumėte vartoti baltymų prieš miegą?

Vyresnio amžiaus žmonėms, taip pat žmonėms, norintiems užsiauginti raumenų masę, padidinti jėgą, pagerinti našumą bei atsistatymą po fizinio krūvio, gali būti naudinga vartoti baltymus prieš miegą.

Apžvelgdami tyrimus, mokslininkai nustatė, kad baltymų vartojimas prieš miegą yra veiksminga strategija, skatinanti raumenų augimą ir padedanti jiems prisitaikyti prie fizinio krūvio.

Taip yra todėl, kad prieš miegą suvartoti baltymai yra efektyviai virškinami ir pasisavinami, todėl raumenys gauna daugiau baltymų atsistatymui nakties metu.

Šio tyrimo mokslininkai rekomenduoja prieš miegą suvartoti 40 gramų baltymų, norint maksimaliai padidinti raumenų augimą ir atsistatymą nakties metu.

Kitame tyrime, kuriame dalyvavo 16 sveikų pagyvenusių vyrų, pusė dalyvių prieš miegą vartojo kazeino baltymą, o kita pusė vartojo placebą. Tyrimas parodė, kad kazeino baltymų vartojimas prieš miegą paskatino raumenų augimą, net ir mažiau aktyviems vyresnio amžiaus žmonėms.

Jei norite vartoti baltymų prieš miegą, galite apsvarstyti galimybę vartoti kazeino baltymą. Kazeinas virškinamas lėtai, o tai reiškia, kad jis gali aprūpinti organizmą pastoviu baltymų kiekiu nakties metu.

Kazeino baltymo naudą galite gauti ne tik iš maisto papildų, bet ir iš maisto produktų. Pieno produktuose, tokiuose kaip varškė ir graikiškas jogurtas, yra daug kazeino.

Ar baltymų gali būti per daug?

Plačiai paplitęs mitas, kad per didelis baltymų vartojimas kenkia jūsų sveikatai.

Kai kurie mano, kad per didelis baltymų suvartojimas gali pakenkti inkstams ir kepenims bei sukelti osteoporozę – būklę, kai mažėja kaulų tankis. Tačiau šie nuogastavimai yra perdėti ir nepagrįsti įrodymais.

Tiesą sakant, daug daugiau tyrimų rodo, kad galite saugiai valgyti daug baltymų be žalingo šalutinio poveikio rizikos.

Pavyzdžiui, apžvelgus daugiau nei 74 mokslinius tyrimus, padaryta išvada, kad sveikiems suaugusiems žmonėms nereikia jaudintis dėl to, kiek baltymų jie suvartoja.

Daugumai suaugusiųjų gali būti naudinga suvartoti 0,6–0,9 g baltymų vienam svarui (1,4–2,0 g/kg) kūno svorio.

Žmonės, tiesiog norintys išlaikyti raumenų masę, gali laikytis žemiausios šios rekomendacijos normos, o norintys numesti svorio ar auginti raumenis - aukščiausios.

Šaltiniai:

https://www.healthline.com/nutrition/sports-nutrition#basics

https://www.healthline.com/nutrition/how-much-protein-per-day#the-basics

https://www.healthline.com/nutrition/best-time-to-take-protein#TOC_TITLE_HDR_5

#baltymai #sportas #raumenys #kūno masė