

MESO VAM ČUVA IMUNITET, A ČEŠNJAK GRADI MIŠIĆE

Piše: DANIELA PISKAC

Uz vježbanje ljeti važno je jesti hrani bogatu nutrijentima koji posporješuju sportsku izvedbu i ubrzavaju oporavak.

- Vitamin C je antioksidans koji štiti stanice od oštećenja uzrokovanih djelovanjem slobodnih radikala, štiti organizam od infekcija, ubrzava rast i popravak tkiva, sudjeluje u formiranju kolagena te potiče brže zarastanje rana. Jedan je od najrasprostranjениjih vitamina topivih u vodi, a najviše ga sadrže paprika, brokula, jagode, naranča, grejp, kupus te ostalo voće i povrće - kaže nutricionistica, dipl. ing. preh. teh. Karmen Matković Melki. Vitamin E najbolje je dnevnu prehranu ubaciti u obliku zdavih grickalica putem suncokretovih sjemenki i badema, masline, a od povrća najviše ga sadrže blitva i špinat.

VITAMIN A PROTIV INFKECIJA

- Vitamin A je antioksidans koji sudjeluje u poboljšanju vida, održavanju i popravku epitelnog tkiva te u borbi protiv virusnih infekcija - kaže nutricionistica i dodaje da ni kuhanje ni skladištenje ne djeluju bitno na količinu i dostupnost vitamina A iz namirnica, a najbogatije vitaminom A su mrkvica, teleća jetrica, špinat, batat, kelj te bundeva.

Flavonoidi povećavaju elastičnost kapilara i reguliraju njihovu propusnost, što pomaže u sprečavanju krvarenja i

VITAMIN A ODRŽAVA I POPRAVLJA ELASTIČNOST EPITELNOG TKIVA

Antioksidans je, koristan u borbi protiv virusnih infekcija

izgradnji vezivnog tkiva.

- U slučaju sportskih ozljeda, pomažu u smanjenju boli, modrica, otekline, te djeluju protuupalno. Esencijalni su antioksidansi koje nalazimo u šarenim voćima i povrću - kaže Matković Melki i dodaje kako će bobičasto voće kao što su borovnice, maline, grožđe, jagode i brusnice dati vašem tijelu dodatnu dozu obrane od slobodnih radikala.

CINK SE SKRIVA U SEZAMU

"Metalna snaga" organizma skriva se u cinku, mikroelementu koji poboljšava okus hrane podržavajući optimalne osjeće okusa i mirisa.

- Sudjeluje u održavanju ravnoteže šećera u krvi, stabiliziranju brzine metaboličkih procesa i sprečavanju iscrpljivanja imunološkog sustava. Najbolji izvor cinka je meso kao što je govedina, janjetina i teletina, te sezam i bundevine sjemenke - kaže Matković Melki.

U prehrani sportaša, osobito početnika i rekreativaca koji povećavaju tempo treninga, preporuča se selen. - Koristan je za jačanje imunološkog sustava i vezivnog tkiva te smanjuje opasnost od preopterećenja i upale zglobova. Osim toga, jak je antionksi-

VJEŽBANJE LJETI Minerali će spriječiti iscrpljivanje imunološkog sustava, ginko pojačava znojenje i hlađenje tijela, dok aktivne tvari u češnjaku sprečavaju neželjeno povećanje tjelesne mase

dans - kaže nutricionistica i dodaje da ga najviše najviše ima u teleći jetri, mesu i ribi poput bakalara, tunjevine i srdeća.

Biljka ginko se odavna koristi u kinесkoj medicini, a popis blagotvornog djelovanja je iznimno dug. - Važno je izdvojiti upravo pozitivan učinak na cirkulaciju, jer povećavajući protok krvi, sve do stopala, ginko olakšava bol i smanjuje grčeve i time pojačava znojenje i hlađenje tijela. Najčešće se koristi u obliku suplemenata, no možete ga pripremiti i kao napitak, odnosno čaj - kaže Matković Melki.

Čili paprike sadrže kapsaicin, fitonutrijent koji je zbog analgetskih svojstava koristan za kronične bolove u zglobovima i mišićima te djeluje protuupalno. - Kajenske i crvene čili papričice

koncentrirani su izvor vitamina A i C, a za one koji žele reducirati tjelesnu masu, kapsaicin će ubrzati metabolizam i sagorijevanje masti - kaže Matković Melki.

Alicin, odgovoran za karakterističan miris češnjaka, močna je bioaktivna tvar. - Dje luje u sprečavanju infekcija, gastritisa, sružava krvni tlak, inzulin i trigliceride te spriječava povećanje tjelesne mase - kaže nutricionistica.

GINSENG ZA ADRENALIN

U Kini je korjenasta biljka ginseng koja oblikom podsjeća na ljudsko tijelo dobila počasno ime „korijen života“. Dragocjeni sadržaj ginsenzida pojačava moždanu aktivnost i lječenje adrenalina što omogućava budnost moždanih funkcija i time odgađanje psihofizičkog umora.

GINSENGIMA IME "KORIJEN ŽIVOTA"

Ginseng tijekom treninga potiče intenzivne iskoristavanje masti, odgada mišićni umor i čini oporavak bržim.

ČILI PAPRIKE DOBRE ZA REDUKCIJU MASE

Čili paprike su korisne za kronične bolove u zglobovima i mišićima te djeluju protuupalno.



ČEŠNJAK PUN HRANJIVIH TVARI

Češnjak obiluje i hranjivim tvarima kao što su kalcij, vitamin B1 i fosfor, koji stvaraju energiju i bjelancevine za izgradnju mišića.



THINKSTOCK/GETTYIMAGES
OPORAVAK OD VJEŽBANJA
Hrana bogata ovim nutrijentima posporješuje sportsku izvedbu i oporavak

VITAMIN E POPRAVLJA TKIVA I POBOLJŠAVA CIRKULACIJU

također, potiče zgrušavanje krvi i zacjeljivanje rana

VITAMIN C UBRZAVA RAST I POPRAVAK TKIVA TE POTIČE BRŽE ZARASTANJE RANA

Ujedno je antioksidans te štiti organizam od infekcija