



Toitumissoovitused FC Elva jalgpalluritele

Kuidas toituda enne mängu?

Kuna glükoosi varud organismis on piiratud, siis on väga oluline, et need varud oleksid maksimaalselt täidetud. Mängueelsesel õhtul on soovitatav süüa süsivesikuterikast toitu – pasta, riis, aedviljad, kana, kala, leib – ja juua naturaalselt mahla. 4-5 tundi enne mängu on kasulik pasta, täisteraleib kanaga, kuivatatud puuviljad, müsli. Umbes 2 tundi enne mängu on soovitatav võtta väike snäkk: võileib, riisikook, röstsai moosiga, banaanid. Kindlasti tuleks mängu ajal ja ka peale mängu tarbida isotoonilist spordijooki (mitte energijooki). Uuringute põhjal on teada, et 45 minutilise mängu järel on kulunud ligi 75% glükoosist organismis. Jalgpallurid, kes on tarbinud enne ja mängu ajal spordijooki on võimelised aga jooksmas distantsiliselt kuni 30% rohkem.

NB! 45 minutit enne liigamängu ei ole soovitatav juua glükoosiga jookke. Sobiv jook on Värskas gaseerimata kujul või isevalmistatud jook (1 liitri vee kohta lisada 2 g soola, mis on alla poole teelusika). Seda juua enne mängu 300-400 ml, mis aitab omastada lihases vedeliku ja vedeliku tasakaal ei hakka mängu ajal kiiresti langema.

Peale mängu

Kulutatud energia tuleb võimalikult kiiresti taastada. Selleks sobib esialgu spordijook ning esimesel võimalusel korralik söögikord. Toit peaks olema valgu- ja süsivesikuterikas, kergesti seeditav ja kindlasti vähese rasvasisaldusega.

Toidud, mis sisaldavad süsivesikuid:

Pasta, riis, teraviljatooted, juurviljad (kartul, porgand, mais), puuviljad, leib.

Glükoosist saab energiat kõige kiiremini, rasvadest aeglasemalt. Kuna jalgpall on loomult kiire ja intensiivne mäng, siis enamik energiavajadusest kaetakse glükoosi varal. Seetõttu peaksid enne mängu või treeningut olema glükoosi varud maksimaalselt täidetud.

Toidud, mis sisaldavad valke:

Liha, kala, kaunviljad, seemned, pähklid, piimatooted, muna.

Valgud on olulised kuna lihased koosnevad valkudest. Füüsiline koormus kahjustab lihast ning lihase taastamiseks on vaja tarbida piisavalt valku sisaldavat toitu.

Lipiidid (rasvad):

Lipiidid on väga energiarikkad ning tervislike toitumise koostises on nad oluliseks energiaallikaks. Kuna rasvadest saab energiat aeglaselt, siis on see vajalik peamiselt madala intensiivsusega tegevuste juures nagu nt. pikamaa jook või suusatamine. Siinkohal tuleb arvestada, et rasvade üleküllus ja ülekaal on seotud väga paljude haigustega.

Ülekaalu vältimiseks:

Suurema osa toidulauast moodustavad süsivesikud (glükoos). Kõige sagedasemaks probleemiks on

see, et süüakse 2-3 korda päevas, aga korraga liiga palju. Kui inimene sööb korraga rohkem kui organism salvestada suudab, muudetakse ülejääk rasvaks. Lihtsaim viis kaalu alandada on süüa sagedamini, 5-6 korda päevas ja korraga vähem. Tihti pole vaja toidu kogust vähendada, vaid piisab harjumuspärase päevase toiduportsioni lahtiharutamisest 5-6 söögikorraks.

Vitamiinid ja mineraalained

Vitamiinid on väga olulised kuna tõstavad organismi kaitsevõimet ja osalevad ainevahetuse töös. Sportlaste vitamiinivajadus on suurem, kui tavainimesel ja tuleb arvesse võtta, et kõiki vitamiine on võimalik ja tuleks üritada kätte saada tavapärase toidu kaudu. Lisaks on olulised ka mineraalained nagu kaltsium, magneesium ja raud. Kaltsium ja magneesium annavad luudele, sidemetele ja kõõlustele tugevuse ning raud on oluline hapniku transportija veres. Mineraalainete puudusest annab tavaliselt märku lihaskrampide tekkimine.

Olulised vitamiinide ja mineraalide seosed lihaste ja energia taastamiseks

D-vitamiin -> Kaltsiumi (Ca) ja Fosfori (P) omastamises, Ca ja P on vajalik luude ja lihaste ülesehituses. Väga vähesed toiduained on loomulikult teel D-vitamiinist tulvil: kalamaksaõli, lõhe, heeringas, sardiinid, makrell, munad, maks, metsaseened. Suvisel perioodil toodab organism D-vitamiini päikese kiirgusest. Vitamiin C -> Raud (Fe) omastamises, kuna Raud on vajalik hapniku transpordis. Parimateks raua allikateks on loomse päritoluga toiduained nagu maks, taine veise- ja sealihha, aga ka täisteratooted.

Miks pole gaseeritud magustatud joogid kasulikud?

Võivad põhjustada: ülekaalu, hammaste kaariest, suhkruhaigust, luude hõrenemist, unehäireid. Gaseeritud joogid käivitavad reflektorselt seedimisprotsessi, mis ei sobi kokku füüsiliselt aktiivse tegevusega. Organism ei saa korraga seedida ja sporti teha. Füüsiline pingutus on sellisel juhul raskendatud ning organismile kurnav. Sama asi kehtib näiteks pähklite ja teiste raskesti seeditavate toitude kohta, mille tarbimist peab füüsilise koormuse eel vältima.

Toiduainete õige vahekord jalgpalluritel

Energia kokku: u **3000-3500 kcal** päevas

+ piisavalt **vitamiine, mineraalaineid ja vedelikke**

Süsivesikuid 60-70%

Valke 20-30%

Lipiide (rasvu) 10-20%

Energiatarve rahulikus olekus ehk põhiainevahetuse energiakulu on ligilähedaselt hinnatav vanust, sugu ja kehaehitust arvestava Harris-Benedicti valemiga (publitseeritud 1919).

POISID

$66.5 + (13.75 \times \text{kg}) + (5.003 \times \text{cm}) - (6.775 \times \text{vanus aastates}) = \text{kcal ööpäevas} \times \text{kehaline aktiivsus}$

TÜDRUKUD

$655.1 + (9.563 \times \text{kg}) + (1.850 \times \text{cm}) - (4.676 \times \text{vanus aastates}) = \text{kcal ööpäevas} \times \text{kehaline aktiivsus}$

Põhiainevahetuse energiakulu moodustab keskmise ööpäevase vajaduse, millele lisandub vaimse ja kehalise tegevuse katteks vajalik energiakulu. Kehalise täieliku inaktiivsuse korral on energiakulu viis protsenti üle põhiainevahetuse energiakulu ning see tähendab ärkvelolekus istumist või lamamist.

Tabel 1. Kehalise aktiivsuse tasemest tulenev suhe põhiainevahetuse energiakulusse (PAL) arvestades töö ja vaba aja kehalist aktiivsust

Väga vähene kehaline koormus. Istuv eluviis, mis ei sisalda liikumist, ning väga vähene või puuduv kehaline aktiivsus vabal ajal.	PAL 1,4–1,5
Vähene kehaline koormus. Istuv eluviis koos mõningase vajadusega liikuda ja vähene kehaline aktiivsus vabal ajal.	PAL 1,6–1,7
Keskmine kehaline koormus. Igapäevategevus sisaldab nii seismist kui ka ringiliikumist.	PAL 1,8–1,9
Kõrge kehaline koormus. Suurt kehalist aktiivsust nõudev igapäevane tegevus või igapäevane võistlusspordiks vajalik kehaline treening.	PAL 2,0–2,2

Võttes arvesse eeltoodud valemit ja kehalise aktiivsuse taset, saab igaühele arvestada **vajaliku ööpäevase toiduenergia vajaduse**.

Gruppide toidu planeerimisel ei saa lähtuda eraldi iga indiviidi toiduenergia vajadusest. Allpool toodud tabelis on esitatud laste ja noorukite keskmised toiduenergia vajadused.

Tabel 2. Keskmised päevased toiduenergia soovitusd normaalse kehakaaluga lastele ja noortele

Vanus aastates	Poisid		Tüdrukud	
	MJ päevas	Kcal päevas	MJ päevas	Kcal päevas
3	5,5	1310	4,9	1170
4	5,7	1360	5,3	1270
5	6,3	1510	6,1	1460
6	7,4	1770	6,8	1630
7	8,1	1940	7,2	1720
8	8,2	1960	7,4	1770
9	8,6	2060	7,6	1820
10	9,2	2200	8,0	1910
11	9,4	2250	8,2	1960
12	9,8	2340	8,7	2080
13	10,2	2440	9,1	2170
14	10,8	2580	9,5	2270
15	11,3	2700	9,6	2290
16	12,0	2870	9,9	2370
17–18	13,4	3200	9,9	2370

Kehalise aktiivsuse tasemest tulenev põhiainevahetuse suurenemise koefitsient (PAL) on arvestatud 10–13-aastastele poistele 1,75 ja sama vanadele tüdrukutele 1,65. 14–18-aastastele noormeestele on arvestatud PAL 1,8 ja neidudele 1,7.

Lapsed kasvavad periooditi, mis tähendab, et võib olla periood, kus laps sööb väga vähe ning sellele järgne da periood, kus laps sööb rohkem kui täiskasvanud inimene.

Õige toitumine on vajalik, et organism töötaks maksimaalse efektiivsusega, mis omakorda tagab suurema kiiruse ja vastupidavuse ning parema taastumise. Samuti tagab õige toitumine parema kaitsevõime haigustele ja vähendab vigastuste hulka. Seepärast on vajalik jälgida, et toitumine on mitmekülgne, tasakaalustatud ja täisväärtuslik.

Heaks abimeheks võib olla tasuta toitumisprogramm <http://tap.nutridata.ee/> mida on kerge kasutada ning mille abil saab hea ülevaate oma toitumisharjumuse mõjudest. Programmi abil saab teada enda poolt sisestatud päevase menüü energiasalduse (kcal) ning hästi on välja toodud ained, millest on puudus ning mida peaks vähem tarbima.