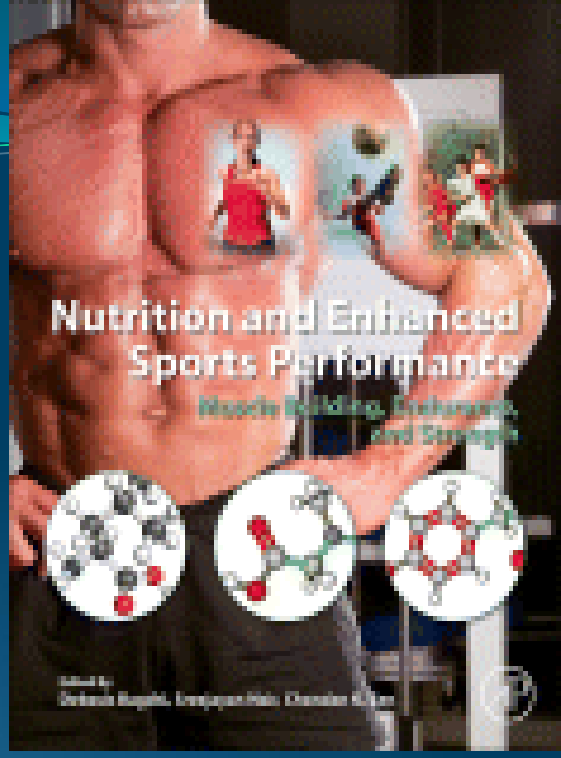
Noorsportlane ja tervis



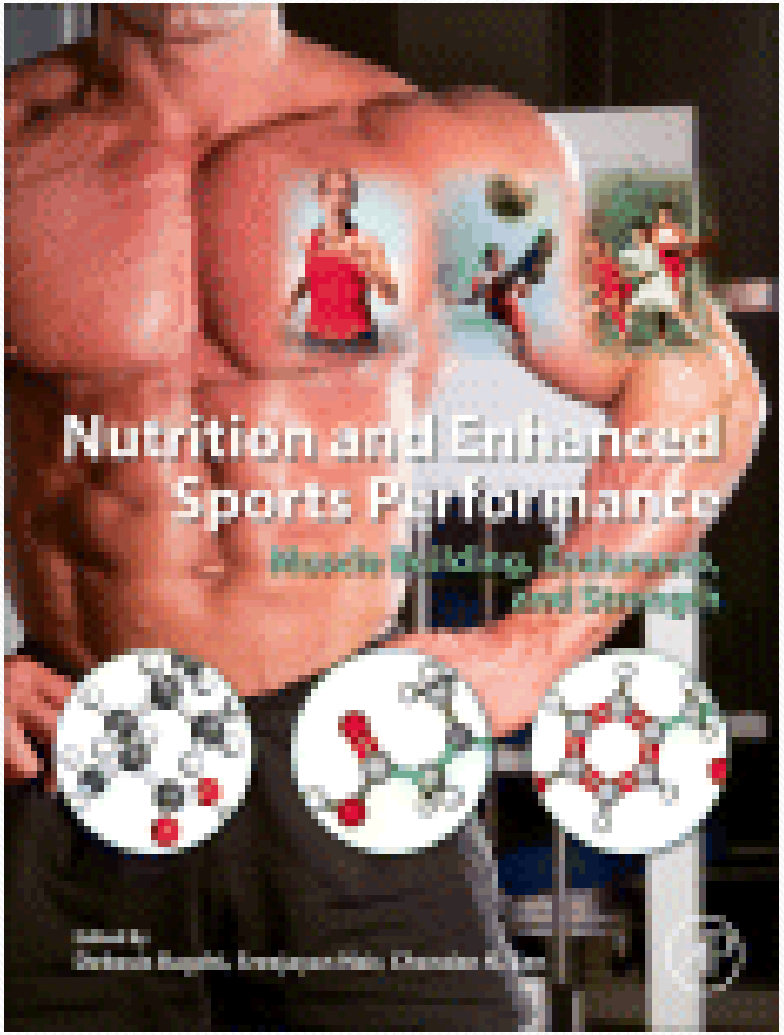
Toitumine ja energiajoogid

Raivo Vokk
TTÜ Toiduainete instituut

Toitumine tipus!

Chapter 55 – Performance Nutrition for Young Athletes

JohnEric W. Smith[1],
Asker Jeukendrup[2],



Toidust ja toitumisest

- Millist toitu valida - tavatoit, mahetoit, valmistoit või taimetoit?
- Milline kogus toitu valida? Tavakoormus, kõrge füüsiline aktiivsus, vanuselised iseärasused
- Kuidas toidukogus päeva peale jagada?

Toidust ja toitumisest

- Kuidas toitu süüa? Mida ja millal juua?
- Mida ja millal süüa? Toidu sobimatus?
- Trendikas toitumine, kas alati järgida? Energiajoogid bensukast või korralik koolipuhvet?
- Terve toit ja tubli sooritus!

Toit tervisele

- Elame, et süüa?
- Sööme, et elada?

- 10-20% valkudest
- 25-35% rasvadest
- 50-60% süsivesikutest

Tasakaalustatud (toidu keemiline koostis)

Mitmekülgne (toidugrupid)

Vastavalt energiavajadustele (kalkulaator)

Regulaarne (päevakava)

Maitsev (toidu valik, top 10)

Naturaalne, vähe töödeldud

Toidu valik

Toidu kogus

- 4-6 korda päevas
- Milline füüsiline aktiivsus
- Olenevalt vanusest
- Toit sportlastele, tippsportlastele

Piim – uus spordijook?

- J. of the Int. Soc. of Sports and Nutr, 2008, 5:15
  - Piim on kasulik rekreatsiooni tsüklis, pärast vastupidavustreeningut, parandades lihasvalgu biosünteesi
  - Piima tarvitamine vähemalt 12 nädala jooksul pärast aktiivset treeningut parandas lihaste seisukorda
  - Piim oli uuringute põhjal isegi pisu parem spordijoogist rehüdratatsiooni tagamiseks

Piparmünt lisaks

- J. of the Int. Soc. of Sports Nutrition, 2013, 10:15
- 0.05 ml piparmündi eeterlikku õli 500 ml veega:
  - Soorituse paranemine
  - Hapniku tarbimine
  - Vererõhk ja
  - Hingamise sagedus

Päevane toidukogus jaotub:

- Lasteaias on seadusandlike dokumentidega paika pandud
- Koolilastel peaks olema koolitoit?
- Lihtne reegel – mida sagedamini süüa, seda vähem ülesöömise oht!
- Sportlastel on päevakavaga paika pandud

Kuidas toitu valmistada?

- Naturaalne toit
- Poolfabrikaadid
- Valmistoit
- Kiirtoit
- Kuumutamine, taaskuumutamine

Kuidas toitu pakkuda?

- Maitsestamine, millega abistate organismi
- Värviküllus, taldriku reegel, 5-7 värvi taldrikul

Kuidas toitu süüa?

- Hommikusöök ja jaotus päevasöökideks süsivesikute ja rasvade järgi
- Võta aega söögiks!
- Mida ja millal juua?
- Vesi, piim, mahl, kali
- Karastusjoogid

Täiendava energia saamiseks

- Energiajoogid *versus* “energiapomm”:
  - Süsivesikuid:
    - 11-11.8 g/100 ml kohta energiajoogis
    - 8-12 g/100 ml kohta karastusjoogis
- Energiajook ja“keemia”:
  - Toidu komponendid on keemilised ühendid

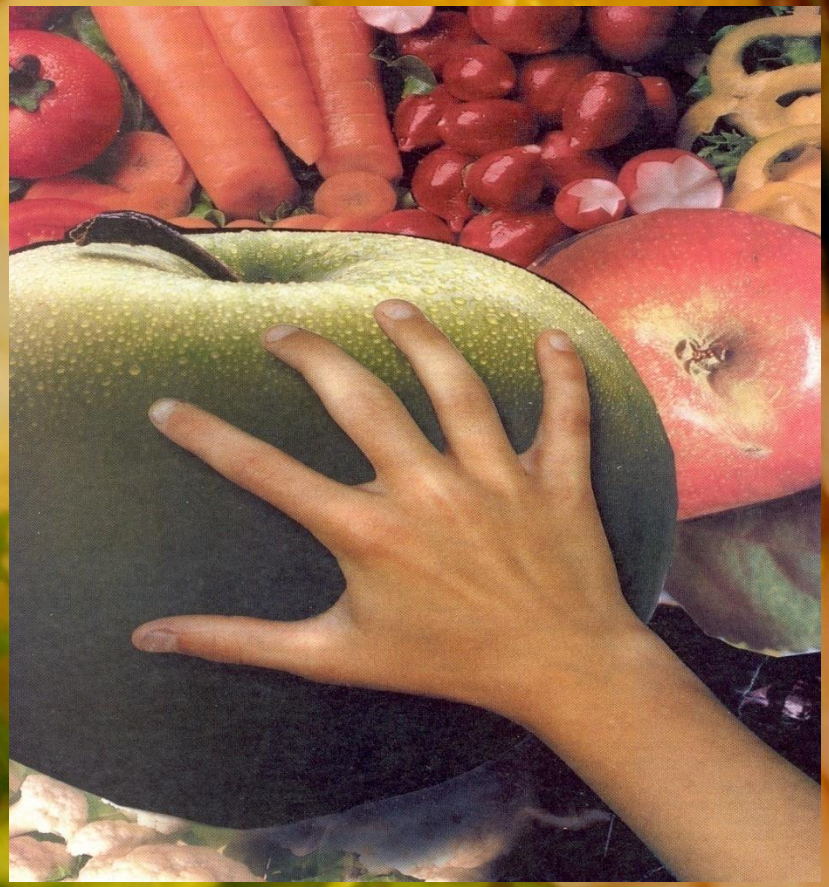
Täiendavad “müüdid”

- Energiajook on tervisele kahjulik
  - Sihtgrupp … kogus, sagedus, lisandid
- Energiajook kui “narkootik”
  - Toime sarnane, kuid kogused piirväärtusest madalamal – vrdl. muskaatpähklit
- Energiajook *versus* spordijook

Kas ja kuidas maiustada?

- Magustoit kuulub söögi juurde
- Tume shokolaad või pulgakomm?
- Suhkur ja hüperaktiivsus?
- Üks õun päevas!

Puuviljad, marjad, köögiviljad



- Kodus aias
- Lähedal põllul
- Eestis kasvatatud
- Mujalt toodud

- Värvid laual
- Värske või keedetud
- Pestud
- Kooritud

Mida ja millal süüa?

- Kala ja köögivili
- Kala hommikusöögiks

- 150 g lõhet 2-päevane vitamiin D päevanorm

Trendikas toitumine?

Kas alati järgida?

kinoa

jahu

Cesari salat

gochi marjad

acai mahl

Energiajoogid bensukast või korralik koolipuhvet?

Aga energiabatoonid?

Hea isu, hea toit, hea tuju?

Üllatusi maailmast

Nutrition for child athletes

- Nutrition is an integral part of all athletes' lives; however, the importance of proper nutrition is even greater for the adolescent athlete. An athlete's nutrition provides both the fuel for energy and the foundation necessary to recover from exercise stress. Inadequate nutrition can result not only in diminished performance but also in delays in growth and development associated with maturation. The additional energy needs of a young athlete compared with their sedentary counterparts are in many ways similar to those of the adult athlete and their sedentary counterpart.
- However, due to the incomplete development of child and adolescent athletes, physiology may be slightly different in these athletes, and this may have consequences for nutrition advice given to young athletes. Because extrapolations from the adult athlete to the young athlete may not always be appropriate, where available, young athlete recommendations are given. However, in many circumstances, inferences must be made based on our understanding of the needs of sedentary adults and adult athletes, and the differences that exist between these and children/adolescents. More young athlete research is required to fill the missing gaps in our knowledge.