

## NAČRT PREHRANE ZA ČEZ ZIMO ZA MOŠKE

Pozdravljeni sotrpini! V zadnji številki Sokola sem opisal napotke, kako naj poskrbijo za svojo prehrano ženske, če si želijo to zimo prebrodit čim bolj zdrave in pripravljene na spomladansko stopnjevanje treningov in osredotočenost pri prehrani za doseganje lepših in trših oblin. Zdaj ste na vrsti vi.

Kot vam je že znano, je moško telo sestavljeno iz kar nekaj mišičnih vlaken več, kar nam omogoča, da lahko jemo znatneje več, kot pa si to lahko privoščijo naše sotrpinke. Prav tako nam naš najljubši hormon, testosteron, pomaga doseči hipertrofijo hitreje in znatneje. To so same dobre novice za nas. Zakaj že...? Postavil bom predpostavko, da želite pridobiti čim več mišične mase (sliši se brutalno, ampak žal je realizacija tega zelo, zelo težka), s tem, da bomo poskušali čim bolj zmanjšati nastajanje maščobnih oblog na telesu. Poglejmo najprej splošna pravila.

### **Beljakovine**

Mišica za svoja nastanek potrebuje veliko več beljakovin (aminokislin). Tiste mišice, ki pa jih že imamo, pa prav tako potrebujejo beljakovine za preživetje. Že s tega vidika je jasno, da bo poudarek na večjem vnosu beljakovin, kar boste na koncu članka tudi sami videli v primeru prehrane. Vnos beljakovin je nujno potreben, žal pa je težko zadovoljiti potrebe po tolikšni količini beljakovin z naravno prehrano. Tu nam prav pridejo športni prehrabeni dodatki. Sicer je odločitev vaša, vendar vam bodo zelo olajšali delo vnosa beljakovin, pa tudi prebava jih bo absorbirala lažje in hitreje (absorbicija, recimo sirotke, je znatno hitrejša, kot pa piščančjega zrezka, saj potrebuje želodec znatneje več časa, da ga prebavi).

### **Ogljikovi hidrati**

Da smo sposobni delati, se gibati, trenirati, je sicer pomembna mišica, vendar mišica brez goriva ni nič (ne mešajte tega z gradnikom mišice, kar je aminokislina). Gorivo za mišice se imenuje glikogen. Poznamo tri vrste glikogena: mišični, krvni in jetrni. Jetra so tovarna za predelavo in skladišče glikogena in ravno tam prihaja do predelave ogljikovih hidratov v glukozo, to pa v glikogen. Samo toliko o gorivu, da boste vedeli, zakaj so ogljikovi hidrati nujno potrebni.

Poznamo dve vrsti ogljikovih hidratov, kompleksne in enostavne ogljikove hidrate. Oboje potrebujete, vendar se čim bolj izogibajte enostavnim ogljikovim hidratom, saj vam zelo hitro dvignejo hormon inzulin, kar vodi nepotrebne, dobesednega, pumpanja maščobnih celic. Tega pa res nočem, mar ne? Torej izogibajte se sladkorju, medtem pa ko so kompleksni ogljikovi hidrati res zaželeni, saj nam bodo dali s svojo kompleksnostjo in dolgoročno prebavo, veliko več energije na daljši rok.

### **Maščobe**

Tudi tu imamo dve vrsti, torej nasičene in nenasičene. Že ime samo pove, da so nenasičene maščobe bolj dobrohotne do nas, še več, pravzaprav zaželjene, saj pomagajo pri proizvodnji testosterona in hitrejši prebavi beljakovin. Nasičene maščobe, ki jih najdemo predvsem v sladkarijah, pa imajo skoraj edino funkcijo to, da nas zredijo. Ne, hvala!

Splošna pravila glede prehranjevanja so sicer znan, ampak da na hitro ponovimo. Obrokov naj bo več (vsaj 5), naj bodo enakomerno razporejeni čez cel dan, ozirati pa se moramo na to, kaj je bilo pred obrokom in kaj sledi obroku. Najbolj pomembni so torej trije obroki: pred in po treningu in seveda večerni. Kajti prav ta bo verjetno največ doprinesel k temu, ali se vam bo nalagala maščoba in ali boste znali regenerirati mišična vlakna med spanjem.

Pravilo treh obrokov:

Obrok pred treningom naj bo lahkoten, če se le da, kako uro do uro in pol pred treningom. Sestavljen naj bo večinoma iz ogljikovih hidratov, pa tudi nekaj beljakovin. Toda poudarek naj bo na hidratih. Dober primer za tak obrok bi bil, recimo, krožnik aldente špagetov z eno malo ali veliko tuno (brez omake). Obrok po treningu je izredno pomemben, saj nam mora »zapreti« hidratno »okno«, kot mu rečemo. To je časovno omejena možnost, da napolnimo zaloge glikogena, ki smo ga pokurili med treningom. Tu bi vam res prav prišel, tako imenovani, šejk. Torej sestavljen obrok iz beljakovin in ogljikovih hidratov, v razmerju 1:1, ki naj bo pripravljen z vodo. Tako bo absorpcija kar se da hitra. Večerni obrok naj bo sestavljen iz samih beljakovin. Ker le te boste potrebovali med spanjem, da vam regenerirajo mikro poškodbe na mišičnih vlaknih, ki ste si jih zadali med treningom. Seveda pa ne potrebujete ogljikovih hidratov, saj boste spali. V takem trenutku bi se samo nalagali in spremenili v telesno maščobo. V tem primeru vam priporočam, da si privoščite kakšno skuto, kako manj mastno. Tako boste dobili dovolj beljakovin, da lahko popravite mikro poškodbe na mišičnih vlaknih, ki ste si jih zadali med treningom. Seveda pa ne potrebujete ogljikovih hidratov, saj bi se vam le ti nalagali v telesno maščobo.

Primer jedilnikov

Napisal vam bom dva jedilnika. Za nekoga, ki ne trenira in ne potrebuje toliko prehrane, pa bi vseeno rad obdržal kolikor toliko dobro postavo in drug jedilnik za trenirajočega moškega. Za oba bom vzel predpostavke, da sta stara 30 let, visoka okoli 185 cm in teška okoli 85 kg.

Oba jedilnika sta narejena s pomočjo programa Osebni trener Marka Mraka: