

## Żywnienie, a bieganie

---

Biegasz? Warto chwilę zastanowić się jak powinno wyglądać Twoje odżywianie. Dzięki temu będziesz mógł lepiej zadbać o swoje zdrowie i efektywność treningu.

### **WSTĘP**

*"Pan Bóg dał ludziom jedzenie, a diabeł kucharza" - Lew Tołstoj*

Zapotrzebowanie na podstawowe składniki żywieniowe - białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, mikroelementy i inne, występujące nie tylko w sporcie wyczynowym, ale także rekreacyjnym, przekracza niekiedy kilkakrotnie normy zalecane dla "nie-sportowców". Aby osiągnąć wyżyny swoich możliwości sportowych potrzebny Ci jest racjonalny trening poparty optymalną dietą (a więc nie ograniczaniem jedzenia - jak często jest rozumiana dieta, lecz optymalnym dla Twojego zapotrzebowania dostarczeniem składników odżywczych).

Potrzeby energetyczne organizmu są pokrywane przez przemiany węglowodanów, tłuszczów i białek. Większość fizjologów żywienia uważa, że procentowy udział tych składników pokarmowych w pokrywaniu dziennego zapotrzebowania energetycznego sportowców powinien wynosić średnio: 60-70% dla węglowodanów, 15-20% dla białek i 15-20% dla tłuszczów. Jak widać powyższe proporcje nie odbiegają zasadniczo od norm przyjętych dla ogółu ludności. Jednak w uzasadnionych przypadkach, w niektórych okresach treningowych lub w zależności od rodzaju i charakteru treningu, proporcje te mogą ulegać daleko idącym zmianom.

