

Næring



Hollt og gott mataræði



- Hollt og fjölbreytt mataræði=Góð heilsa og þjálfun verður áhrifarík.
- **Allt sem við borðum verður hluti af líkamanum og hefur áhrif á þroska okkar og heilsufar.**
- Hæfilegt magn af ólíkum fæðutegundum= Tryggir næga orku og færir líkamanum öll þau næringarefni sem hann þarfnast.
- Sá sem æfir mikið=Þarf meiri orku.
- Sá sem æfir lítið=Þarf minni orku.

Orka

- Öll orkuefnin eru mikilvæg
 - Kolvetnin og fita til brennslu



- Prótein til uppbyggingar og viðhalds.



- Vöðvar vinna úr blöndu orkuefnanna en ekki hreinum bruna eins orkuefnis
 - Þess vegna þarf allt íþróttafólk að borða mat sem veitir prótein, kolvetni og fitu.
 - Algengur misskilningur er að halda að:
 - Kolvetni sé fyrir hlaupara
 - Prótein sé fyrir kraftþjálfun.

Við fáum þá orku sem þörf er fyrir úr fæðunni, úr þremur orkuríkum næringarefnum.

- Líkaminn þarfnast
- Fitu.
- Kolvetna
- Próteína
- Vítamína (A,B,C,D,E,K)
- Steinefna (Járn,natrium,kalsíum ofl)
- Vatns

Ef efni vantar kemur það niðrá manni í dagsins önn.

Fitu. Sem gefur 9 kcal á hvert gramm. Ætti að vera 25-40% af fæðunni.

- Góð fita.



- Slæm fita.



Fita

- Íþróttafólk þarf að borða fitu eins og allir aðrir.
- Lýsi eða annar D-vítamíngjafi ætti að vera hluti af fæðu íþróttamannsins.



Kolvetna. Sem gefur 4 kcal á hvert gramm. Ætti að vera 45-60% af fæðunni.

- Góð kolvetni. Flókin kolvetni
- Slæm kolvetni. Einföld kolvetni.



Kolvetni

- Aðal orkugjafinn.
- Kolvetni eru einföld (sykur), Flókin,sterkja og trefjar.
- Einföld kolvetni eru m.a. í fæðutegundum sem hafa viðbættan sykur. Tómar hitaeiningar. Empty calories.
- Flókin/Sterkjurík fæða er í kornvörum s.s. Brauði,pasta,hrísgjónum og kartöflum.

Kolvetni

- Án nægs magns kolvetna í fæðunni gerir þreyta fyrr vart við sig og árangur verður slakari.
- Íþróttafólk, eins og aðrir, þarf að borða trefjaríkt fæði(Eins og sópur í meltingavegi t.d.) en þó ekki rétt fyrir æfingu eða keppni.

Næringargildi

- Næringargildi
- Veitir upplýsingar um hversu mikið er af orku og næringarefnum eins og t.d. Orkuefnum, vítamínum og steinefnum í matvælum.
- Upplýsingar miðast við innihaldið í 100 g eða 100 ml – En við erum kannski að borða 30 g eða 200 g.
- Á sumum umbúðum er gefið upp hversu mikið er í algengum skammti.
- Almennt er ekki skylda að hafa næringargildismerkingar á vörum en merkingin er valfrjálś – Ef eitthvað er fullyrt um næringargildi, t.d. að varan sé sykurlaus eða trefjarík, þá á alltaf að vera næringargildismerking á umbúðunum

Innihaldslýsing

- Dæmi um innihaldslýsingu og næringargildi.

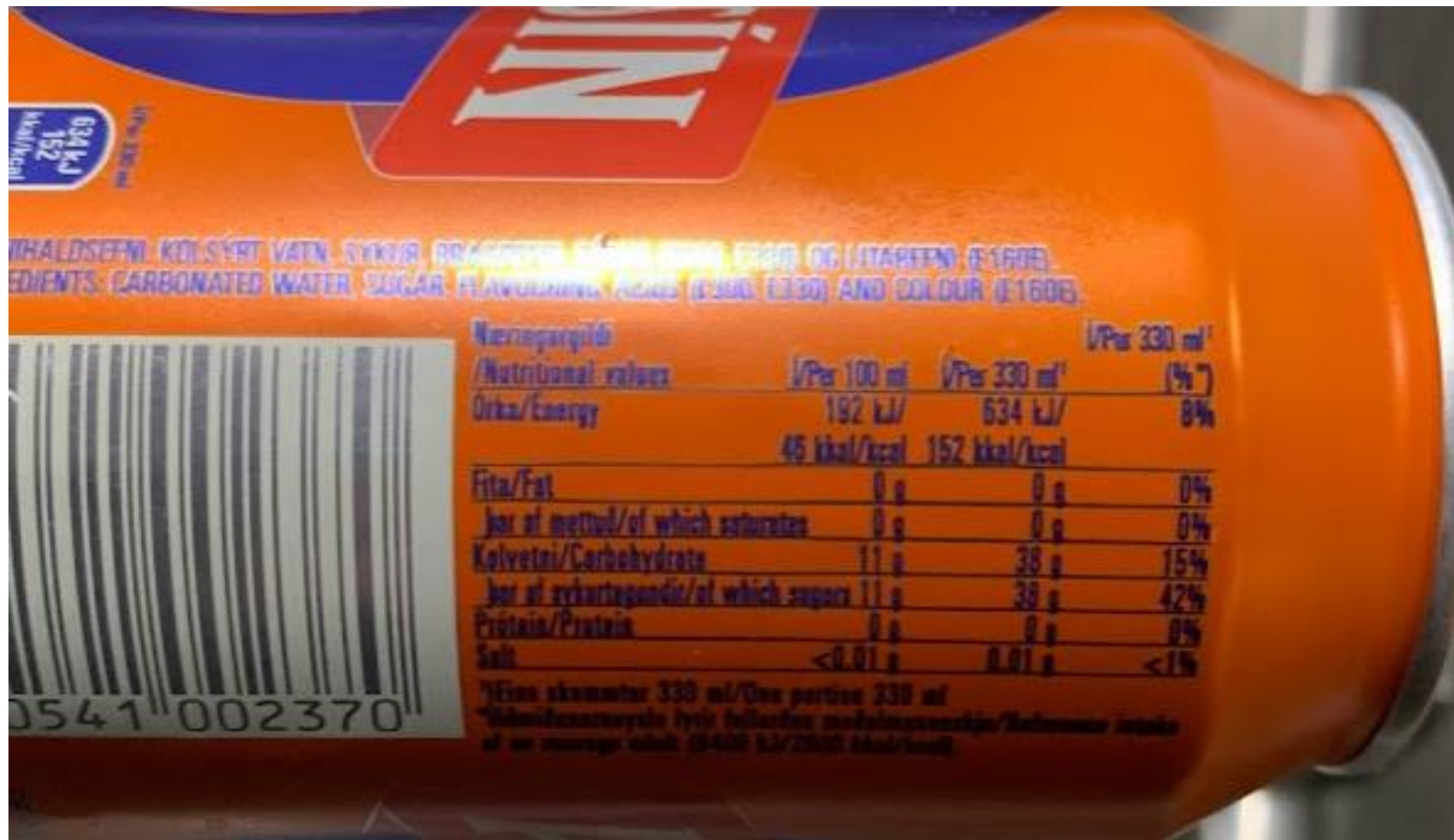
Innihald: Hafrablögur (ásamt hafraklíði), umbreytt sterkja, sykur, salt, hafratrefjar, sýrur (E 339, E 170), járn, sink, C-vítamín, níasín, B6-vítamín, B2-vítamín, D-vítamín, þráavarnarefni (E 306).

	Næringargildi	
	í 100 g	í 30 gr (1 skammtur)
Orka	1569 KJ 375 kcal	470 KJ 113 kcal
Prótein	12 g	4 g
Kolvetni	75 g	20 g
þar af sykur	5 g	1,5 g
Fita	6 g	1,8 g
þar af mettaðar fitusýrur	1,5 g	0,5 g
Trefjar	9 g	3 g
Natríum	0,9 g	0,3 g

Vítamín og steinefni	100 g	% RSD	í 30 g	% RSD
A-vítamín	1800 µg	87	209 µg	26
D-vítamín	3,4 µg	68	1 µg	20
C-vítamín	20 mg	33	6 mg	10
Þíamín (B1)	1,9 mg	135	0,6 mg	41
Ríbóflavín (B2)	1,8 mg	113	0,5 mg	34
Níasín	18 mg	100	5 mg	30
Pýrirdoxín (B6)	2 mg	100	0,6 mg	30
Fólasín	667 µg	333	200 µg	100
Cobalamín (B12)	5 µg	500	1,5 µg	150
Kalsíum	176 mg	22	53 mg	7
Fosfór	409 mg	51	123 mg	15
Járn	31 mg	221	9 mg	66
Magnisíum	111 mg	37	33 mg	11
Sink	15 mg	100	5 mg	30

RSD = Ráðlagður dagskammtur

Innihaldslýsing



Sykur

- Sykurríku matvörurnar hafa slæm áhrif á tennur, og áhrifin á blóðið er hröð og blóðsykurinn hækkar strax.



-
- Hröð hækkun leiðir til þess að líkaminn skilur út mikið magn Insúlíns sem aftur minnkar blóðsykur að eðlilegum mörkum.
- Það gerist oft að mikil hækkun blóðsykurs leiðir til þess að of mikið skilst úta af insúlíni, blóðsykur fellur undir eðlileg mörk, við verðum svöng aftur og borðum þar af leiðandi meira.

Sykur í matvælum.

- „Sykurlaust” þýðir að það er nánast enginn sykur í vörunni, hvorki náttúrulegur né viðbættur en hinsvegar geta verið í henni sætuefni.
- „Enginn viðbættur sykur” þýðir að sykri hefur ekki verið bætt í vöruna, en hún getur samt innihaldið náttúrulegan sykur sem er þá í hráefnunum s.s. ávöxtum og mjólk.
- Þó að vara sé „fitulaus” þá getur verið í henni mikið magn af sykri og þar af leiðandi verið alveg jafn orkurík og þær vörur sem ekki eru merktar fitulausar.
- Hugtök eins og „skert” og „létt” þýðir að vara hafi að minnsta kosti 30% lægra innihald af t.d. fitu eða sykri en hefðbundnar sambærilegar vörur.
- „þar af sykur” eða á ensku „of which sugars” Merkingin segir hins vegar ekki til um hvers konar sykur er um að ræða né hvort hann er viðbættur eða náttúrulega til staðar í vörunni, sbr. mjólkur- og ávaxtasykur.

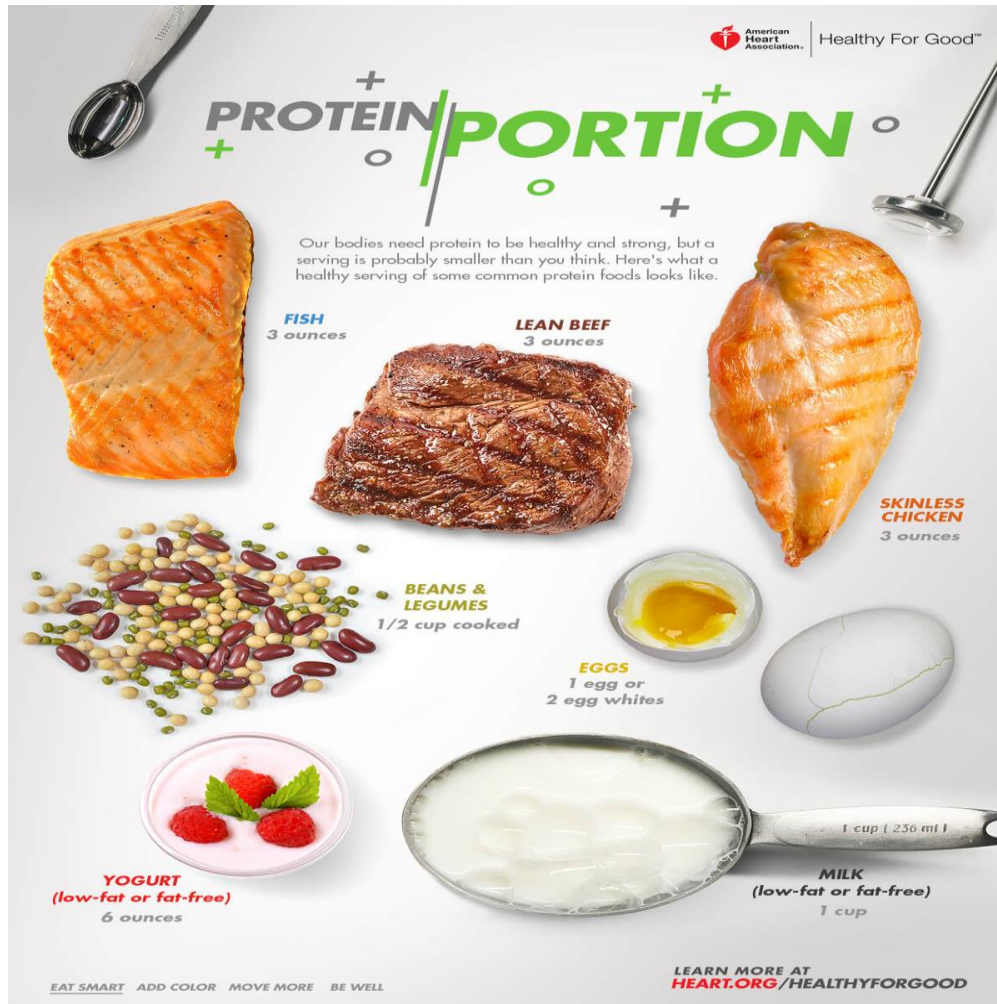
Sykurstuðull!



Sykur

- Kók ½ líter **27** sykurmolar! Sprite **25**. Appelsín **29**.
- Svali 250ml **9** sykurmolar!
- Kókómjólk 250ml **4 ½** sykurmolar!
- Gatorade ½ líter **15** sykurmolar!
- Vatn toppur ½ líter **0** sykurmolar!
- Trópí 250ml **0** sykurmolar en það er ávaxtasykur frá náttúrunni!
- Cocoa puffs 30grömm eru **5 ½** sykurmolar!
- Hafragrautur 30grömm eru **0** sykurmolar!
- Cheerios 30grömm er **1** sykurmoli!
- Special K 30grömm eru **2 ½** sykurmolar!
- Hreint skyr **0** sykurmolar!
- Skyr.is Bláberjaskyr 170ml **7** sykurmolar!
- Bland í poka 200 grömm **50** sykurmolar!

Próteína. Sem gefur 4 kcal á hvert gramm. Ætti að vera 10-20% af fæðunni.



- Mikilvægustu byggingarefni vöðvanna, og verður að borða nóg daglega til að byggja upp og halda við starfsemi vöðvamassans.

Prótein

- Unglingar sem æfa íþróttir þurfa örlítið meira prótein en þeir sem ekki æfa
 - Auðvelt að fá það úr matnum.
 - Íþróttafólk borðar almennt meira en aðrir og fær þar með meira magn af próteini. •
 - Prótein fæst aðallega úr:
 - Fiski
 - Kjöti
 - Eggjum
 - Mjólkurvörum –
 - Hnetum, baunum og fræjum

Vítamín

- Fituleysanleg vítamín.
- A-D-E-K
- D vítamín kemur úr sólaljósinu. Við fáum ekki nóg sólarljós svo við þurfum að huga að D vítamíni úr fæðu.
- Vatnsleysanleg vítamín
- B-C
- B12 vítamín er bara úr dýraríkinu. Þannig verða t.d. Grænmetisætur að huga að því að taka inn B12 vítamín.

Í hvað notum við orkuna?

- Hluti af orkunni sem við fáum úr fæðunni fer í að halda starfseminni gangandi.
- Hluti fer í geymslu.
- Próteinið nýtist sem byggingarefni fyrir frumur.
- Mikilvægustu orkubirgðirnar verða til úr kolvetnum sem við geymum sem glykogen-og fitubirgða.
- Ath að niðurbrot fitu er mikið hægvirkara, þannig þegar þið aukið ákefðina þá leitar líkaminn eftir kolvetnum/sykrinum. Kolvetni 3grömm/mín á meðan fitan er 0.6grömm/mín. Við hlaupaálag í 1 ½ tíma.

Matarvenjur

- Það skiptir miklu máli fyrir heilsuna hvað sé borðað, hvenær og hvernig(hraði).
- Borða 4-5 máltíðir yfir daginn.
- Morgunmaturinn skiptir miklu máli. Námsmenn fá meira útúr kennslunni eftir góðan morgunverð.
- Ekki borða of hratt og ekki borða sig alltaf pakksödd.
- <http://www.mni.is/mni/calculations.aspx> Grunnorkupörf þín.
- http://www.pressan.is/pressupennar/Lesa_Sverrir_Bjorn/okeypis-hitaeiningaskra-fyrir-thig
- Hitaeiningalisti.

Fæðan

- Morgunmatur
- Hádegismatur
- Kvöldmatur
- Milli mála. Ávextir, jógúrt, hnetur eða grænmeti.
- Borðið fisk 2x í viku.
- Drekka vatn með mat.

Vökvajafnvægi

- Næstum 2/3 hlutar líkamans er vatn.
- Vatn er stór hluti blóðvökvans og sér um flutning súrefnis
- Ef vatnskortur þá getur manni fundist vanta úthald og maður verður úrvinda.
- Vatn er best við þorsta. Þorsti er merki um að það er orðið vökvatap.
- <https://www.youtube.com/watch?v=MObnfKjyHCQ>

Koffín

- koffín getur dregið úr einkennum þreytu og virðist geta aukið einbeitingu.
- koffíni í stórum skömmtum getur haft ýmis óæskileg áhrif á líkamann og andlegt ástand.
- **Of mikið magn koffíns getur valdið höfuðverk, svima, skjálfta, svefnleysi, hjartsláttartruflunum og kvíðatilfinningu.**
- Börn, unglingar m.a. eru almennt viðkvæmari fyrir koffíni en aðrir.

- Dagleg neysla barna og unglinga á koffíni ætti ekki að vera meiri en **2,5 mg/kg líkamsþyngdar. MAÐUR MARGFALDAR ÞYNGD SÍNA MEÐ 2.5**

- 40kg einstaklingur 100mg (200ml kaffibolli 100mg)(65mg í hálfum coke líter)
- Glerungseyðing <https://www.frettabladid.is/frettir/orkudrykkir-geta-haft-gridarleg-ahrif-a-tannheilsu-ungmenna/>
- Nocco 105mg og 180mg
- (Vísindavefurinn.is)

Mataræði og þyngd

- Erfðir
- Kaloríur inn, kaloríur út.
- Ekki eltast við ímyndaðar fyrirmyndir sem tíska og fjölmiðlar halda á lofti.
- Mikið um fake.
- Megrunkúrar varhugaverðir. Regluleg hreyfing og holt mataræði skiptir mestu til langs tíma.

Þurfa þeir sem stunda íþróttir annan mat?

- Það þarf ekki að vera á sérfæði eða borða öðruvísi mat en þann sem almennt er ráðlagður sem hollur og góður matur þótt maður stundi íþróttir með afköst og árangur í huga.
- Aukin orkubörf
 - Unglingar sem æfa íþróttir þurfa aukna orku til að geta bætt árangur og sama tíma og líkaminn er að vaxa.

Íþróttar og orkudrykkir

- Íþróttadrykkir (t.d. Powerade og Gatorade, Aquarius) eru almennt óþarfir nema

- æfingar séu lengri en 90 mínútur í einu. –
- æft sé í miklum hita.



- Hægt er að blanda saman vatni og ávaxtasafa ($\frac{1}{2}$ safi og $\frac{1}{2}$ vatn) en það gerir svipað gagn og íþróttadrykkirnir.
- Orkudrykkir sem innihalda koffín (t.d. Magic, Cult, Orka, Euro Shopper) geta valdið vökvaskorti og kvíða sem dregur úr árangri íþróttafólks.
 - Magnið af kolvetnum í orkudrykkjum er of mikið miðað við vökvann sem líkaminn fær með drykknum sem kemur í veg fyrir að vökvinn nýtist líkamanum sem skyldi.