A fehérjék sportban betöltött szerepe:

A fehérjéket is az energiát adó tápanyagokhoz soroljuk, de fontos tudni, hogy nem az energiatermelő folyamatokban van jelentőségük, hanem leginkább a biológiai-élettani folyamatokban.

Energiaszolgáltatásuk 12-13 órát meghaladó éhezés esetén, vagy több órás, nagy intenzitású edzés során (a glikogén raktárak kiürülése után) indul be.

A fehérjék építőkövei az aminosavak. Ezek közül az ún. elágazó láncú aminosavakat (BCAA – Branched Chain Amino Acids) emelném ki, vagyis az izoleucint, a leucint és a valint. Sporttevékenység során ezeknek a koncentrációja csökken a legnagyobb mértékben, ugyanis az izmok elsősorban ezeket az aminosavakat tudják felhasználni „üzemanyagként”.

A zsírokkal és a szénhidrátokkal ellentétben a fehérjéket a szervezetünk nem képes raktározni, feltéve, ha az izmainkat nem tekintjük fehérjeraktárnak.

1 gramm proteinből 4,1 kcal (17,6 KJ) energia szabadul fel, hasonlóan 1 gramm szénhidráthoz.

A fehérjeszükségletünk több tényezőtől is függ, mint a kor, nem, fizikai aktivitás, stb., azonban általánosságban elmondható, hogy egy aktív fizikai terhelésnek kitett személynek, akár sportoló, akár fizikai munkát végző ember, magasabb a fehérjeszükséglete, mint egy nem sportolóé, vagy ülőmunkát végző társaiké.

Inaktív emberek számára naponta 0,8-1 gramm fehérje bevitele javasolt testtömeg kilogrammonként, egy szabadidő sportoló igénye 0,8-1,5, míg egy rendszeres állóképességi sportot űző felnőtt ember szükséglete 1,1-2 gramm/ tskg.

Törekedjünk arra, hogy a fehérjebevitelt táplálékunkon keresztül vigyük be, elsősorban soványabb húsok (csirke, pulyka, marha) és soványabb halak (hekk, tilápia, tonhal, lazac, pisztráng) formájában. Kiegészítés képpen és a változatosság kedvéért pedig sovány sajtok (cottage cheese, mozarella, egyéb light sajtok), túró, magas hústartalmú sonkák.

Nagyon hasznos a fehérje porok használata is a sportolók életében, ugyanis van olyan élethelyzet, vagy olyan szituáció, amikor nincsen módunkban beiktatni egy jól összeállított post workout étkezést. Ilyen helyzetben a táskában vihetünk magunkkal egy-egy adag fehérjét, amit vízzel hígítva bármikor, bárhol el tudunk fogyasztani.

Zsírcsökkentő diéták, vagy éhgyomri kardio edzések alkalmával kifejezetten hasznos lehet a BCAA és Glutamine tartalmú étrendkiegészítők használata, melyek megvédik izmainkat a katabolizmustól, azaz az izomvesztéstől.