


Viljandi Rattaklubi

Martin Mooses

Martin Mooses

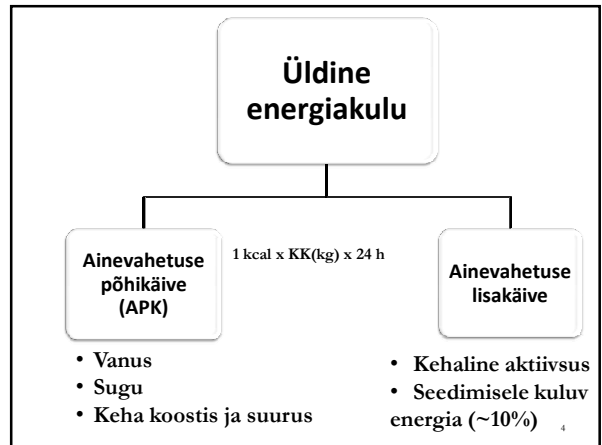
- Eesti meister 3000 m tak. jooks
- Kergejõustikutreener III tase.
- OÜ Kipka:
 - Treeningud lastele
 - Treeningud harrastajatele
 - Treeninglaanid
 - Koollused ja nõustamine



www.kipka.ee

Milleks meie keha toitu vajab?

- Energiaks. Rasvad, valgud, süsivesikud.
- Keha ehitusmaterjaliks (valgud).
- Organismi veetasakaalu säilitamiseks.
- Mitmete reguleerivate ainetega saamiseks. Vitamiinid, mineraalained.



Keha massi moodustavad:

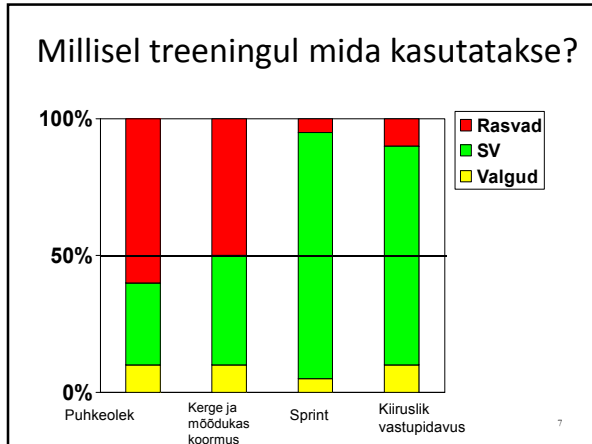
▪ vesi	57%
▪ rasvad	25%
▪ valgud	15%
▪ Ca	2%
▪ süsivesikud	0,7%

Sellest lähtuvalt on oluline saada toiduga eelkõige piisavalt süsivesikuid.

Ei tasu muretseda rasvade pärast.

Toitainest energiat

Toitaine (1 gramm)	kcal
Rasvad	9
Valgud	4
Süsivesikud	4



Süsivesikute olulisus

- Põhiline energiaallikas treeningul.
- Aitavad treeningul kasutada rasvu energiaks.
- Valkude säästmine.
- Energiaallikas närvisüsteemile.

**SÜSIVESIKUD (SV) ON
ESMANE
ENERGIAALLIKAS!!!**

Süsivesikud toidus

TÄRKLISENA	SUHKRUTENA
<ul style="list-style-type: none"> • Teravili • Kartul • Aedvili • Leib • Sai • Riis • Pastatooted 	<ul style="list-style-type: none"> • Šokolaadid • Kommid • jne

Milliseid neist eelistada?

Suurem osa tärklisena ning väiksem osa suhkrutena.

- Suurem osa päevasest süsivesikutest proovi saada tärklisena, sest neis on ka mineraalaineid, vitamiine ja kiudainet.
- Mõõdukalt tarbi süsivesikuid suhkrutena.

Millal pöörata suurt tähelepanu süsivesikutele toidus?

- Hommikusöök olgu süsivesikuterikas.
- Kiireks taastumiseks vahetult pärast treeningut/võistlust (0-4 tundi). Nii joogina kui söögina.

Soovitusi süsivesikutega

- Süüa rohkesti süsivesikurikkaid toiduaineid, mis on samas rasvavaeses (kartul, riis, nuudlid, köögiviljad, puuvili, leib).
- Süüa ooteid toidukordade vahel (puuviljad).
- Toidukorrad päevas võiksid jaguneda järgmiselt:
 - ❖ hommikueine 25% ,
 - ❖ oode 10%,
 - ❖ lõuna 45%
 - ❖ õhtusöök 20%
- Magustoiduna eelistada puuviljasalateid.
- Hommikusöök peab kindlasti sisaldama süsivesikuid!!!

13

Süsivesikuterikkad toiduained

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ▪ Täisteraleib | ▪ Banaanid |
| ▪ Kartulid | ▪ Õunad |
| ▪ Riis | ▪ Kiivid |
| ▪ Kaerahelbed | ▪ Mesi |
| ▪ Nisuhelbed | ▪ Kuivatatud puuvili |
| ▪ Müsli | ▪ Puuviljamahl |
| ▪ Teraviljatooted | ▪ Spordijoogid |
| ▪ Spagetid, makaronid | |
| ▪ Herned, oad | |

14

Ära karda

**RASVAST PUUDUST EI
OLE JA EI TULE!**

15

Rasvad kehalisel tegevusel

1. Oluline energiaallikas vastupidavustöö.
2. Treenitud lihas suudab rohkem rasvu treeningul kasutada.
3. Rasvade kasutamiseks peab olema ka piisavalt süsivesikuid.

16

Milliseid rasvu eelistada?

Küllastunud

Tahked rasvad. Näiteks
või, searasv.

Küllastumata

Vedelas olekus. Leidub
taimsetes õlides.

17

Varjatud rasvaga toiduained

Toiduained, mille rikkalik rasvasisaldus jääb välisel vaatlusel sageli märkamata. Tegelikult sisaldavad nad aga päris palju rasva.

18

“VARJATUD” rasvaga toiduained

- Lihatooted, vorstitooted!!!
- Juust suure rasvasisaldusega
- Koogid, tort
- Šokolaad
- Majonees
- Friikartulid
- Paneeritud road
- Pähtlid (~50% rasva)

19

Rasvad

- Toiduga saadav rasv pärsib organismi rasvavarude kasutamist.
- Mida rohkem rasva toidus, seda enam jäetakse seda nõ varuks.

20

Soovitusi rasvadega

- Ole teadlik “varjatud rasvast” ja arvesta seda enda toitumisel.
- Eelista kanaliha sealihale. Sealiha on alati rasvasem.
- Söö kala.
- Toidu valmistamisel kasutada taimeõlisid.
- Välti kiirtoitu (suur rasvasisaldus ja “tühjad kalolid”).

21

Väärarusaam

- Kui toidus on liiga palju süsivesikuid, siis muudetakse need rasvadeks.
- **Ainult olukorras, kus üle 85% kogu energiast tuleb süsivesikute arvelt ja üldine energia saamine ületab energiakulu mitmel järjestikuse päeva jooksul.**

22

Valgud...

on organismi peamiseks ehitusmaterjaliks.

23

Valgud

Loomset päritolu:

- Kala
- Piim
- Munad
- Neist valmistatud tooted

24

Valgud

Taimset päritolu:

- Teravili
- Kaunvili
- Aedvili
- Pähtlid
- Nendest valmistatud tooted

25

Valkude kasutamine energiaks

- Valkude kasutamine energiaks sõltub **süsivesikute** varudest.
- SV spordijoogi tarbimine aitab valkude koormuseaegset kasutust vähendada.

26

Soovitusi valkudega

- Kõrge toiteväärtuse annab loomse ja taimse valgu kombinatsioon.
- Kui toidus on suur osa valku, siis tarbida ka rohkesti vett.

27

Valgurikas toit on ka rasvarikas

- Tavaliselt sisaldavad valgurikkad toiduained ka palju rasva.
- Sportlastele sobivad aga valgurikkad ning rasvavaesed toiduained ja toidud.

28

Rasvavaesed ja valgurikkad toiduained

- Mage kohupiim, piim (madala rasvaprotsendiga), rasvavaene juust (alla 30%).
- Kala
- Linnuliha
- Loomaliha, lambaliha, vasikaliha
- Kaunviljad – herned, oad, sojaoad
- Leib, teraviljatooted
- Riis

29

Rasvade ning süsivesikute varud

Mees:

- kaal 75 kg
- rasvaprotsent 13

Tema ööpäevane energiavajadus istuva töö korral on **~2520 kcal** ning jalgratturina **~4500 kcal**.

▪ Rasvad energeetiline varu:

13% 75-st=9,75kg = 9750 g=**87 750 kcal**

▪ Sama mehe süsivesikute energeetiline varu:

0,7% 75-st=0,53 kg = 530g=**2120 kcal**

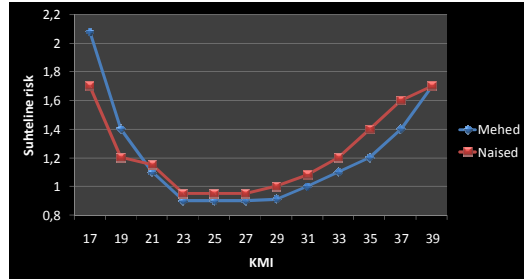
30

Liialt madal rasvaprotsent on ohtlik

- Oluline on teadvustada, et liialt madal rasvaprotsent hakkab kahjustama sooritusvõimet ja üldist tervislikku seisukorda.
- Minimaalne rasvaprotsent, mida on kehal vaja et suudaks funktsioneerida:
 - meestel 4-8%
 - naistel 8-12%

31

Suhtelise terviseriski ja KMI seosed meestel ja naistel (Gaesser, 1999)



32

Toitumine erinevatel treeningperioodidel

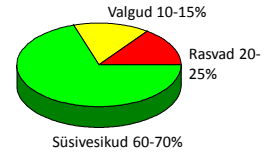
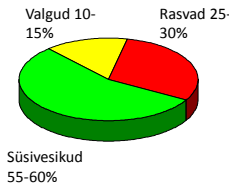
Kas toitumine ettevalmistusperioodil erineb OLULISELT tootumisest võistlusperioodil?

Väga palju ei erine, kuid natukene siiski.

- Jõutreeningu perioodil suurem rõhk valgurikkal toidul.
- Intensiivsete treeningute ning tihedal võistlusperioodil suurem rõhk süsivesikutel
- Igal ajal on tähtis mitmekesine toit.

33

Toitainete vahekord spordiga mittetegelejate ja spordiga tegelejate toidus IDEAALIS.



34

Miks janu tekkib?

- Organismis liiga suurel hulgal mineraalsooli.
- Organism ei saa piisavalt vett.
- Organism on kaotanud liigselt vett.

35

Janu tunneme alles siis, kui veepuudus on arenenud juba suhteliselt kaugemale.

36

Vee vajadus

- Täiskasvanud mees 40 ml/kg ööpäevas.
70 kg inimene $70 \times 40 = 2800$ ml. Naised natuke vähem.
- Mõõduka intensiivsusega treeningul kaotad 0,5-1,5 l vedelikku tunnis.

37

Vesi

- Võiks sisaldada naatriumi 500 mg 1 liitri kohta ehk $\sim 1,5$ g soola 1 liitri vee kohta.
- Na pidurdab diureesi ning soodustab vee imendumist soolestikus.

38

Mida juua/süüa enne treeningut/võistlust?

- Viimane toidukord 2-3 tundi enne algust.
- Väheste rasva ja valgusisaldusega kergesti seeditavad süsivesikud.
- Glükoosivaba (mineraal)vesi, millele lisatud 2-3 g soola 1 liitri kohta.
- Tarbida 30-45 minutit enne starti.
- Glükoosiga jookide (magusate jookide) tarbimine kutsub esile kiirema väsimuse.

39

Mida juua treeningu/võistluse ajal?

- Iga 15-20 min järel 150-200 ml. Kokku tunni jooksul mitte üle 1 liitri. Individuaalsus!!!!
- Janutunnet peaks eirama.
- Soovitav 4-10% glükoosiga jook.
- 1-2,5 g NaCl-i (lauasool) 1 liitri joogi kohta.
- Temperatuur 6-10C°.

40

Mida juua/süüa treeningu/võistluse järel?

- Süsivesikuid vedelikuna või toiduna.
- Peab sisaldama Na-d.
- Juua nii magusat, kui võimalik (vähemalt 6-8% SV sisaldusega jooki).
- Oluline, et võimalikult kiirelt pärast treeningut/võistlust.

41

Spordijoogid vs energiajoogid

- Spordijoogid annavad tagasi energia.
- Energiajoogid mobiliseerivad kehas olevad energiavarud.

42

Vitamiinid

- Vältida vitamiinide kadu toidu valmistamisel.
- Süüa iga päev täisteratooteid.
- Toituda võimalikult erinevatest toiduainetest.
- Süüa pidevalt värskaid puu- ja juurvilju.
- Süüa liha, kala, muna (munavalge).
- Juua värskaid mahlu (õunamahli mineraalveega).



43

Milleks energiabatoonid, toidulisandid jne?

- Sportlasel väga suur energiakulu.
- Süsivesikute- ja valgurikkad toiduained suure mahuga, mis viib seedesüsteemi ülekoormamiseni.

44

Ettevaatust!!!

- Dieedid
- Imejoogid

45

Kiirtoit ei ole soovitatav, sest:

- liiga vähe süsivesikuid;
- liiga palju rasva;
- liiga vähe vitamiine ja mineraalaineid;
- liiga vähe kiudaineid.

46



TÄNAN!