5 geriausi vitaminai sportininkams

1. Vitaminas B12 yra nepaprastai svarbus vitaminas energijos apykaitai organizme. Kiekviena kūno ląstelė priklauso nuo vitamino B12, nes jis vaidina svarbų vaidmenį riebalų rūgščių sintezėje ir energijos gamyboje, todėl yra labai svarbus vitaminas aktyviai sportuojant.

Vitamino B12 trūkumas gali sukelti galūnių silpnumą, nuovargį ir net tirpimą. Kadangi šio vitamino daugiausia yra gyvūniniuose produktuose, veganams ir vegetarams sportininkams gresia vitamino B12 trūkumas. Griežtiems veganams ir vegetarams svarbu vartoti duonos, dribsnių ir kitų grūdų produktų, kurie yra praturtinti vitaminu B12, arba papildomai vartoti maisto papildus.

Vitamino B12 šaltiniai: žuvis, mėsa, paukštiena, kiaušiniai, pieno produktai.

2. Vitaminas A

Vitaminas A yra gerai žinomas dėl savo vaidmens regos sveikatos srityje, vitaminas A taip pat yra stiprus antioksidantas, padedantis kovoti su oksidacinio streso sukeltais laisvaisiais radikalais ir įrodyta, kad jis vaidina svarbų vaidmenį palaikant tinkamą kaulų sveikatos būklę. Perteklinis vitamin A kiekis organizme gali turėti toksinį poveikį, todėl prieš vartodami papildomai, pasitarkite su gydytoju.

Vitamino A šaltiniai: saldžiosios bulvės, špinatai, moliūgai, morkos, brokoliai.

3. Vitaminas D

Vitaminas D yra žinomas kaip „saulės vitaminas“, nes jis absorbuojamas jūsų odoje, kai oda sugeria saulės šviesą. Vitaminas D reguliuoja kalcio ir fosforo absorbciją - du mineralus, kurie yra būtini sveikiems kaulams. Dėl vitamino D trūkumo sportininkams gali kilti kaulų lūžių, raumenų skausmo ir silpnumo pavojus.

Vitamino D šaltiniai: sūris, kiaušinių tryniai, konservuota lašiša, grybai.

4. Vitaminas B6

Vitaminas B6 yra atsakingas už baltymų ir gliukozės apykaitą bei hemoglobino gamybą organizme.

B6, kartu su kitais B grupės vitaminais, yra atsakingas už tai, kaip organizmas atrakina maiste esančią energiją, kad ją panaudotų energijai ir ląstelių sveikatai, o tai ypač svarbu žmonėms, kurie yra labai aktyvūs. Kaip ir vartojant kitus B grupės vitaminus, B6 yra vandenyje tirpus vitaminas, tai reiškia, kad jis išsiskiria su šlapimu ir nesaugomas organizme. Maistas, kuriame yra B grupės vitaminų, turi būti vartojamas kasdien.

Vitaminų B6 šaltiniai: avinžirniai, bananai, avokadai, saldžiosios bulvės, kiaušiniai, tunas, lašiša.

5. Geležis

Geležis yra mineralas, tačiau apie tai tikrai verta kalbėti sportininkų mitybos kontekste, nes ji yra atsakinga už deguonies pernešimą visame kūne, ypač į dirbančius raumenis. Nepakankamas geležies kiekis organizme gali sukelti nuovargį ir paveikti fizinę veiklą. Geležis prarandama prakaituojant, su šlapimu, ir dėl menstruacijų. Moterims sportininkėms yra didesnė geležies trūkumo rizika, todėl geležies gali prireikti papildyti.

Maistas, kuriame yra geležies: raudona mėsa, lęšiai, pupelės, tofu, špinatai, moliūgų sėklos.

Sportininkų mityba turėtų būti orientuota, kad būtų išvengta reikalingų mineralų ir vitamin trūkumo, reikalingų sportinei veiklai. Tinkama mityba ir geri vitaminai sportui garantuos Jums puikius rezultatus.

Paruošta pagal 2020 Concordia University St. Paul, Maggie Michalczyk

Orthomol sport, sport, sportas, papildai sportui, vitaminai sportui, sveika mityba.