

Dieta dla sportowca

[Strona główna](#) » [Diety](#) » Dieta dla sportowca

Wysiłek fizyczny jaki podejmują profesjonalni sportowcy, a także amatorzy jest nieporównywalnie większy od wysiłku fizycznego zwykłych osób.

Przyjmuje się zasadę, że około 2000 kalorii dziennie jest w stanie w pełni zaspokoić zapotrzebowanie żywieniowe człowieka. Sportowiec mimo, że musi przestrzegać odpowiedniej diety przyjmuje z pokarmem nawet kilkakrotnie więcej kalorii. Dieta dla sportowca musi być bogata w białko, cukry i niewielką ilość tłuszczu. Kilkogodzinny codzienny trening wymaga odpowiedniej dawki energii, aby po pierwsze zapewnić organizmowi potrzebne składniki do funkcjonowania i aby utrzymać odpowiednią wagę czy masę mięśniową ciała. Dieta 1500 kcal czy nawet zawierająca 2500 kcal nie jest odpowiednia dla sportowców. Układaniem diety dla sportowców zajmują się profesjonalni dietetycy czy lekarze sportowi. W zależności od trenowanej przez sportowca dyscypliny taki profesjonalista dobiera składniki diety, ich ilość oraz oblicza wartość kaloryczną. Sportowcy często nie mogą prawie wcale pić alkoholu, jeść słodczy, czy tłustych pokarmów.