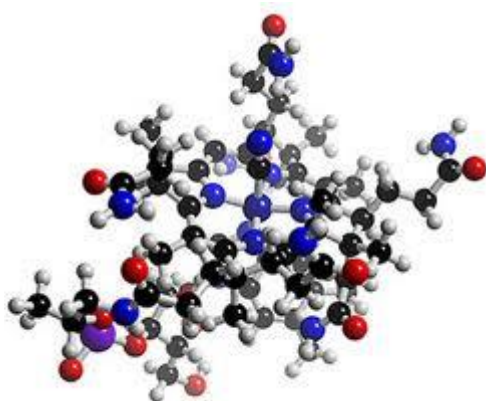


Πρωτεΐνες

Τι πρέπει να ξέρουμε για ασφαλή χρήση συμπληρώματος



Τι είναι τελικά η πρωτεΐνη;

Οι πρωτεΐνες είναι ένα από τα τέσσερα συστατικά που αποτελούν τα κύτταρα. Όπως φανερώνει και το όνομα τους οι πρωτεΐνη έχουν τους πρώτιστους λειτουργικούς ρόλους μέσα σε ένα κύτταρο. Αποτελούν ένα από τα βασικά δομικά υλικά με το οποίο κτίζονται όλα τα κύτταρα, ο μυϊκός ιστός, οι ορμόνες, τα αντισώματα και μια σειρά από άλλες, πολύτιμες για τον οργανισμό, ενώσεις κι ουσίες. Με απλά λόγια θα λέγαμε ότι οι πρωτεΐνες είναι το υλικό από το οποίο είμαστε φτιαγμένοι.

Γιατί όσοι ασκούνται χρειάζονται περισσότερη πρωτεΐνη; Οι πρωτεΐνες διαφέρουν χημικά από τα λίπη και τους υδατάνθρακες (δύο από τα υπόλοιπα συστατικά) γιατί περιέχουν περισσότερο άζωτο. Για να υπάρξει μυϊκή ανάπτυξη πρέπει το προσλαμβανόμενο άζωτο από τις πρωτεΐνες να είναι περισσότερο από το αποβαλλόμενο. Ένας αθλητής λοιπόν χρειάζεται τουλάχιστον 30 - 50% μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεΐνης από ότι ένας μη ασκούμενος, χωρίς να υπολογίσουμε τις επιπλέον ανάγκες του λόγω των υψηλών "ρυθμών" που δουλεύει το σώμα του και τη μεγαλύτερη μυϊκή του μάζα.

Ποιες οι κυριότερες πηγές; Όλα τα ζωικά προϊόντα περιέχουν πλήρεις πρωτεΐνες με όλα τα βασικά αμινοξέα που δεν μπορεί να κατασκευάσει μόνος του ο οργανισμός και στη σωστή αναλογία. Έτσι σαν πηγή πρωτεΐνης μπορούν να χρησιμοποιηθούν το κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, γαλοπούλα), τα ψάρια, το ασπράδι του αυγού, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί. Αντίθετα, οι φυτικές τροφές αντίθετα πρέπει να συνδυαστούν κατάλληλα, μεταξύ τους ή με ζωικές τροφές, για παράδειγμα αρακάς με ρύζι ή φασόλια με τυρί, για να "συμπληρωθούν" τα αμινοξέα που λείπουν.

Πόση πρωτεΐνη χρειάζομαι; Ένας υγιής ενήλικας που δεν γυμνάζεται συστηματικά, χρειάζεται 0.8-1.0 γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους. Η ποσότητα αυτή απαιτείται για να καλυφθούν οι καθημερινές φθορές του οργανισμού μας και για να διατηρηθεί το σώμα μας σε ισορροπία. Όταν ακολουθούμε πρόγραμμα αύξησης μυϊκού όγκου, τότε οι ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού μας αυξάνονται και παράλληλα αυξάνονται και οι ανάγκες σε πρωτεΐνη, φτάνοντας τα 1,5-1,8 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους.

Ένα παράδειγμα 30 γραμμαρίων: 1 χούφτα ξηροί καρποί (4 γραμμάρια πρωτεΐνη) 1 ποτήρι γάλα (8 γραμμάρια πρωτεΐνη) 1 μικρό κομμάτι τυρί (7 γραμμάρια πρωτεΐνη) Ένα κομμάτι κοτόπουλο, όσο μια τράπουλα (10 γραμμάρια πρωτεΐνη)

Τα συμπληρώματα πρωτεΐνης βοηθούν; Τα συμπληρώματα πρωτεϊνών μπορούν να χρησιμοποιηθούν ενδιάμεσα των γευμάτων για να συμπληρώσουν την καθημερινή λήψη πρωτεΐνης, ειδικά όταν το πρόγραμμα άσκησης έχει σαν στόχο την υπερτροφία. Όταν αγοράζουμε ένα συμπλήρωμα πρωτεΐνης οποιασδήποτε μορφής, θα πρέπει να ελέγχουμε έξι βασικούς παράγοντες:

- πιστοποίηση Ε.Ο.Φ
- προέλευση πρωτεΐνης (καλύτερη πηγή θεωρείται το αβγό και το γάλα)
- ποσοστό πρωτεΐνης ανά 100gr προϊόντος
- ποσοστό αφομοίωσης της πρωτεΐνης
- βιολογική αξία προϊόντος από πλευράς περιεχομένου σε αμινοξέα
- χημικός βαθμός πρωτεΐνης

Όλα με μέτρο! Εάν η ποσότητα της προσλαμβανόμενης πρωτεΐνης είναι μεγαλύτερη από αυτή που χρειάζεται ή μπορεί να αφομοιώσει ο οργανισμός και λαμβάνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε ένα μέρος της παραπάνω ποσότητας μετατρέπεται σε αμμωνία κι οργανικά οξέα που αποβάλλονται με τα ούρα κι ένα μέρος της αποθηκεύεται ως λίπος στα λιποκύτταρα. Οποιαδήποτε κατάχρηση στην πρόσληψη πρωτεϊνών, αλλάζει το ρυθμό του μεταβολισμού, προκαλώντας περισσότερη δουλειά σε συκώτι και νεφρά, χάσιμο ασβεστίου, νερού, βιταμινών και πρόωρη κόπωση.