

## Makarony - najlepsze paliwo dla sportowca!

data aktualizacji: 2017.10.24



**Dieta sportowca i osób regularnie trenujących rekreacyjnie powinna być bogata w węglowodany, zarówno proste jak i złożone. Idealnym, ba, wymarzonym ich źródłem są popularne i lubiane przez większość ludzi makarony. Różnorodność gatunków mąk, z których się je wytwarza daje konsumentom olbrzymie pole manewru. Wszystko zależy od naszych indywidualnych potrzeb. Makaron jest bardzo dobrą alternatywą dla pieczywa a dzięki różnorodności bez kłopotu znajdziemy rodzaj i gatunek idealny dla każdego.**

Tradycyjny makaron zrobiony według włoskiej receptury składa się z wody, mąki i soli. Bogactwo makaronu bierze się z rodzaju użytej mąki; dzięki temu mamy do dyspozycji makarony żytnie, pszenne, oraz pełnoziarniste a także makarony ryżowe, czy kukurydziane. W Stanach Zjednoczonych i w Kanadzie wielką furorę robią obecnie makarony z ciecierzycy i soczewicy. Przepadają za nimi zwłaszcza kanadyjskie dzieciaki w wieku szkolnym. Makarony z ciecierzycy i soczewicy właśnie ruszyły na podbój kanadyjskich stołówek szkolnych. Polski rynek, w tym Grupa Makarony Polskie, oferuje także makarony jajeczne, których podstawowy skład wzbogacony jest o jaja.

Makaron jest obowiązkową pozycją w diecie sportowca. Oprócz zalet wynikających z zawartości różnorodnych węglowodanów, białka oraz błonnika stanowi wartościowe źródło witamin z grupy B, a także magnezu i żelaza. Podczas wysiłku fizycznego w organizmie człowieka zachodzą zmiany hormonalne, które można śmiało nazwać burzą hormonalną.

Makaron to anaboliczne okno na zdrowy świat sportowca! Okno anaboliczne to ulubiony czas sportowców, podczas którego spożywają odpowiednie mikrośkładniki, mające na celu wywołanie procesu regeneracji i odbudowy komórek uszkodzonych podczas wysiłku. Po zakończeniu intensywnego wysiłku fizycznego np. treningu siłowego właśnie w czasie okna anabolicznego organizm najefektywniej wykorzystuje dostarczone mikrośkładniki czyli ... węglowodany i białko. I tak makaron jasny, zjedzony podczas okna anabolicznego uzupełnia utracony przez organizm glikogen.

Spożywanie cukrów jest bezpośrednio uzależnione od przeznaczenia przygotowywanego dania.

Wszystko zależy od tego czy posiłek ma uzupełnić straty glikogenu czy dostarczyć energii na potrzeby planowanego wysiłku fizycznego. Posiłek zjedzony po treningu powinien być bogaty w łatwo przyswajalne cukry proste, po to, aby szybko przywrócić w mięśniach utracone zasoby glikogenu. Warto wtedy sięgnąć po makarony z mąki jasnej, pszennej, kukurydzianej, jasnej ryżowej czy jajeczne. Jest też wybór optymalny czyli makaron z mąki semolin, uzyskanej w wyniku zmielenia pszenicy twardej tzw. durum.

Makarony twarde mają w składzie mało błonnika, który nie opóźnia procesu trawienia w żołądku. Zawierają też sporą dawkę białka roślinnego i łatwo przyswajalnych węglowodanów prostych. Aby w pełni wykorzystać tzw. okno anaboliczne po treningu a jednocześnie zapewnić sobie prawidłową proporcję między spożytymi węglowodanami i białkiem ( w stosunku 4:1) najlepiej przygotować sobie posiłek z dodatkiem chudej ryby lub mięsa. Tymczasem bogaty w błonnik makaron z mąki ciemnej zapewni stały zapas energii nawet na kilka godzin. Jeśli chcemy, by posiłek dostarczył nam zmagazynowanej energii, którą organizm spożytkuje podczas ciężkiego treningu na około półtorej godziny przed zaplanowanym wysiłkiem należy organizmowi dostarczyć węglowodany złożone. Ich bogatym źródłem są makarony z mąki pszennej: graham, razowej, pełnoziarnistej, orkiszowej i makarony żytnie.

Mąki o wyższej zawartości błonnika i minerałów mają tę zaletę, że węglowodany złożone są uwalniane do krwioobiegu przez kilka godzin ( nie podnosząc gwałtownie, co ważne, poziomu glukozy we krwi) co daje nam możliwość dłuższego treningu. Jeśli zależy nam na utrzymaniu uczucia sytości po spożytym posiłku, powinniśmy makaron koniecznie ugotować „al dente”. Oznacza, to skrócenie czasu podanego przez producenta na opakowaniu o dwie minuty. Tak ugotowany makaron nie powinien być w pełni miękki a jedynie lekko uginać podczas gryzienia. Dzięki temu zabiegowi organizm będzie musiał wykazać się większym wysiłkiem, aby wykorzystać dostarczoną mu w posiłku energię, a dla nas oznacza to znaczne przedłużenie uczucia sytości. Makaron rozgotowany ma wyższy indeks glikemiczny, od ugotowanego „al dente”, a więc szybciej zostanie strawiony przez układ pokarmowy i organizm wcześniej zacznie domagać się kolejnej porcji.

Jaka porcja makaronu jest optymalna dla sportowca? W przepisach kucharskich najczęściej wspomina się o 100 gramowych porcjach na jedną osobę. Jest to optymalna ilość, która w połączeniu z innym zdrowym składnikiem posiłku daje nam odżywcze i smaczne danie.

Źródło: <https://www.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/makarony-najlepsze-paliwo-dla-sportowca,42823>