

NOȚIUNI ȘI REGULI PENTRU IGIENA ALIMENTARĂ

Intenția noastră nu este de a vorbi de dietă, noțiune care nu este specifică jocului de rugby, deoarece este sinonimă cu privarea, regimul draconic, ci dorim mai degrabă de a da câteva noțiuni și reguli pentru o bună igienă alimentară.

CE NEVOI ARE UN JUCĂTOR DE RUGBY ?

La vârsta adolescenței și primei tinereți, organismul jucătorului de rugby, are nevoie de două tipuri de alimente:

- Cele care permit creșterea și dezvoltarea în mod corect musculatura, astfel spus, ele se pot numi alimente "constructoare".
- Cele care furnizează energia necesară activității cotidiene și în special, antrenamentelor și meciurilor, denumite alimente "energetice".

Pe lângă aceste tipuri de alimente nu trebuie uitate cele indispensabile vieții: sărurile minerale, vitaminele, fibrele și bineînțeles apa.

UNDE SE GĂSESC ACESTE ALIMENTE ?

- **Alimente constructoare** sunt în special proteinele care se găsesc în carne, dar și în pește, ouă, lapte și în produsele lactate.
- **Alimentele energetice** se împart în două grupe: glucide și lipide.
 - Glucidele care aduc cea mai multă energie sunt: orezul, pastele, cartofii, mai general spus feculele, denumite și zaharuri lente spre deosebire de zaharuri rapide: zahărul alimentară, fructele proaspete și uscate, produsele de patiserie, mierea, dulciurile, care sunt asimilate mai rapid, dar au un randament mai redus decât precedentele.
 - Lipidele se găsesc mai ales în uleiuri, unt, arahide, grăsimi animale și vegetale.
- **Săruri minerale:** sodiu, potasiu, magneziu în sarea alimentară, într-un mare număr de fructe și legume proaspete, calciu în toate produsele lactate, fosfor în carne, ouă, pește, fier în ficat, gălbenuș, scoici.
- **Vitaminele A,B,C,D,E** se găsesc în toate alimentele anterioare.

ÎN CE PROPORȚII ȘI ÎN CE CANTITĂȚI ?

Secretul unei bune igiene alimentare rezidă într-un raport adecvat al cantităților respective de alimente ce trebuie consumate zilnic.

Varietatea în alcătuirea meniurilor trebuie să garanteze o repartizare echilibrată între proteine, lipide și glucide. Cea mai bună proporție zilnică pentru un jucător tânăr care este încă în creștere este următoarea: 55% glucide, 30% proteine, 15 % lipide.

Toate acestea se completează cu 2 - 2,5 litrii de lichide, de consumat mai ales între mese.

Cantitatea este problema fiecăruia. A mânca prea mult atrage după sine o stocare de alimente neutilizate sub formă de grăsimi și este cunoscut faptul că grăsimea este cu siguranță utilă pentru buna funcționare a organismului, dar cu condiția să nu fie în exces. Trebuie să putem controla rețetele și consumurile pentru a-ți echilibra greutatea. Specialiștii spun că trebuie să te scoli de la fiecare masă cu o senzație ușoară de foame.

CUM PUTEM APLICA ACESTE SUGESTII ?

În general, pentru a ajuta aplicarea acestor sugestii, am luat în considerare problemele cu care se confruntă un jucător de rugby. Cum se vor organiza mesele pentru antrenament? Ce se va mânca în preziua meciului, în dimineața și la masa de dinaintea meciului ? Trebuie să se bea sau să se mănânce zahăr imediat înaintea unui antrenament sau a unui meci? Ce trebuie să bem sau să mâncăm pentru o mai bună recuperare de după meci?

Masă de antrenament

Nu trebuie uitat că patru mese zilnice sunt indispensabile. Dacă se va neglija micul dejun, ne vom expune unei agresiuni a stomacului începând cu ora 11.00, dar și unui dezechilibru nociv sănătății și performanțelor sportive.

Micul dejun

Micul dejun trebuie să fie compus din:

- În momentul sculării, beți un pahar cu apă, ceai sau lapte, suc de fructe. Laptele este cel mai recomandabil pentru vârsta adolescenței.

După 30 minute ar trebui să se mănânce a veritabilă masă compusă din:

- Carne albă rece
- Salată
- Compot
- Lactate - iaurt
- Pâine
- Unt

Trebuie evitat, pe cât posibil, orice băutură în timpul mesei. Trebuie așteptat 30 minute - 1 oră pentru a se putea potoli setea.

Prânzul

- Cu un sfert de oră înainte de masă, se va mânca unul sau două fructe proaspete.
 - La masă:
 - crudități
 - 150 gr. de carne la grătar sau la tavă sau pește
 - lactate: brânză
 - pâine integrală și naturală

Gustare

- brânză albă, fructe, turtă dulce, sau prăjitură cu orez, alune...

Cina

- supă de legume sau zarzavaturi în funcție de sezon
- fecule sau legume crude
- tartă cu fructe sau brânză

Masa de competiție

- **Înainte de competiție** - tot ceea ce contează este un somn bun. De aceea este absolut necesar să elimini toate alimentele greu digerabile - carne roșie, mezeluri, cârnați, castraveți și bineînțeles, orice băuturi alcoolice. Pe de altă parte poți mări rația de glucide. Dacă ceaiurile de plante sunt plăcute, se poate bea un ceai de tei sau urzică (menta este interzisă).
- **În ziua meciului** - nu se va schimba nimic în privința micului dejun, dar, ultima masă va trebui servită **cu trei ore înainte de meci**, evitând alimentele greu digerabile: carne, mezeluri, cârnați, castraveți

Masă de dinaite de meci

- Cu o jumătate de oră înainte de a ingera orice aliment, se va bea apă minerală.
- Cu un sfert de oră înainte de masă se va mânca unul sau două fructe proaspete, foarte coapte (banană, kiwi, ananas) sau o salată de fructe + zahăr din trestie.
- La masă:
 - O salată verde sau roșii decojite, morcovi, andive + lămâie + ulei (floarea soarelui, porumb sau soia).
 - 150 - 200 gr. de orez, de paste sau cartofi + unt + brânză rasă în momentul consumării.
 - Brânză albă cu 0 - 15% conținut de grăsime + zahăr din trestie
 - Pâine integrală
 - O cafea sau ceai
- la 15 - 30 min. după terminarea mesei, se poate bea apă cât mai multă.

Notă: Evitați să beți în timp ce mâncați (astfel se va accelera procesul digestiv).

- **Trebuie să consumați băuturi îndulcite sau să mâncați zahăr înainte de meci?**

În orice caz în loc să se obțină efectul dorit, se poate să obțineți un efect de crampe la începutul meciului.

În schimb pentru a se mări energia, se poate mânca sau bea îndulcit la terminarea încălzirii, în cursul meciului și la pauză (batoane vitaminizate).

De asemenea, se poate bea apă plată (înghițituri mici) între ultima masă și meci.

Masa de recuperare

Este fără îndoială cea care este cea mai neglijată în rugby, scopul său este reechilibrarea organismului pe plan hidric și energetic și eliminarea oboselii.

- *Imediat după meci* - după stretching-ul de recuperare, se va bea 300 ml. De apă gazoasă și un suc de legume.
- *După duș* - 250 ml. de lapte degresat.
- *Cu o jumătate de oră înainte de cină* - 250 ml. apă plată.
- *Cu un sfert de oră înainte de cină* - 2 fructe proaspete
- *Cina* - paste, orez sau cartofi fierți + brânză, un ou fiert tare, un iaurt

ALTE SFATURI UTILE

Ce nu trebuie să faci ?

- Neglijarea micului dejun și a gustării.
- Să se mănânce prea mult pentru a se dezvolta forța. Nu există nici un aliment care, consumat înainte de meci, să asigure o performanță extraordinară.
- Să se mănânce sandvișuri.
- Să se consume prea multe produse acide (oțet, lămâie)
- Să se mănânce prea repede.
- Să se mănânce prea sărat
- Să se bea prea mult în timpul meselor
- Să se amestece în timpul aceleași mese surse de energie ca: ouă și carne, ouă și brânză, lapte și ouă.
- Să se mănânce alimente sărate sau dulci indiferent de ora din zi.
- Să se mănânce o gustare cu 30 - 40 min. înainte de un antrenament intens.
- Să se consume micul dejun la ora 09.30 sau 10.00, pentru a se lua masa de prânz de dinaintea meciului la ora 11.00.
- Să nu se mănânce nimic cu 24 de ore înaintea meciului.
- Să se consume alcool în ajunul meciului.
- Să se înghită o cantitate mare de zahăr înaintea meciului.

Ce trebuie să faci ?

- O bună igienă alimentară trebuie respectată tot anul.
- Se va opta pentru patru mese mai puțin consistente decât foarte importante.
- Trebuie să se bea multă apă între mese
- Alimentele trebuie variate.
- Să se bea sau să se mănânce îndulcit la pauza meciului.
- Să nu se mănânce între mese decât dacă este fruct sau iaurt.
- Trebuie să mănânci încet și mestecați bine.
- Trebuie să se evite mâncărurile prea prăjite, greu de digerat (sosuri, prăjeli, mezeluri).
- Să se servească ultima masă cu cel puțin trei ore înainte de meci.
- Trebuie să se mănânce fructe la începutul mesei și nu la sfârșit.

De știut !

Băuturile dulci (Coca-Cola, limonadă, etc.) conțin echivalentul a 20 bucăți de zahăr/litru. De evitat înainte de meci.

Băuturile alcoolice aduc calorii inutilizabile de mușchi, dar favorizează depunerea grăsimilor, deci îngrașă.

Dacă ești supraponderal, fie mănânci prea mult, fie nu te antrenezi suficient, sau amândouă!

Un dublu hamburger	=	480 gr. friptură	=	540 calorii
Un sandviș cu mezeluri	=	12 sardele în ulei	=	350 calorii
Un croissant	=	5 biscuiți	=	180 calorii
O prăjitură cu ciocolată	=	12 caise	=	275 calorii
100 gr. cartofi prăjiți	=	450 gr. cartofi fierți	=	400 calorii
un pahar cu coca (25 cl)	=	6 pahare de suc de lămâie îndulcit	=	110 calorii
40 gr. alune	=	3 banane	=	240 calorii