

## 19 skyrius

### Antra kolona (mityba)

Daugelis su manimi sutiks, kad siekiant tam tikrų rezultatų sporto salėje, nepaisant tikslo (priaugti raumenų masės ar atsikratyti nereikalingų kūno riebalų), sunkiausia yra sutvarkyti **mitybą**. Ne kiekvienas nori atsisakyti maisto teikiamo malonumo. Atsisakyti ir nereikia! Reikia tiesiog pripratinti organizmą prie sveikesnio (tai toli gražu nereiškia neskanaus) maisto. Ir reikia žinoti, ką, kaip, su kuo ir koku laiku valgyti bei gerti. Tiesą sakant, daugelis net nesupranta tikrosios maitinimosi svarbos siekiant rezultatų. Pamėginsiu išsamiau paaiškinti, kad susidarytumėte tikslesnį požiūrį į mitybą ir jos svarbą.

## **Mitybos ypatumai norintiems atsikratyti nereikalingų kūno riebalų**

Per praktinio darbo laikotarpį sutikau begalę klientų, kurie tarytum susitarę man skųsdavosi: „Nieko nevalgau, bet svoris vis nekrenta“. Kol neturėjau pakankamai žinių ir supratimo, linkau įtarti, kad jie man nepasako tiesos ir ieško pasiteisinimų. Bet per daugelį darbo ir studijų metų aš kai ką supratau. Dauguma žmonių išties labai stipriai apriboja tam tikras maistines makromedžiagas (makronutrientus) arba išvis nieko nevalgo, galima sakyti, net badauja. Dėl to išsiderina hormonai, prarandama raumenų masė ir, žinoma, sulėtėja medžiagų apykaita. Tarsi užburtas ratas: kuo labiau ribojama mityba, tuo labiau nereikalingas svoris nekrenta. Tai galima paaiškinti tokiu sakiniu – **valgyti reikėtų ne mažiau, bet tiksliau**. Ką tai reiškia? O tai, kad visų pirma esminė problema ne maisto kiekis, o jo turinys. Bet kartais ir atvirksčiai: tiesiog reikia **tiksliai** žinoti, **kada, ką ir su kuo** derėtų valgyti.

O dabar pasinaudosiu vienos klientės istorija, kad būtų daug lengviau suprasti, ką aš noriu pasakyti. Viena moteris man nuolat skųsdavosi, kad jai nesiseka kovoti su antsvoriu. Ji kartodavo, kaip mažai valgo, o svoris beveik nejuda iš vietos. Taigi norėdamas jai padėti ir surasti priežastį paprašiau surašyti ir pažymėti, koku laiku, kokį kiekį ir ką deda į burną. Iš viso tris dienas, nes tai yra mažiausias laiko tarpas, per kurį galima būtų įžvelgti spragas. Klientė buvo nuoširdi ir absoliučiai iki smulkmenų surašė. Tai padėjo greitai ištaisyti klaidas. Maisto kiekio ir maitinimosi laiko aš nerašysiu, tiesiog pateiksiu pačius produktus. Vienos dienos maitinimasis atrodė maždaug taip (nes kitų dienų maisto pasirinkimo seka buvo daugmaž panaši):

- **PUSRYČIAI** - puodelis kavos su pienu ir vienu šaukšteliu cukraus, vienas sumuštinis su balta duona, margarinu, rūkyta dešra ir fermentiniu sūriu;

- **UŽKANDIS** - vienas varškės sūrelis;
- **PIETŪS** - vištienos kepsnys su griekiais ir daržovėmis;
- **VAKARIENĖ** - puodelis lieso pieno, riekė baltos duonos su mėlynių uogiene.

Kaip matote, maisto išties nėra daug. Bet pats turinys jau atspindi problemą – dauguma produktų neturi maistinės vertės. Organizmas, negaudamas reikalingų maistinių medžiagų, ima taupyti jas. Medžiagų apykaita lėtėja, prastėja arba visiškai sutrinka metabolizmo funkcija, išsibalansuoja hormonai. Kai pasakiau savo klientei, durdamas pirštu į jos lapą, kad suvartoja per daug rafinuotų angliavandenių ir cukraus, ji man atrėžė: „Ką?! Per daug cukraus? Juk deduosi tik vieną šaukštelį per dieną į kavos puodelį“. Problema ta, kad daugumai cukrus vis dar asocijuojasi tik su rafinuotu, kristaliniu stalo arba baltuoju cukrumi. Ir kai jie pasako, kad visiškai nebevartoja cukraus, kadangi jo nebededa į kavą ar arbatą, mano veide tik nevalingai atsiranda šypsena.

Daugelis pamiršta, kad šiuolaikinė maisto pramonė cukraus deda apšiai. Pirkdami įvairius maisto produktus galite nė nepajusti, kad juose yra nemažai cukraus. Daugelis mėgsta sakyti: „O ką čia ir bepadarysi, juk nežinosi, ką ir kur deda“. Tačiau tai – tik emocijos, padaryti mes iš tikrųjų kiekvienas galime. Taip, mes negalime uždrausti prekiauti prekybininkams nesveikais arba nekokybiškais maisto produktais. Bet mes galime skaityti, analizuoti ir pasirinkti, ką pirkti. Atminkite, kad prekybininkai negali nuo mūsų nuslėpti sudedamųjų dalių, ingredientų. Tam ir galioja Europos priimti maisto ženklavimo reglamentai bei veikia maisto ir veterinarijos tarnybos.

Aš mėgstu palyginti: kaip supermenas, turėdamas supergabumą matyti kiaurai per sienas (angl. *X-Ray vision*), taip ir treneriai ar dietologai mato, žiūrėdami į jūsų mitybos dienoraštį, visas spragas. Ir kie-

kvienas gali įgyti šį puikų gebėjimą, jei analizuos maisto produktų etiketes. Tam tik reikia šiek tiek žinių ir bendro suvokimo apie makro- ir mikromaistines medžiagas bei jų šaltinių kokybę. Viskas iš tikrųjų labai paprasta. Kaip ir visose srityse, pradžia gali atrodyti šiek tiek paini ir sudėtinga. Bet pastudijavus ir suvokus tai, užtenka pažvelgti į maisto produkto etiketę ar mitybos planą ir protas mato, ko anksčiau nesugebėdavo įžvelgti. Na, o dabar pereikime prie praktikos. Dar kartą sugrįžkime prie mano klientės mitybos pavyzdžio ir pasinaudodami žiniomis išanalizuokime jį.

1. **PUSRYČIAI:** puodelis kavos su pienu (**5 g cukraus**) ir vienu šaukšteliu cukraus (**mažiausiai 5 g rafinuoto cukraus**), vienas sumuštinis su balta duona (**rafinuoti angliavandeniai**), margarinu (**transriebalai**), rūkyta dešra (**nekokybiška, neturi maistinės vertės**) ir fermentiniu sūriu.
2. **UŽKANDIS:** vienas varškės sūrelis (**apie 25–30 g cukraus ir perdirbtų nesveikųjų riebalų**).
3. **PIETŪS:** vištienos kepsnys su grikiais ir daržovėmis.
4. **VAKARIENĖ:** puodelis lieso pieno (**apie 15 g cukraus**), riekė baltos duonos (**rafinuoti angliavandeniai**) su mėlynių uogiene (**apie 10 g cukraus**).

Štai taip turėtume analizuoti savo mitybą. Kaip matote, šioje randama daugiau cukraus, transriebalų bei rafinuotų angliavandenių. Būtų palankiau, jei šalia atsirastų daugiau pilnaverčio maisto. Kai jo išties nėra daug ir jis – tokio turinio, problema tik aštrėja. Kaip ir minėjau, kai organizmas gauna maisto, iš kurio didžioji dalis – tuščios ir rafinuotos kalorijos, jo funkcijos ima strigti. Prastėja hormonų balansas, lėtėja medžiagų apykaita. Dažniausiai žmonės, neturėdami reikiamų žinių ir supratimo,

kodėl tai vyksta, ima dar labiau save varžyti, mažinti maisto kiekį, tikėdamiesi, kad nereikalingas svoris pagaliau ims kristi. Nors jis ima mažėti, bet dingsta kartu ir raumenų masė. O tokia mityba neišvengiamai sukelia kančią, nuolat jaučiame alkio jausmą, vėliau ar anksčiau pratrūkstame ir imame valgyti daugiau. Organizmas, pagaliau gavęs daugiau maistinių medžiagų, apsidraudžia, kad gali vėl ilgai jų nesulaukti, ima kaupti. Svoris vėl didėja, nuotaika prastėja, atsiranda depresija, vėl bandoma mažinti suvartojamo maisto kiekį ir... patenkame į užburtą ratą.

Kiek pamenate, anksčiau minėjau vieną nepaprastai svarbų aspektą, kad koncentruotis reikia ne į svorio metimą, o nereikalingų kūno riebalų atsikratymą. Tai yra du visiškai skirtingi dalykai, kadangi tik mesdami svorį mes dažnai prarandame ir nemažai raumenų, tai tik padaro meškos paslaugą. Turime įsisavinti esminį sąvokų „nereikalingų kūno riebalų atsikratymas“ ir „svorio metimas“ skirtumą. Tiesą sakant, an-troji net nėra tiksli.

Bet sugrįžkime prie cukraus. Aš jokių būdu neteigiu, kad reikia **visiškai** atsisakyti cukraus ar rafinuotų angliavandenių. Tiesiog reikia suteikti organizmui visų reikalingų maistinių makro- ir mikromedžiagų, kad endokrininė sistema galėtų tinkamai funkcionuoti. Tuomet ir saikingai suvartoję vieną kitą maisto produktą, turintį rafinuoto cukraus ar transriebalų, per daug žalos nepadarytumėme. Jeigu bent **85 proc.** jūsų mitybos susideda iš kokybiško pilnaverčio maisto, likę 15 proc. daug problemų nekels. Ypač kai užsiimama kokia nors fizine veikla, organizmas gali dar lengviau susidoroti su gaunamu rafinuotu maistu. Kitaip tariant, kuo labiau žmogus yra fiziškai aktyvesnis, tuo labiau jis gali sau leisti suvartoti vieną ar kitą skanų, bet ne itin naudingą maisto produktą.

Bet dabar pateiksiu kelias priežastis, kodėl vis dėlto nereikėtų piktnaudžiauti tokiais maisto produktais, nepaisant didesnio fizinio aktyvumo. Visų pirma vietoje organizmui reikalingų kokybiškų medžiagų

jam duodate per daug nesveiko, bet skanaus maisto, skurdinate resursus, reikalingus atsistatyti ir fiziškai progresuoti. Neatkūrus išseiktų rezervų po intensyvios fizinės treniruotės, kita treniruotė tampa ne tokia kokybiška. Dėl šito man turėtų pritarti dauguma sportininkų, ypač besitreniruojantys intensyviai. Piktnaudžiavimas nesveiku ar sunkiu maistu labai greitai pasijaučia treniruotėse, iškart sumažėja fizinė ištvermė, jaučiamas sunkumas ir prarastos vidinės jėgos.

Pirmiausia, tuščios, neturinčios vitaminų ir mineralų kalorijos mums nesuteikia kuro pilnaverčiam organizmo funkcionavimui. Antra, nesveikam, tuščiam maistui utilizuoti (pašalinti) reikia nemažai organizmo resursų, vitaminų, mineralų. Kitaip tariant, vartojant nekokybišką, bet galbūt skanų maistą organizmas ne tik negauna reikalingų medžiagų, bet jam pašalinti turi išseikvoti nemažai resursų. Na, ir, trečia, dažnai vartojant rafinuotus angliavandenius staiga ir daug išsiskiria insulino, dėl to nuolat jaučiamas nuovargis.

Dar kartą pabrėšiu: tai nereiškia, kad jums reikia **visiškai** atsisakyti nesveiko maisto. Tiesiog reikėtų, jog didžiąją mitybos dalį sudarytų kokybiškas ir pilnavertis maistas, suteikiantis visų gyvybiškai reikalingų maistinių medžiagų, kad užtikrintai funkcionuotų organizmas. Ir, žinoma, kuo labiau fiziškai aktyvus esate ar turite daugiau raumenų masės, tuo daugiau galite sau leisti pasimėgauti nesveiku maistu. Bet tai anaip tol nereiškia, kad viską ir visada. Kitaip vėliau ar anksčiau prarasite fizinę formą ar pablogės sveikata. Elkitės protingai, stenkitės pajauti ir įsiklausyti į savo organizmą, nes esame skirtingi ir skirtingas mūsų genetinis potencialas.

O dabar grįžkime prie mano klientės mitybos ypatumų ir pamėginkime iš šioje knygoje pateiktų žinių patikslinti ją. Prieš tai, žinoma, norėčiau dar pridurti, kad norint tinkamai sudaryti ar patikslinti mitybos planą reikėtų atsižvelgti į kelis faktorius: svorį, jo sudėtį, amžių, gy-

venimo būdą, alergijas, mėgstamus ir nemėgstamus produktus, tikslą ir pan. Tarkime, nepaisome minėtų faktorių, tik kreipiame dėmesį į tikslą atsikratyti nereikalingų kūno riebalų. Taigi tiksliname.

1. **PUSRYČIAI:** arbata su citrina ir vienu šaukšteliu medaus, ~~puodelis kavos su pienu ir vienu šaukšteliu cukraus~~, omletas iš dviejų pilnų kiaušinių su šviežiomis daržovėmis, pusė vidutinio dydžio avokado, ~~vienas sumuštinis su balta duona, margarinu, rūkyta dešra ir fermentiniu sūriu.~~
2. **UŽKANDIS:** vienas vidutinio dydžio obuolys arba apelsinas, saujelė migdolų riešutų, ~~vienas varškės sūrelis.~~
3. **PIETŪS:** vištienos kepsnys su grikiais ir daržovėmis.
4. **VAKARIENĖ:** graikiškas jogurtas su šviežiomis uogomis ir ispaninio šalavijo sėklomis, ~~puodelis lieso pieno, riešė baltos duonos su mėlynių uogiene.~~

Taigi patiksliname mitybos planą. Dar kartą noriu priminti, tai – tik preliminarus pavyzdys, nes neatsižvelgėme į minėtus faktorius.

Kitas labai svarbus nepaminėtas veiksnys – nuoseklumas. Dažnai pasitaikanti daugelio klaida yra nenuoseklus maitinimasis. Pastovus užkandžiavimas, ypač angliavandeniais, veda prie nuolat padidėjusio cukraus kiekio kraujyje. O jis yra fizinio nuovargio ir apatijos kaltininkas. Ką jau kalbėti apie virškinimo sistemos nesklaidumą: nuolatinių pilvo pūtimą, sunkumo jausmą. Turite suprasti, kad po maitinimo si praėjus trumpam laikui vėl valgyti ar užkandžiauti yra netikslinga ir žalinga. Tai panašu į gėlių laistymą. Įsivaizduokite, kad nespėjus vandeniui iki galo susigerti į vazono žemę ir augalui pasisavinti visus mikroelementus, mes staiga po dešimties minučių vėl palaistome. Po to nepraėjus dešimčiai minučių pakartojame. Ir taip kelis kartus. Ko gero, augalas žus.

Panašiai ir su mūsų organizmu. Taip maitindamiesi mes tikrąja to žodžio prasme save lėtai žudome ir nuodijame. Užkandžiaudami trikdomė sklandų virškinimo sistemos darbą. Maistas tik iš dalies apvirškinamas ir ne iki galo pasisavinamas. Jis skrandyje ima pūti ir rūgti, teršdamas bei nuodydamas kraują ir visą organizmą. Dėl to pradedame jausti nuovargį, kadangi natūraliam organizmo valymosi ir detoksikavimo mechanizmui reikia nemažai energijos resursų. Prasideda galvos skausmas, kadangi į kraują pakliuvę toksinai nukeliauja ir į smegenis. Tokiu atveju dažnai griebiamasi vaistų, kurie tik laikinai sušvelnina pasekmę. Tai, be abejonės, puikiai išderina ir hormonų veiklą. Kaip žinome, dėl to kaupiasi nepageidaujamas svoris.

Nenoriu piršti išvados, kad būtinai reikia valgyti tuo pačiu metu, nors, žinoma, tai būtų naudinga. Bet šiais laikais dauguma esame tokie užsiėmę, kad maitinamės tuomet, kai turime laiko. Tiesiog patarčiau neužkandžiau ir išlaukti bent pusantros ar pora valandų, kad suvartotas maistas būtų praėjęs pirminius virškinimo etapus. Tokiu atveju nepadarysime tokios didelės žalos. Žinoma, tai priklauso ir nuo maisto konsistencijos. Skystas maistas (įvairūs kokteiliai ar sriubos) daug greičiau pasisavinamas, todėl po jo galime vėl valgyti ir anksčiau. Yra ir kitų faktorių: medžiagų apykaita, derinami maisto produktai, paros laikas. Stenkitės įsiklausyti į savo organizmą, pajauti, kada jam derėtų maitintis.

**Išvada tokia:** ne visada kaltininkas yra maisto kiekis ar bendras kalorijų skaičius, kaip daugeliui atrodo. Kadangi rafinuotas maistas ir nenuoseklus maitinimasis iš tikrųjų yra pagrindiniai veiksniai, provokuojantys **hormonų išsiderinimą**. O būtent tai mums trukdo atsikratyti nereikalingų kūno riebalų bei gerai ir energingai jaustis.



## Tinkamiausias laikas treniruotis

„Kada tinkamiausias laikas treniruotis?“ – ne kartą manęs klausė klientai. Na, mano bendras atsakymas būtų toks: **tuomet, kai jūs galite**. Vieni gali eiti į treniruoklių salę tik prieš ar po darbo, o kiti yra tokie užimti, kad tik savaitgaliais. Taigi bendras patarimas: sportuokite tada, kada galite. Remdamasis garsiuoju „Nike“ šūkiu pasakyčiau: „Tiesiog padaryk tai“ (angl. *Just Do It*). Svarbiausia treniruotis nuosekliai ir tuomet pasieksite rezultatų.

Idealiu atveju vis dėlto egzistuoja tinkamiausias laikas treniruotėms. Ypač, jei tikslas yra priaugti raumenų masės. Be abejonės, pirmoji taisyklė norint priaugti raumenų yra hormonų optimizavimas. Skaitydami šią knygą jau sužinojome, kokią svarią įtaką siekiant rezultatų sporto salėje nulemia mityba. Žinome, kad norint priaugti raumenų turime suvartoti papildomai maisto. Jis yra jūsų pagrindas. Galite eiti laiku miegoti, tinkamai treniruotis, bet jeigu nevalgysite užtektinai maisto, įgyti raumenų bus praktiškai neįmanoma.

Atrodo, viskas aišku. Tikriausiai neaišku, ką tai turi bendra su tinkamu treniruočių laiku? O bendra tikrai turi. Taigi turite užtikrinti, kad **po treniruotės skirsite laiko bent vieną kartą pavalgyti**. Ir taip pat turite būti užtikrinti, kad **iki treniruotės bent du ar tris** kartus pavalgysite. Jūs privalote pasirūpinti pakankamu maistinių medžiagų, kad jūsų raumenys būtų pamaitinti. Taip jausitės energingi, stiprūs ir išsvermingi per treniruotę. Galėsite ilgiau ir kokybiškiau treniruotis bei pakelti daugiau svorio, tai suteiks didesnės naudos raumenų augimui ir progresavimui. Ir atsistatymo procesas po treniruotės taip pat turi prasidėti nuo tinkamo maisto.

Neturėkite minčių treniruotis tuščiu skrandžiu, kadangi jūs tiesiog sudeginsite raumenis. Ryte mūsų glikogeno atsargos būna ištuštintos. Treniruotės metu organizmas, neturėdamas kuro, ims skaidyti raumenis, kad gautų reikalingų energetinių komponentų sunkiems pratimams atlikti. Treniruotė tuščiu skrandžiu gali būti naudinga ir tikslinga tik tuo atveju, jeigu mūsų tikslas yra sudeginti nereikalingus kūno riebalus. Bet ir šiuo atveju primygtinai rekomenduoju vartoti antikatabolinėmis savybėmis pasižyminčius maisto papildus (įvairias amino rūgštis), kad nebūtų prarasti raumenys.

Po treniruotės būtinai turite maitintis bent vieną ar du kartus, kad organizmas gautų reikiamą statybinių medžiagų kiekį. Vadinasi, jūs negalite treniruotis labai vėlai vakare ir po to eiti miegoti tuščiu skrandžiu. Kaip ir negalite treniruotis anksti ryte tuščiu skrandžiu, nebent dėl minėto tikslo ir vartojant apsauginius papildus. Taigi idealiausias scena-rijus būtų toks: du ar trys maitinimaisi prieš treniruotę, kad tinkamai pasikrautumėte ir galėtumėte pilnavertiškai atlikti treniruotę, bei du ar trys – po fizinio krūvio, kad maksimaliai pagerintumėte atsistatymo galimybes ir progresuotume. Žinoma, toli gražu ne visi gali sau tai leisti, ypač dirbantys, nebent treniruotis per pietų pertrauką.

Antras taip pat geras ir vienas populiariausių scenarijų yra treniruotis ryte po vieno kokybiško maitinimosi (pusryčių). Na, ir likusią dienos dalį po treniruotės nuosekliai maitintis. Trečias populiarus, bet, mano manymu, ne pats geriausias variantas yra treniruotis vakare po darbo. Tarkime, jūs baigiate darbą, važiuojate į sporto salę ir po treniruotės grįžę namo dar prisėdate prie stalo vienam valgymui. Žinoma, dar paliekate vieną dvi laisvas valandas, kad maistas deramai susivirškintų, ir tuomet einate miegoti. Fizinis krūvis pakelia kūno temperatūrą bei stimuliuoja centrinę nervų sistemą, tad nukenčia miego kokybę. Vis dėlto geriau treniruotis vakare negu išvis nesitreniruoti.

Pagrindinė idėja yra tokia: turi būti mažiausiai  **bent** vienas maitini-masis prieš ir vienas po treniruotės. Dominuojantis faktorius auginant raumenis yra  **hormonai**. Būtent dėl šios priežasties moterys, kaip ir vyresni vyrai, negali taip greitai užsiauginti raumenų, nes moterų hormo-nų santykis yra visiškai kitoks, o vyrams su metais jų išsiskiria organizme mažiau. Vis dėlto gera žinia ta, kad mes galime optimizuoti savo hormo-nų veiklą, pritaikę žinias ir deramą gyvenimo būdą, kurį sudaro mityba, fizinis krūvis, poilsio režimas ir, be abejo, mūsų emocijos.

Aptarėme pirmą koloną, t. y. fizinį krūvį. O dabar aptarkime antrą – mitybą.