RWS

RUN WITH SABRINA

Næringjaskjal

Næring er stór þáttur í árangri!
Góð næring gefur okkur orku sem nýtist okkur út í daginn og í leiðinni verðum við léttari í lund og daglegt amstur verður auðveldara.

Helstu orkugjafar líkamans eru:
Prótein - Kolvetni - Fita

PRÓTEIN

Prótein er mjög mikilvægt næringarefni og án þess gæti líkaminn ekki starfað, helstu hlutverk próteins eru:

1. Byggir upp og endurnýjar vefi líkamans.
2. Byggingareiningar í mörg lífsnauðsynlegum efnum í líkamanum. Prótein taka þátt í mikið af þeim efnahvörfum sem fara fram í líkamanum.
3. Hvert gramm af próteini gefur um 4 kaloríur.

- Þeir sem vilja missa fitu og viðhalda vöðvamassa eru ráðlagt að borða mikið magn af próteini á dag. Gott er að halda sig innan skynsamlegra marka þó þar sem ofneysla próteins hefur ekki góð áhrif á nýrnastarfsemi okkar.
- Gott er að miða við að koma inn próteini í hverri máltíð.
- Líkaminn eyðir meira af hitaeiningum sem koma frá próteini en öðrum orkugjöfum.

Góðir próteingjafar

FLEIRI HUGMYNDIR AF PRÓTEINGJÖFUM

- Eggjahvítur
- Kjúklingabringur
- Próteinduft
- Kotasæla
- Túnfiskur
- Rækjur
- kalkúnn
- Kjötálegg svo sem skinka, kjúklingaskinka ofl.
- Undarenna/Léttmjólk
- Hamborgarakjöt
- Allskonar próteinstykki
- Lambalæri
- Hleðsla/Hámark - Tilbúnir próteindrykkir
- Fiskur
- Tofu
- Propud próteinbúðingur
- Grísk jógúrt
- Möndlusmjör

RWS

KOLVETNI

Kolvetni eru aðal orkugjafi líkamans!

Mörg okkar hræðast kolvetni og reyna að forðast þau eftir bestu getu. En raunin er sú að við þurfum á þeim að halda. Ráðlagt er að einstaklingar fái 60% af heildarorku sinni í gegnum kolvetni. Kolvetni eru oftast lykilorkugjafi fyrir íþróttamenn og þá sérstaklega fyrir þá sem stunda þolíþróttir.
Kolvetni eru þó ekki öll eins, heldur eru til flókin kolvetni og einföld kolvetni.

Einföldu kolvetnin ættum við að reyna eftir bestu getu
að halda í lágmarki, en þar erum við að tala um
kolvetni sem koma frá sætindum, svo sem nammi,
kökum, snakki og þess háttar.

Góðir kolvetnagjafar

FLEIRI HUGMYNDIR AF KOLVETNAGJÖFUM

- Ávextir
- Brauðmeti
- Þurrkaðir ávextir,t.d rúsínur
- Pasta
- Hafrar
- Hrísgrjón
- Hrískökur
- Hrökkkex
- Flatkökur
- Tortilla pönnukökur
- Grænmeti

FITA

Fita er mikilvæg næring og veitir líkamanum nauðsynleg vítamín. Ýmsar fitur gegna lykilhlutverki í starfsemi líkamans. Til eru margar gerðir fitu og þær má finna bæði í dýra og jurtaríkinu.

Líkaminn þarf fitu til þess að starfa eðlilega, t.d. eru til dæmi um konur sem borða of litla fitu sem hætta á blæðingum tímabundi eða fundið fyrir mikilli óreglu á sínum tíðahring.

Æskilegt er að nota mjúka fitu (einómettaðar og
fjölómettaðar fitusýrur, einkum ómega-3) og draga úr neyslu
á harðri fitu (transfitusýrum og mettuðum fitusýrum)

Góðir fitugjafar

FLEIRI HUGMYNDIR AF FITUGJÖFUM

- Avakadó
- Hnetur
- Fræ
- Hnetusmjör
- Ostur
- Smjör
- Beikon
- Olíur
- Sósur
- Dökkt súkkulaði
- Sojabaunir
- Rjómi

MIKILVÆGI TREFJA

Trefjar stuðla fyrst og fremst að góðri meltingarstarfssemi, eru nauðsynlegar fyrir heilbrigði meltingarvegar og hægja á upptöku næringarefna úr meltingarvegi. Trefjarík fæða getur dregið úr hættunni á því að fá ýmiskonar kvilla, svo sem sykursýki, hjartasjúkdóma og krabbamein. Þær veita mettunartilfinningu og fyllingu og gera hægðir betri.

TREFJAHUGMYNDIR

VATNSDRYKKJA

Allar erum við meðvitaðar um mikilvægi vatnsdrykkju, en einhverra hluta vegna, þá eigum við margar til að gleyma okkur og ekki vökva okkur nóg.
Um 60% af líkamanum er vatn og allur líkaminn reiðir sig á vatn á einhvern hátt. Það flytur næringarefni til frumna, losar líffærin við eiturefni, heldur vefjum í eyrum, nefi og hálsi rökum og viðheldur heilbrigðri húð. Önnur dæmi um mikilvægi vatns í líkamanum eru að það svalar þorsta, viðheldur blóðmagninu í líkamanum, hjálpar meltingunni, smyr liðamótin, dregur úr matarlyst, og minnkar eða linar höfuðverk.

Hér eru nokkur einföld ráð til þess að hjálpa til við að líkaminn fái nægan vökva:

- Ekki bíða með að drekka vatn þar til þú finnur fyrir þorsta, heldur drekktu reglulega yfir daginn.
- Drekktu minni skammta oftar í stað stærri skammta sjaldnar.
- Vatnsflaska alltaf við hendina.
- Drekktu vatn fyrir, á meðan og eftir æfingu
- Vatn er hitaeiningalaust, ókeypis og er besti svaladrykkurinn.
- Það er síðan ágætis regla að fylgjast með litnum á þvaginu en við næga vatnsdrykkju er það glært en ekki gult.

Hvað er gott að borða fyrir æfingu?

Fyrir æfingu villt þú borða mat sem:

- Viðheldur orkunni.
- Gefur þér auka boost.
- Gefur þér vökva.
- Passar vöðvamassann þinn
- Sem hjálpar til með fljótari endurhæfingu.

Prótein : Passar að þú sért að viðhalda vöðvamassanum.

Kolvetni: Hjálpa þér að veita þér orku á æfingunni og hjálpar þér með endurhæfingu.

Fita: hjálpar þér að halda insúlín levelum þínum góðum og inniheldur einnig vítamín sem við þurfum.

Hvað er gott að borða eftir æfingu?

Til þess að ná endurheimt sem fyrst eftir æfingu er best að fá sér kolvetni og próteinríka næringu. Til dæmis ef þú æfir fyrir kvöldmat er frábært að fá sér kjúkling, kartöflur og grænmeti. Eða banana og hleðslu sem millimál. Það er í góðu lagi að hafa fitu með máltíðinni, en hún hefur í raun engin áhrif á endurheimtina.

Að borða eftir æfingu getur hjálpa þér að:

- Ná endurhæfingu
- Fá vökva
- Hlaða orkuna þína
- Byggja vöðva
- Bæta frammistöðu þína í framtíðinni.

Prótein: að borða prótein eftir æfingu eykur líkur á að þú viðhaldir eða fáir meiri vöðvamassa. Einnig er það gott fyrir endurhæfingu, aðlögun eftir álag og frammistöðu.
Kolvetni: geta hjálpa þér að eiga betri frammistöðu á næstu æfingu og hjálpar líkamanum að halda í glýkógen.
Fita: Hefur engin áhrif og er ekki nauðsynleg eftir æfingu.

Að sleppa að borða fyrir æfingu

Að sleppa því að borða fyrir æfingu er slæmt fyrir blóðsykurinn þinn og hann getur hrunið, þú getur fundið fyrir svima, hungri og slakari frammistöðu.
En það fer allt eftir líka hvernig æfingu þú ert að fara að taka, ertu að fara að taka æfingu á háu tempói eða rólega æfingu. Ef um æfingu á háu tempói er um að ræða er nauðsynlegt að næra sig vel fyrir æfingu.

Hvernig léttist ég?

Til þess að léttar þarf að borða minna af kaloríum en þú eyðir á hverjum degi. Til þess að halda sér innan heilbrigðra marka er gott að miða við að borða 500kal minna en þú ættir að gera á hverjum degi miðað við hreyfinguna sem þú ert að stunda. Þannig ert þú að missa kíló á heilbrigðan hátt án þess að það hafi mikil áhrif á orku og úthald yfir daginn.

Hvernig þyngist ég?

Þú þyngist með því að borða meiri kaloríur en þú eyðir á hverjum degi! Þá getur þú farið líka upp í sirka 500 kal meira en þú ert vön að borða.

Hvernig viðheld ég þyngd?

Til þess að viðhalda þyngd þá þarftu að borða jafnmikið af kaloríum og þú brennir.

My fitness pal

Góð leið til þess að fylgjast með inntöku allra orkugjafanna er að notast við Myfitnesspal og fylgjast með næringunni þinni.

Þetta hentar þó ekki öllum, en gott til þess að fá meiri tilfinningu fyrir mat og skammtastærðum sem dæmi.

Skannaðu QR kóðann og horfðu á kennslumyndband á MFP

Innkaupalistinn

Þessi listi er ekki tæmandi, heldur eingöngur tillögur af því sem gott er að eiga til þess að vinna með til þess að uppfylla orkuþörf úr öllum flokkum.

Prótein

- Hleðsla,hámark,teygur
- Kjúklingur
- Ungnautahakk
- Próteinduft
- Harðfiskur
- Eggjahvítur
- Rækjur
- Túnfiskur
- Fiskur
- Próteinstykki

Kolvetni

- Hrísgrjón
- Sætar kartöflur/kartöflur
- Grænmeti
- Tortilla pönnukökur
- Gróft hrökkbrauð
- Gróft brauð
- Morgunkorn
- Ávextir
- Flatkökur
- Pasta
- Haframjöl

Fita

- Hnetur
- Hnetusmjör
- Avakado
- Smjör
- Ostur
- Lýsi

Fjölbreytt val fæðu úr öllum flokkum fæðuhringsins í hæfilegum skömmtum er lykillinn að hollu matarræði!

Það er aldrei of seint að huga að matarræðinu eða öðrum lífsvenjum sem gæti bætt heilsu eða líðan.

Við erum allar mismunandi eins og
við erum margar. Það sem hentar
mér hentar kannski ekki endilega
þér. Við þurfum að hafa það í huga.
En góð næring er einhvað sem við
þurfum allar á að halda.
Venjum okkur á að það eru engin
boð eða bönn heldur einbeitum
okkur af gæði næringunnar okkar.

RWS

©2021 by RunWithSabrina

Öll réttindi áskilin

Næringaskjalið má ekki afrita með neinum hætti né dreifa eða deila án skriflegs leyfis höfundar. Takk fyrir að virða það elsku þú.