

# Odżywki białkowe – kto i dlaczego powinien je przyjmować?

**Suplementy diety pozwalają uzupełnić niedobory odpowiednich składników w organizmie, które są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Osoby, które intensywnie ćwiczą, chętnie sięgają po odżywki białkowe, aby w prosty sposób zwiększyć dzienną dawkę białka, a tym samym przyspieszyć budowę mięśni oraz ich regenerację. Kto powinien przyjmować odżywki białkowe i jakie są ich zalety?**

## Dlaczego warto sięgać po odżywki białkowe?

Białko pełni w organizmie wiele istotnych funkcji. Przede wszystkim jest to podstawowy budulec mięśni, włosów, tkanki łącznej, kości oraz zębów. Odpowiada zatem za wzrost organizmu, a także sprzyja jego regeneracji. Dodatkowo reguluje funkcje obronne organizmu, ponieważ bierze udział w produkcji przeciwciał. Dzielne zapotrzebowanie na białko wynosi około 1,8-2 g na 1 kg ciała, przez co trudno jest go dostarczyć, tym bardziej osobom, które intensywnie ćwiczą lub chcą przyspieszyć wzrost tkanki mięśniowej.

Nawet jeśli uda ci się dostarczyć organizmowi jego odpowiednią ilość wraz z pożywieniem, to jego wchłanianie utrudnia błonnik pokarmowy i enzymy trawienne. Dlatego też idealnym uzupełnieniem zróżnicowanej diety są odżywki białkowe. W swoim składzie zawierają nawet 60-95% łatwo przyswajalnego białka oraz niewielką ilość węglowodanów, a przy tym są pozbawione tłuszczów. Ich działanie znacznie przyspiesza proces zwiększania beztłuszczowej masy mięśniowej. Odżywki białkowe doskonale wpływają również na odbudowę i regenerację uszkodzonych mięśni, a także poprawiają efektywność każdego treningu.

## Kto powinien sięgnąć po odżywki białkowe?

Odżywki białkowe to doskonałe uzupełnienie codziennej diety dla wszystkich osób, które prowadzą zdrowy tryb życia. Jeśli stawiasz na zróżnicowaną dietę, często i intensywnie ćwiczysz na siłowni lub jesteś zawodowym kulturystą czy sportowcem, ten produkt jest idealny dla Ciebie. Te wysoko proteinowe preparaty pomogą ci w szybki i wygodny sposób zwiększyć dzienną ilość białka, dzięki czemu szybko osiągniesz pożądane efekty. Odżywki białkowe zawierają wyłącznie łatwo przyswajalne białka, dzięki czemu hamują proces kataboliczny, a pobudzają proces anaboliczny, czyli budowę tkanek i komórek ciała. Możesz je dodawać do każdego posiłku czy też rozpuścić w wodzie lub mleku (odtłuszczonym), dzięki czemu otrzymasz smaczny wysokoproteinowy napój.

Odżywki białkowe to idealny sposób na uzupełnienie niedoboru protein w organizmie lub zwiększenie ich ilości w diecie, aby przyspieszyć przyrost masy mięśniowej. Stanowią niezbędny suplement dla osób, które chcą zbudować umięśnioną sylwetkę oraz wszystkich tych, którzy dbają o zdrowy styl życia i zrównoważoną dietę.

# Suplementacja żelaza podczas diety wegańskiej

Powszechnie uważa się, że dieta wegańska może nie dostarczać odpowiedniej ilości niezbędnych składników do prawidłowego funkcjonowanie organizmu. Dieta ta skupiona na składnikach roślinnych może być uboga w żelazo, które występuje w mięsie zwierząt i ryb oraz produktach pochodzenia zwierzęcego, których weganie nie spożywają. Jaka zatem powinna wyglądać suplementacja żelaza za pomocą diety i czy żelazo w tabletkach to dobry wybór, aby nie dopuścić do anemii?

## Na czym polega dieta wegańska?

Dieta wegańska ma zarówno wielu przeciwników, jak i zwolenników. Dieta vegan jest o wiele bardziej radykalna niż wegetarianizm, ponieważ nie tylko wyklucza mięso, ale i wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego w tym produkty mleczne i jaja bogate w wiele wartościowych składników odżywczych w tym żelazo. Z drugiej strony, dieta warzywno-owocowej posiada wiele zalet, które nie tylko pozwalają zrzucić zbędne kilogramy, ale i znacznie zmniejszają ryzyko zachorowanie na choroby cywilizacyjne takie jak: miażdżyca, cukrzyca typu B czy nowotwory. Dodatkowo pomagają zmniejszyć poziom cholesterolu LDL, zmniejsza ryzyko chorób związanych z nadciśnieniem tętniczym oraz zapadnięcie na różnego rodzaju choroby przewlekłe, zapobiega próchnicy, zaparciom, hemoroidom, zapaleniom pęcherzyka żółciowego czy kamicy żółciowej.

Dodatkowo dieta wegańska z racji zmniejszenia tłuszczów nasyconych to podstawowa broń w walce z nadwagą. Weganie bardzo dużą wagę przywiązują do swojego jadłospisu, a ich dieta często rezygnuje z tych produktów spożywczych, które zawierają konserwanty, sztuczne barwniki i aromaty. Stawiają na jedzenie wysokiej jakości, nieprzetworzone i bogate w substancje odżywcze oraz suplementy diety, jakim jest żelazo w tabletkach.

## Czy dieta vegan jest uboga w żelazo?

Dieta wegańska, która wyklucza z jadłospisu produkty mięsne oraz te pochodzenia zwierzęcego, czyli nabiał i jaja musi być bogata w suplementy diety, aby uzupełnić wiele składników odżywczych. Najczęściej osoby, które nie miały z nią do czynienia, przedstawiają podstawowy kontrargument do jej stosowania, którym jest możliwość wystąpienia anemii. Anemia spowodowana jest niedoborem żelaza, które pełni niezwykle istotne funkcje w organizmie. Przede wszystkim żelazo tworzy związki poryferytowe, a zatem wchodzi w skład hemoglobiny, która transportuje tlen do komórek i tkanek oraz mioglobiny, odpowiedzialnej za jego magazynowanie i uwalnianie. Dodatkowo żelazo wchodzi w skład innych białek odpowiedzialnych za oddychanie i metabolizm, a także tworzy enzymy odpowiedzialne za syntezę neuroprzekaźników w mózgu i produkcję kolagenu.

# Żelazo a dieta wegańska – skutki niedoboru

Dieta wegańska opiera się głównie na owocach warzywach i produktach pszennych. Mimo że są one zdrowsze niż mięso i nabiał wchodzące w skład tradycyjnej diety, to dostarczają żelazo w formie mniej przyswajalnej. Żelazo można podzielić na dwie grupy:

- **żelazo hemowe** obecne w owocach warzywach i pszenicy, które są przyswajalne na poziomie około 5%;
- **żelazo niehemowe** znajdujące się w mięsie głównie czerwonym oraz owocach morza, których przyswajalność sięga od 10 do nawet 25%.

Żelazo – norma dla dorosłego człowieka – powinno wnosić 12,5-26  $\mu\text{mol/l}$  (70-150  $\mu\text{g/dl}$ ), czyli około 10 mg na dobę. W przypadku kobiet, które tracą wiele krwi podczas menstruacji, wskaźnik ten jest niemal dwukrotnie wyższy i wynosi 18 mg, zaś podczas ciąży i laktacji aż 27mg. Większe zapotrzebowanie na żelazo wykazują również sportowcy i honorowi dawcy krwi oraz dzieci w okresie dojrzewania, a także osoby starsze, czy te mające problem z trawieniem. U takich osób suplementy diety bogate w żelazo są koniecznością nie tylko w formie odpowiedniej diety. Równie dobrym rozwiązaniem, aby uniknąć niedoboru żelaza, jest żelazo w tabletkach.

Jednak dieta vegan ze względu na obecność błonnika, szczawianów czy fitynianów zawartych w owocach i warzywach znacznie utrudnia przyswajanie żelaza. Może to zaowocować niedokrwistością, czyli anemią, która objawia się najczęściej w postaci:

- spadku formy;
- zawrotami głowy;
- problemami z pamięcią;
- trudnościami z koncentracją;
- trudnościami z oddychaniem – krótkie, oddechy i wyższe tętno;
- bledością cery;
- zimnymi kończynami;
- mniejszą odpornością;
- słabszym apetytem;
- wypadaniem włosów;
- łamliwością paznokci;
- słabszym rozwojem psychicznym i niższym wzrostem u dzieci;
- łatwiejszym powstawaniem siniaków.

## Dieta vegan, czyli naturalne suplementy diety

Dieta vegan może prowadzić do anemii jednak tylko pod warunkiem, że jest nieodpowiednio zbilansowana i uboga. Choć żelazo niehemowe jest mniej przyswajalne niż hemowe zawarte w mięsie i nabiale, to jest zdecydowanie zdrowsza dla organizmu. Najważniejsze w niej jest odpowiednie łącznie produktów owocowo-warzywnych z produktami zawierającymi dużą zawartość błonnika. Chodzi przede wszystkim o dostarczanie organizmowi dużej dawki witaminy C w każdym posiłku, która pozwala zwiększyć wchłanianie żelaza nawet pięciokrotnie.

Witamina C zmniejsza hamujące działanie wchłanianości żelaza, które powodują wapń, cynk i kwas fitynowy znajdujące się w produktach zbożowych, roślinach strączkowych, pestkach i orzechach oraz polifenoli znajdujących się głównie w herbacie. W zielonych owocach i warzywach znajduje się także kobalt i miedź, które poprawiają przyswajanie żelaza niehemowego. Łatwo przyswajalne żelazo znajduje się w warzywach strączkowych, natce pietruszki, pieczywie na naturalnym zakwasie, warzywach liściastych, marchewce, kalafiorze, orzechach, pestkach dyni, migdałach, ryżu, jarmużu, migdałach, truskawkach, malinach, suszonych i świeżych morelach oraz śliwkach, fasoli, szpinaku, melasie, glonach morskich, soi, kakao, soczewicy, ciecierzycy, otrębach pszennych, kaszy jaglanej czy kaszy orkiszowej.

Ponadto zdrowa dieta vegan bogata w żelazo powinna opierać się na kilku zasadach, z których najważniejsze to:

- w każdym posiłku należy jeść produkty bogate w witaminę C, kobalt i miedź;
- unikanie jedzenia otrąb pszennych i picia herbat w tym herbat ziołowych oraz kakao w posiłkach bogatych w witaminę C;
- moczenie warzyw strączkowe przed ich gotowaniem;
- wybieranie pieczywa i produktów powstałych na bazie fermentacji, które zwiększają wchłanianie żelaza;
- niełącznie produktów bogatych w wapń z tymi bogatymi w żelazo, które hamuje jego przyswajalność.

## Żelazo w tabletkach a dieta vegan

Żelazo – norma wnosi 12,5-26  $\mu\text{mol/l}$  (70-150  $\mu\text{g/dl}$ ) – jest niezbędne dla prawidłowej funkcjonowania organizmu, w które niekiedy może być uboga dieta vegan. Stosowanie urozmaiconej diety wegańskiej oraz przestrzeganie zasad niełączenia niektórych składników spożywczych w jednym posiłku, powinno zapewnić osobie na takiej diecie odpowiednią jego ilość. Z drugiej strony, aby uniknąć problemów zdrowotnych i mieć pewność, że u vegan nie wystąpi anemia, warto postawić suplementy diety, czyli na żelazo w tabletkach. Taka suplementacja żelaza pozwala w szybki i skuteczny sposób uzupełnić niedobory tego pierwiastka, ze względu na specjalnie opracowaną formułę, która zwiększa jego wchłanianie i tolerancję. Obecnie na rynku dostępne jest żelazo w tabletkach dostępne bez recepty, po które bez przeszkód mogą sięgnąć weganie. Warto jedna przed ich zakupem wykonać badania krwi, które wskażą, czy ich przyjmowanie jest konieczne.

Żelazo w tabletkach to idealne suplementy diety u vegan. Tabletki dodatkowo wzbogacone są witamina C, która zwiększa jego wchłanianie oraz witaminami B6 i B12, które poprawiają koncentrację i samopoczucie oraz pracę neuroprzekazników. Żelazo w tabletkach jako

suplementy diety nie powinny być łączone z pokarmami i płynami, które blokują jego wchłanianie takimi jak herbata, kakao, kawa, alkohol oraz produkty bogate w wapń i cynk. Najlepiej przyswajane są około pół godziny przed posiłkiem. Suplementacja żelaza, wykorzystująca żelazo w tabletkach, powinna nie przekraczać zalecanej dawki. Mimo że są one tak opracowane, aby nie doprowadzać do hiperwitaminozy, warto wziąć pod uwagę, to jak rozpisana jest dieta wegańska, ponieważ dieta vegan często jest bardzo bogata w żelazo.

## **Dieta wegańska a żelazo — podsumowanie**

Dieta vegan wcale nie musi oznaczać problemów z anemią. Żelazo występuje w wielu produktach spożywczych, dlatego warto postawić na zbilansowany i różnorodny jadłospis, który zapewni odpowiednio ilość tego pierwiastka dla prawidłowej pracy organizmu. Dodatkowo żelazo jest łatwiej przyswajalne w połączeniu z witaminą C, w którą są bogate owoce i warzywa. Suplementy diety vegan może także być uzupełnione przez żelazo w tabletkach. Są one doskonałym uzupełnieniem niedoborów tego składnika, dlatego dzięki nim widmo anemii oraz problemów zdrowotnych zostaną szybko wyeliminowane. Dieta vegan jest bardzo zdrowa i niesie ze sobą wiele korzyści. Jednak warto zadbać o to, aby suplementacja żelaza podczas niej była rozsądnie przemyślana zarówno za pomocą odpowiednich składników odżywczych, jak i żelazo w tabletkach.

## **Gainery – czym są i co je odróżnia od odżywek białkowych?**

**Osoby trenujące, które pragną szybko zwiększyć zarówno masę ciała, jak i masę mięśni mają bardzo wysokie zapotrzebowanie kaloryczne. Jeśli nie masz czasu ani chęci, aby przygotowywać i jeść kilka wysokokalorycznych posiłków dziennie, sięgnij po sprawdzone suplement jakimi są gainery. Są to specjalistyczne preparaty o wysokiej kaloryczności bogate w węglowodany i łatwo przyswajalne białka, które wspomagają szybki proces budowy i regeneracji tkanki mięśniowej. Gainery – czym różnią się od odżywek białkowych i kiedy po nie sięgnąć?**

## **Gainery – zbilansowana dawka węglowodanów i białek**

Dla osób, które marzą o redukcji tłuszczu i przyroście suchej masy mięśniowej odpowiednie będą odżywki białkowe. Z kolei dla tych, którzy chcą zarówno przybrać na masie, jak i zbudować mięśnie, najlepsze będą gainery, nazywane również odżywkami białkowo-

węglowodanowymi. Podczas gdy zwykle odżywki białkowe w swoim składzie posiadają około 60-95% białka i niewielką ilość węglowodanów, gainery składają się aż z 65-85% węglowodanów i około 10-30% białka w zależności od rodzaju preparatu. Pozostałą ich część stanowią tłuszcze i minerały. Węglowodany zawarte w gainerach mają za zadanie dostarczyć ciału wysokiej dawki energii zmagazynowanej w kaloriach, z kolei białko (najczęściej pochodzenia zwierzęcego w postaci łatwo przyswajalnego białka serwatkowego) przyspiesza przyrost mięśni i ich regenerację po intensywnym treningu.

## **Komu gainery pomogą osiągnąć oczekiwane efekty?**

Gainery białkowo-węglowodanowe to suplementy diety stworzone z myślą o osobach, które w szybki, łatwy i przyjemny sposób chcą zwiększyć zarówno masę ciała, jak i masę mięśniową. Ich skład wspomaga osiągnięcie lepszych efektów treningowych oraz stanowi idealny suplement dla wartościowej i wysokokalorycznej diety. Wiele osób nie jest w stanie spożywać wysokokalorycznych posiłków kilka razy dziennie ze względu na zabiegany tryb życia. Z kolei dla innych spożywanie kilku wysokokalorycznych potraw w ciągu dnia może okazać zadaniem nie do wykonania. Dlatego gainery stanowią dla nich idealne rozwiązanie tych problemów. Wystarczy rozpuścić je w wodzie i przygotować sobie wysokoenergetycznego i smaczny napój lub dodać do tradycyjnego posiłku, aby w krótkim czasie regularnego stosowania zauważyć zadowalające efekty.

Gainery to doskonały suplement diety dla tych, którzy w szybkim czasie chcą zwiększyć masę ciała oraz zbudować silne mięśnie. Dzięki idealnemu połączeniu węglowodanów i białka pozwalają zwiększyć efektywność każdego treningu i odpowiednio zbilansować wysokokaloryczną dietę, a co za tym idzie szybko uzyskać wymarzoną sylwetkę.

## **Catering dietetyczny — moda czy wygoda?**

**W ostatnich latach coraz częściej spotykamy osoby ze swojego otoczenia, które sięgają po catering dietetyczny. Można by rzec, że stało się to pewnego rodzaju modą, która świadczy o statusie społecznym, karierze zawodowej i prowadzeniu zdrowego styl życia. Jednak czy jest to jedynie wymysł, czy rzeczywista odpowiedź rynku na realne potrzeby klientów?**

## **Catering dietetyczny jako sposób na zdrowie i piękną sylwetkę**

Jeśli chodzi o catering dietetyczny, utarło się przekonanie, że korzystają z niego osoby, które chciałyby zredukować swoją wagę i cieszyć się szczupłą sylwetką. Ułożenie zbilansowanej diety, która dostarcza nam określonej ilości kalorii, pozwalającej zrzucić zbędne kilogramy jest trudnym zadaniem i ciężko jest ją samodzielnie przygotować bez wiedzy na temat żywienia. Dzięki usłudze cateringu mamy pewność, że nasz plan żywieniowy, a wraz z nim dieta pudełkowa dostarczana do naszego domu jest opracowana przez doświadczonych dietetyków z uwzględnieniem naszych indywidualnych potrzeb i oczekiwań.

Dodatkowo catering dietetyczny jest doskonałym pomysłem dla osób, które borykają się z różnego rodzaju chorobami i nietolerancjami pokarmowymi, ponieważ eliminuje te składniki pokarmowe, które negatywnie wpływają na stan naszego zdrowia oraz wprowadza te o dobroczynnym działaniu na nasz organizm. Idealnym rozwiązaniem na poprawę naszego zdrowia będzie także dieta dr Dąbrowskiej, która skutecznie pozbywa się toksyn z organizmu i poprawia samopoczucie, jednak wymaga niezwykle restrykcyjnego przygotowywania posiłków, w czym wyręczy nas usługa cateringu.

## **Catering dietetyczny, czyli jak zyskać więcej z życia**

Z drugiej strony coraz więcej osób decyduje się na catering dietetyczny Wrocław z innych względów niż uzyskanie wymarzonej sylwetki. Najczęściej dzieje się to z praktycznych pobudek, jakimi są oszczędność czasu i energii na samodzielne przygotowywanie posiłków w zaciszu własnego domu. Mając na uwadze, że doba ma jedynie 24 godziny, a pęd życia w XXI wieku stale wzrasta, dieta pudełkowa okazuje się idealnym rozwiązaniem dla coraz większej liczby ludzi.

### **Oszczędność czasu i energii**

Być może dieta pudełkowa wciąż nie należy do najtańszych usług, jednak pozwala zaoszczędzić coś bardziej cenniego niż pieniądze, a jest nim czas. Osoby zapracowane, które skupione są na karierze, rodzinie lub rozwoju osobistym, bardzo cenią sobie każdą minutę swojej doby. Catering dietetyczny pozwala zaoszczędzić im chwile, które należałoby poświęcić na własnoręczne przygotowywanie posiłków. Gotowanie pochłania kilkadziesiąt minut dziennie, co w skali miesiąca pozwala zyskać kilkadziesiąt dodatkowych godzin, które można spożytkować na wiele ciekawych sposobów. Dodatkowo wybierając catering dietetyczny, nie musimy też marnować czasu na zmywanie większej ilości naczyń, sprzątnię kuchni po przyrządzeniu posiłków, a także zużywamy mniej energii i wody.

### **Różnorodność, która się nie nudzi**

Bez względu na to, czy chcemy stracić na wadze, czy zaoszczędzić swój czas catering dietetyczny zapewnia nam to, czego sami często nie umiemy przygotować, czyli zbilansowaną i różnorodną dietę. Każda dieta odchudzająca, zwiększająca masę czy oczyszczająca kojarzy nam się z wyrzeczeniami i spożywaniem powtarzalnych dań, które szybko nam się nudzą i zniechęcają do dalszej walki o zdrowe ciało. Z drugiej strony osoby, które niechętnie gotują, aby zaoszczędzić swój czas, również nie przykładają uwagi do

składników swoich posiłków, stawiają na dania proste i szybkie, które często pojawiają się na ich stole aż do znudzenia.

Catering dietetyczny przede wszystkim stawia na różnorodność, dlatego znajdziemy w nich bogactwo, warzyw, owoców, nabiału, mięs i owoców morza, a niejednokrotnie możemy trafić na składniki dla nas nowe, egzotyczne, których nigdy sami byśmy nie spróbowali. Dzięki temu możemy nie tylko jeść zdrowo i lekkostrawne, ale i odkrywać nowe smaki, które mogą nas zainspirować i otworzyć nas na nowe doznania kulinarne.

## **Podsumowanie**

Catering dietetyczny to doskonale rozwiązanie dla wszystkich tych, którzy chcą jeść zdrowo i smacznie oraz zaoszczędzić mnóstwo czasu. Dietetycy tak układają dietę, aby dostarczała ona w optymalnych ilościach wszystkich składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dieta pudełkowa sprawdzi się doskonale dla osób, które prowadzą zdrowy styl życia oraz dla tych, dla których celem jest detoksykacja organizmu czy redukcja wagi.