

# Stanisław Poprzęcki

---

## Geneza żywienia sportowców

---

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 1/1, 50-53

---

2008

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

# RECENZJE

---

*Stanisław Poprzęcki*

## **Geneza żywienia sportowców**



Temat żywienia - dieta w ostatnich czasach stał się bardzo modny. Na kilku a może nawet na kilkunastu programach telewizyjnych, także do południa w niedzielę można oglądać plejadę kucharzy o różnym stopniu zaawansowania zawodowego, polecających widzom potrawy spożywane w Polsce i w różnych zakątkach świata. Zaleca się specjalne diety, np. dla ludzi z określoną grupą krwi, potrawy „babuni”, kuchnię wiejską itp. Nagła zmiana diety spowodowała katastrofę w określonych populacjach, przykładowo zaproponowanie Eskimosom hamburgerów doprowadziło do zmniejszenia ich populacji na terytorium Kanady. Problem żywienia pojawił się także w środowisku sportowców. Niektórzy twierdzą, że ok. 40% wyniku sportowego zależy od jakości i ilości spożywanych pokarmów. Zatem odpowiednia dieta, wspomagana dozwolonymi suplementami może zapewnić sukces sportowy. Okazuje się, że dla prawidłowego zaprogramowania diety dla sportowców wyczynowych należy sięgnąć do menu naszych przodków.

Styl życia i poziom aktywności ruchowej sportowca wyczynowego różni się znacznie od stylu życia i poziomu aktywności przeciętnego człowieka. Różni się także od stylu życia naszych przodków. Mało prawdopodobne, aby ludzie z epoki kamiennej byli kiedykolwiek zmuszani do przebiegnięcia 42 km bez przerwy w możliwe najkrótszym czasie. Ponadto nie uprawiali oni codziennie intensywnych biegów lub innych form treningu. Jak wiadomo znacznie powszechniejszym stylem treningu w czasach jaskiniowych było uczestnictwo w długich, choć stosunkowo mało intensywnych polowaniach i wyprawach w poszukiwaniu żywności. Intensywność wysiłku wzrastała jedynie chwilowo, np. pod koniec polowania, kiedy wytopione i osaczone zwierzę trzeba było zabić albo, kiedy należało przetransportować do obozowiska uzbieraną żywność. Po tak krótkim czasie wzmózonego wysiłku niewątpliwie następował odpoczynek. Należy podkreślić, że pogoń za zwierzyną nieraz kilkanaście kilometrów, odbywała się w terenie zróżnicowanym, a to wzniesienia, lasy, gdzie pod konarami trzeba było się schylać, przeskakiwać zwalone pnie drzew lub przedzierać się przez płataninę gęstych ciernistych zarośli. Formą treningu były także tańce rytualne i prace w obozowisku, ale ich intensywność była relatywnie niska. W polowaniach nie uczestniczyły kobiety, ale zbierały one owoce, polowały na małe zwierzęta, np. żółwie, ptaki, jadalne owady i wybierały ptasie jaja. Ludzie pierwotni uprawiali ciągle ćwiczenia, ale w innym sensie niż dzieje się to obecnie. Żaden dorosły członek społeczności łowiecko-zbierackiej (będąc przy zdrowych zmysłach) nie biegłby bezinteresownie ani nie podnosiłby wielokrotnie ciężkiego kamienia tylko po to, aby wyładować energię i odbyć trening. Ich wysiłki wynikały z codziennych obowiązków, konieczności zdobycia pożywienia i wody, budowania schronień, przemieszczania się z miejsca na miejsce, zbierania drewna na opał, konieczności ucieczki przed niebezpieczeństwem. Nie mieli oni wyboru, ich życie składało się z codziennej aktywności fizycznej, czasami cięższej, czasami lżejszej, która trwała całe życie, dzień po dniu. Nie mieli wakacji, urlopów, wolnych dni, emerytury, nie mieli możliwości zamiany pracy na lżejszą. Nie posiadali także urzędzeń, które pomogłyby im zaoszczędzić wysiłku. Z wyjątkiem najmłodszych, każdy członek tej społeczności musiał regularnie pracować fizycznie.

W owych czasach tradycje kulinarne były zupełnie inne od współczesnych. Przykładowo, największym przysmakiem cieszył się mózg, szpik kostny, język, wątroba, nerki, serce itp. Natomiast najmniej pociągająca była porcja mięsa, która dla większości z nas stanowi jedyną jadalną część zwierzęcia. Większość dorodnych obecnie owoców i warzyw, jeszcze 1000 lat temu, np. marchewka była cienkim włóknistym korzeniem o mało zachęcającej żółtej lub fioletowej barwie. Natomiast dzisiejsze dorodne jabłka były kiedyś kwaśnymi rajskimi jabłkami. Proporcje w spożywaniu podstawowych substratów energetycznych były onegdaj zupełnie

inne. Łowcy i zbieracze preferowali pokarm pochodzenia zwierzęcego, który stanowił wówczas 56-65% dziennej dawki kalorii. W niektórych aktualnych badaniach sugeruje się zbliżenie proporcji diety do naszych przodków, tzn. aby białko stanowiło 50-55% składu diety (chude mięso, ryby i owoce morza). W składzie diety należy unikać umieszczania tłustego mięsa, natomiast tłuste ryby, np. łosoś, makreła lub śledź są jak najbardziej wskazane (zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3). Nasi przodkowie jedli mięso zwierząt upolowanych w różnych porach roku, tzn. ze zmienną zawartością tkanki tłuszczowej. Natomiast obecnie organizowane są fabryki – hodowle zwierząt, karmionych paszami wysoce przetworzonymi, dzięki którym po 14 miesiącach wół opasowy waży ponad 500 kg niezależnie od pory roku. Należy podkreślić, że nasi przodkowie zjadali zwierzęta niemalże w całości, a w poszczególnych porach roku zawartość tłuszczów nasyconych w organizmie zwierzęcia była zmienna. Nasi praprzodkowie nie mieli całorocznego dostępu do bogatego źródła kwasów nasyconych. Z analizy skamieniałości w Afryce wynika, że nasi praprzodkowie preferowali najtłustsze zwierzęta, ponadto zjadali się mózgiem, szpikiem zawierającym w swym składzie proporcjonalnie dużo tłuszczu. Tłuszcz ten to wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np. omega-3 i jednonienasycone (szpik). Zawartość tłuszczów w diecie wynosiła wówczas 28-57%. Aktualnie wielu z nas nie zachwycałoby się pomysłem regularnego jedzenia mózgu, szpiku, wątroby, nerek lub innych organów wewnętrznych. Obecnie wprowadziliśmy kilka modyfikacji, przede wszystkim preferujemy mięso chude z dodatkiem olejów roślinnych, w ten sposób osiągniemy odpowiednie proporcje kwasów tłuszczowych przypominających dietę z czasów epoki kamiennej.

Piramida pokarmów poucza nas, żebyśmy zrezygnowali z jak największej ilości tłuszczów, zastępując je pokarmami zbożowymi i węglowodanami. Niestety, ta propozycja oparta jest na kompletnie błędnych założeniach. Od dawna wiadomym jest, że choroby serca nie są powiązane z całkowitą ilością tłuszczów w diecie, ale z rodzajem spożywanego tłuszczu. Czyli nie chodzi o ilość, ale o jakość. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe są dla nas zdrowe, zwłaszcza, jeśli zachowujemy prawidłowe proporcje ilości kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 i omega-6. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe są bardzo korzystne dla serca. Nawet niektóre tłuste nasycone, np. kwas stearynowy, nie przyczyniają się do zwiększenia ryzyka chorób serca. Jak się okazuje, najbardziej szkodliwymi nasyconymi kwasami tłuszczowymi są: kwas palmitynowy, laurynowy i mirystynowy, a także kwasy tłuszczowe trans wchodzące w skład margaryn i innych utwardzanych tłuszczów. Z różnych doniesień naukowych wynika, że nasi przodkowie jedli tłuste zdrowe.

We współczesnym świecie zupełnie zerwaliśmy tę odwieczną zależność między wydatkowaniem energii a jedzeniem. Kiedy powoli przesuwać się

---

alejką w supermarkecie, wrzucamy do koszyka kolejne produkty, nawet nie zastanawiamy się nad koniecznością tropienia i pościgu za źródłem pożywienia. W supermarkecie czas tropienia i pościgu jest identyczny, niezależnie od tego czy upolujemy wędzoną szynkę, czy główkę sałaty. Konsekwencje przecięcia tego ewolucyjnego powiązania między energią wydatkowaną a przyjmowaną nie wyglądają optymistycznie. Jeżeli przyjmujemy więcej energii, niż spalamy – przybieramy na wadze, wówczas cierpi na tym nasze zdrowie.

Powyższe informacje znajdziecie państwo w książce *Paleodieta dla sportowców*, autorstwa Loren Cordain i Joe Ariel wydaną przez oficynę Buk Rower w 2008 roku. Autorzy – pasjonaci sportu amatorskiego, w sposób bardzo przystępny przedstawili zawile problemy żywienia sportowców: przed, podczas i po treningu lub zawodach sportowych oraz starali się uzasadnić potrzebę stosowania diety dla sportowców w oparciu o dietę naszych praprzodków. W książce tej znajdzie czytelnik także wiele interesujących przepisów na zdrowe dania.

*Dr hab. Stanisław Poprzęcki, prof. nadzw. AWF jest pracownikiem Zakładu Biochemii AWF w Katowicach.*