

Andrius Pauliukevičius

+50
RECEPTŲ!

15
min

TOBULAS MAISTAS SPORTUOJANTIEMS




OBUOLYS

Andrius Pauliukevičius

TOBULAS MAISTAS SPORTUOJANTIEMS



TURINYS

ĮVADAS

APIE MANE.....	11
KAM SKIRTA ŠI KNYGA.....	14

MITYBOS PRINCIPAI

SKIRTUMAS TARP SVORIO METIMO IR RIEBALŲ DEGINIMO.....	19
KIEK KARTŲ PER DIENĄ VALGYTI.....	20
KAS ATŠITINKA PRALEIDUS VALGYMĄ.....	22
PRODUKTŲ SVĖRIMAS IR PORCIJOS.....	24
KODĖL REIKIA GAMINTI SAU MAIŠTĄ.....	27
KALORIJOS.....	29
ANGLIAVANDENIAI – PIRMINIS ORGANIZMO ENERGIJOS ŠALTINIS.....	31
KODĖL REIKIA VALGYTI DARŽOVES.....	33
OBUOLIŲ ACTAS.....	34
BALTYMAI – STATYBINĖ ORGANIZMO MEDŽIAGA.....	37
BALTYMINIAI KOKTEILIAI.....	38
RIEBALAI – LABIAUSIAI NEĮVERTINTAS MAKROELEMENTAS.....	41
KODĖL REIKIA VALGYTI RIEBALUS.....	45
TAUPUSIS VALGYMAS.....	46
JEI DIRBATE NAKTINĘ PAMAINĄ.....	50
KAIP PRIAUGTI SVORIO.....	51
REKOMENDACIJOS ATOSTOGOMS IR ŠVENTĖMS.....	61
ORGANIZMO ŠARMINIMAS.....	65
PRIESKONIAI.....	67

MITYBOS KLAIDOS

NEVEIKSMINGOS DIETOS.....	75
KAIP ALKOHOLIS VEIKIA JŪSŲ FIGŪRĄ.....	78
KOKIĄ ĮTAKĄ FIGŪRAI DARO SALDUMYNAI.....	80
DRUSKA IR SKYSČIŲ KAUPIMASIS.....	82
KODĖL MENIU NĖRA SRIUBOS.....	86
MOTERŲ MITYBOS KLAIDOS.....	89
VYRŲ MITYBOS KLAIDOS.....	97

MITYBA IR TRENIRUOTĖS

VALGYMAS PRIEŠ TRENIRUOTĘ	103
KĄ GERTI TRENIRUOČIŲ METU	105
MITYBA NE TRENIRUOČIŲ DIENOMIS	107

RECEPTAI

IŠTEISINTI KIAUŠINIAI	111
ANGLIŠKI PUSRYČIAI	117
KIAUŠINIAI SU JAUTIENA	120
KIAUŠINIAI VISO GRŪDO DUONOS RIEKUTĖJE	121
KIAUŠINIAI ĮKEPTI PAPRIKOJE	122
OMLETAS SU PIEVAGRYBIAIS IR CUKINIJOMIS	124
OMLETAS SU KALAKUTIENA	126
OMLETAS SU VARŠKE	127
OMLETAS SU ŠPINATAIS ir sūriu	128
KREKETĖS SU RYŽIAIS IR KIAUŠINIAIS	130
AVIŽOS – ARKLIŲ MAISTAS	132
AVIŽOS SU GRAIKIŠKU JOGURTU	134
BALTYMINĖS NAKTINĖS AVIŽOS SU UOGOMIS	136
AVIŽINIAI SAUSAINIAI	138
AVIŽINĖ KOŠĖ SU KIAUŠINIAIS	140
MANŲ KOŠĖ SU RAZINOMIS	141
SUMUŠTINIŲ RECEPTAI	143
VIŠTIENOS AVOKADO KEBABAS	144
BALTYMINIS SUMUŠTINIS	146
TUNO IR AVOKADO SUMUŠTINIS	148
VIŠTIENOS IR KALAKUTIENOS PATIEKALŲ RECEPTAI	151
VIŠTIENA SU RIEŠUTAIS	152
VIŠTIENA SU MAKARONAIS	154
VIŠTIENA SU BATATAIS IR BROKOLIAIS	156
KALAKUTIENOS KRŪTINĖLĖS IR SŪRIO KOTLETAI	157
VIŠTIENOS PAELIJA	158
JAUTIENOS ir JAUČIŲ KEPENŲ PATIEKALAI	161
JAUTIENOS FARŠAS SU ŠALDYTOMIS DARŽOVĖMIS	162
KEPENYS SU RYŽIAIS	164
KEPENYS SU SVOGŪNAIS	166

RECEPTAI SU TUNU	169
TUNAS SU MAKARONAIS	170
TUNAS SU MAKARONAIS IR FETA	172
OBUOLIŲ IR TUNO SALOTOS	174
TUNAS SU KIAUŠINIAIS	175
TUNO KOTLETAI	176
TUNO SALOTOS SU MANGAIS	178
TUNO SALOTOS SU RAUDONUOJU SVOGŪNU	180
KOKTEILIAI	183
BALTYMINIS AVOKADŲ KOKTEILIS	184
BANANINIS JOGURTINIS BALTYMŲ KOKTEILIS	186
DIETINIS BALTYMŲ IR KAVOS KOKTEILIS	187
BALTYMŲ IR ANGLIAVANDENIŲ KAVOS KOKTEILIS	188
KALORINGAS VAISINIS BALTYMŲ IR RIEŠUTŲ KOKTEILIS	190
KALORINGAS NAMINIS BALTYMŲ KOKTEILIS	191
PATIEKALAI SU VARŠKE	193
VARŠKĖS IR AVIŽŲ BLYNELIAI	194
MAKARONAI SU VARŠKE IR SŪRIU	196
SŪRI VARŠKĖ	197
VARŠKĖ SU OBUOLIAIS	198
VARŠKĖS IR UOGŲ LEDAI	200
VARŠKĖS ŽELĖ	201
DESERTAI	203
ŽELATINA	205
ISLANDIŠKAS ARBA GRAIKIŠKAS JOGURTAS	207
NEKALORINGA BALTYMŲ ŽELĖ	208
BALTYMINIAI BLYNAI	210
BALTYMINIAI LEDAI	212
GRAIKIŠKAS JOGURTAS SU BANANAIŠ	214
UŽKANDŽIAUJANTIEMS PRIE TELEVIZORIAUS	217
SPRAGINTI KUKURŪZAI	218
BATATŲ TRAŠKUČIAI	220



APIE MANE

Kai pradėjau kilnoti svarmenis, man buvo 17 metų. Būdamas 181 cm ūgio svėriau 62 kilogramus ir niekada nepagalvodavau, kad kada nors dalyvausiu kultūrizmo varžybose, du kartus laimėsiu Europos čempionatą, galėsiu išmėginti galiūnų sportą ir net tapsiu asmeniniu treneriu. Tiesą sakant, neturėjau nei tokio plano, nei tokios svajonės. Pirminė mano motyvacija buvo daug paprastesnė – norėjau patikti merginoms. Nesu tikras, ar man pagaliau pavyko, bet mano istorija tokia.

Esu paveldėjęs visą puokštę virškinamojo trakto sutrikimų ir negalavimų – gastritą, dvylikapirštės žarnos uždegimą, dar turėjau bėdų dėl stemplės ir tulžies. Panašios ligos kankino mano mamą ir jos tėvą, mano senelį. Paauglystėje šios problemos smarkiai kankino ir mane, tekdavo nuo ligų pailsėti ligoninėje. Kad mažiau vargčiau, dėl jų mane atleido ir nuo kūno kultūros pamokų, ir nuo karinės tarnybos. Prie to dar prisidėjo ir antro laipsnio plokščiapėdystė. Kūno kultūros pamokų metu sėdėti ant medinio suolo, kol klasiškai žaidžia krepšinį, nėra pats maloniausias dalykas. Tai mane žeidė – norėjau viską pakeisti. Žaisti krepšinio tikrai negalėjau, nes laktymas ir šokinėjimas smarkiai suerzindavo skrandį ir imdavo skaudėti. Mokyklos sporto salėje (mokiausi Česlovo Kudabos vidurinėje mokykloje) gali nebūti treniruoklių ar daug laisvų svorių, tačiau visada atsiras skersinis ir lygiagretės. Užuoat trynęs suolo, ėmiau prisitraukinėti ir atsispaudinėti. Tuo metu mano bendraamžiai ėmė rūkyti ir mėgautis alumi, nors jaunystėje jis dar nebūna toks skanus, koks tampa vėliau. Aš visada norėdavau plaukti prieš srovę ir gerai jausdavausi netgi tada, jei plaukdavau vienas – cigaretės ir alus manęs netraukė. Su keliais bendraminčiais klasės draugais nusiplovę nuo pamokų eidavome į gretimą miškelį ir prisitraukinėdavome prie skersinio. Žiemą mus į sporto salę priimdavo mokytojas Anatolijus Kozlovas. Jis tikriausiai nutuokė, kad tuo metu turėtume sėdėti kokioje nors svarbioje pamokoje, tačiau mus vis tiek priimdavo. Spėju, kad pagalvodavo: „geriau tegul čia tamposi, nei kur pakampiais rūko“. Taigi mano fizinio lavinimo mokytojas prie mano virsmo rašytoju prisidėjo labiau nei visų kitų dalykų mokytojai kartu sudėjus.

Gydydamasis gastritą buvau priverstas sveikiau maitintis: jokių traškučių, gažuotų gėrimų, aštraus maisto. Mano mityba rūpinosi mama. Tai nebuvo kultūristo valgiaraštis, tačiau ėmiau valgyti sveiką maistą ir mano kūnas ėmė labai sparčiai

keistis jau vien dėl to. Tokios sveikos mitybos schemos laikiausi beveik trejus pirmuosius savo treniruočių metus, per tą laiką mano svoris pasikeitė nuo 62 iki 80 kilogramų, 18 kilogramų nėra mažai, žinoma, būčiau priaugęs dar daugiau, jei būčiau žinojęs, kaip turi maitintis sportininkas. Pradėjęs studijuoti, persikėlęs į Vilnių ir ėmęs rimtai ruoštis varžyboms, turėjau laikytis griežtesnės dietos, kurią sudarė pirmasis mano treneris Gintaras Martinkėnas. Pamatęs, kad kūnas keičiasi dar greičiau, supratau, kokį didelį vaidmenį atlieka mityba, kai reikia deginti riebalus.

Vedžiau būdamas 33-jų metų, o išvykau iš tėvų namų vos baigęs mokyklą, tad daugiau nei dešimt metų gyvenau vienas, gaminau sau maistą ir rinkausi tuos produktus, kurių yra kiekviename prekybos centre ar turguje, todėl mano receptai nėra sudėtingi, nes maisto ruošimui neturėjau nei išmanymo, nei kantrybės, nei laiko.

Kai šiek tiek atsitraukiau nuo kultūrizmo varžybų, ėmiau eksperimentuoti, derindamas kultūrizmo ir galiūnų treniruotes, tapau viešu asmeniu, vedžiau paskaitas, ėmiau dalyvauti įvairiuose renginiuose, todėl reikėjo atrasti tokį maitinimosi būdą, kad valgis būtų skanus, galėčiau taip maitintis nuolat, būtų sveika ir vis dar neblogai atrodyčiau. Suprantate, apie ką kalbu? Manau, esate girdėję ar skaitę, kokia nuobodi gali būti kultūristų dieta, kai jie rengiasi lipti į sceną? Aš ne tik girdėjau, bet ir ragavau... Tai nėra mitybos modelis, kurio norėtuši laikytis nuolat, dėl to reikėjo sugalvoti, kaip valgyti skaniau, bet vis dar būti panašiam į sportininką.

Savo laiku aš treniruodavausi labai daug kartų per savaitę – labai intensyviai, tačiau jei valgydavau pernelyg nesirinkdamas, buvau stiprus, bet atrodžiau minkštas. Tai buvo praktinis įrodymas, kad pačios intensyviausios treniruotės negali sudeginti tiek kalorijų, kiek jų galima susirinkti netinkamai maitinantis.

Pripažįstu, kaip ir visi, aš irgi turiu silpnybių, mėgstu pavalgyti ir ne visada maitinuosiu idealiai. Kai 2013–2015 metais vadovavau projektui KILO.LT, tapau labiau žinomas ir atpažįstamas, pradėjau jaustis nepatogiai pirkdamas saldumynus, greitą maistą ar kavinėje užsisakydamas lietuviškų patiekalų. Nors iki tol vieną kartą per savaitę tai darydavau, toks mano įprotis buvo reguliarus. Kai tapau atpažįstamas, ėmiau varžytis, nes maniau, jog tai pakenks mano įvaizdžiui. Tik vėliau suvokiau, kad jei vaidinsiu idealų, žmonės su manimi nesitapatins, nenorės manęs klausyti ir pradėjau viešai pasakoti apie tai, kaip kartą per savaitę valgau ką noriu ir kiek noriu. Teisybės dėlei turiu pripažinti, kad jei nesirengiu varžyboms ir turiu išlaikyti tik pliažinę formą, valgydamas liesą varškę galiu ją užsigerti *Zero Cola*, nes man skanu.

Kiaulienos sprandinės šašlyką mėgstu labiau nei vištienos krūtinėlės, tik valgau jį be ryžių, be duonos ir tik su daržovėmis. Ir darydamas šiuos dalykus galiu gerai atrodyti. Vis dar nežinau, ar patinku merginoms...

Žinias, kurias gavau laikydamasis įvairių mitybos planų, ir teorines žinias, kurių gavau skaitydamas, taikau dirbdamas su savo klientais. Kaip sportininkui man reikėjo daugybę kartų didinti raumenų apimtį ir po to daugybę kartų deginti riebalus ir ryškinti raumenis. Yra ne viena schema, kaip galima tai padaryti, o kol randi sau tinkamiausią, tenka išbandyti visas. Iš tiesų, su tam tikrais trūkumais ir privalumais jos, vienaip ar kitaip, visos veikia. Be abejo, reikia nepamiršti individualumo faktoriaus ir privalu žinoti, kad 75 % planetos gyventojų negali efektyviai pasisavinti angliavandenių, todėl didesnę jų dalis, užuot panaudota kaip energija, verčiama poodiniu riebalų sluoksniu. Aš esu vienas iš tų, kurie priklauso tiems 75 %, todėl man veiksmingesnė daugiau baltymų ir sveikų riebalų ir mažiau angliavandenių turinti dieta. Ji taip pat leidžia skaniai valgyti, nes skonį suteikia angliavandeniai arba riebalai, o baltymai turi popieriaus skonį.

Dalintis savo patirtimi ir skleisti žinias pradėjau dėl to, kad asmeniniai laimėjimai nustojo teikti tiek džiaugsmo, kiek teikė karjeros pradžioje, ėmiau jausti kur kas didesnį pasitenkinimą, kai savo žinių dėka galėjau pagerinti kitų žmonių gyvenimus. Viena iš priežasčių, kuri labai smarkiai mane motyvuoja tai daryti, yra drastiškos dietos, kurių dėl neišmanymo ima laikytis jaunos merginos, o kažkas neturėdamas žinių jas siūlo. Dėl tokių nevykusių dietų sudega ir riebalai, ir raumenukai, o kartais raumenų sudega netgi daugiau nei riebalų. Nenorėčiau, kad nuskambėtų kaip pasipūtimas, bet niekas kitas nežino ir nemoka taip efektyviai deginti riebalų ir išsaugoti turimus raumenis kaip kultūrizmo sportininkai, nes tai yra pirminė jų užduotis. Maža to, laikydamiesi dietos mes turime treniruotis nei kiek ne mažiau ir ne lengviau nei tada, kai nesilaikome. Ir jei sugebame tai padaryti, reiškia, žinome, kaip tai daroma! Tai įrodymas, kad galima laikytis dietos ir išlaikyti darbingumą.

Dar daugiau – daugybė žmonių, pamatę mano siūlomą mitybos planą, nuštemba ir sako, kad jie priaugo svorio valgydami mažiau nei aš siūlau jiems valgyti metant svorį. Bet paslaptis slypi tame, kad valgant per mažai kūnas lėtina medžiagų apykaitą ir kaupia riebalus, o valgant nepakankamai sveiko maisto jaučiamas energijos trūkumas, kuris kompensuojamas dideliu saldumynų kiekiu, nesveikais kaloringais užkandžiais, kurie neatrodo kaip valgymas, bet turi daugiau kalorijų nei porcija pilnaverčio sveiko maisto.

Daugybė specialistų tvirtina, kad mityba sudaro 70–80 % rezultato, o šiam visiškai pritariu ir sakau tą patį. Taip pat dažnai nurodoma, kiek gramų angliavandenių, baltymų ir riebalų kiekvienam kūno kilogramui reikia valgyti, norint pasiekti vienokius ar kitokius tikslus, nurodoma procentine išraiška, kiek procentų kalorijų turi būti gaunama iš šių *makronutrientų*. Taip pat rašoma, kokius produktus sporto mitybos specialistai, treneriai ar patys sportininkai valgo ir siūlo valgyti, tačiau vis dar lieka neaišku, o kartu ir smalsu, kaip juos pasigamina. Tarkim, jei siūloma pusryčiams valgyti omletą, iš kelių kiaušinių jis turi būti gaminamas?

Visa tai paaiškės, kai skaitysite toliau.

KAM SKIRTA ŠI KNYGA

Mes visi ir visur valgome tuos pačius produktus. Picerijoje ant picų deda vištienos krūtinėlės, tuno, špinatų. Šie produktai atsiduria ir profesionalaus kultūristo, kuris augina raumenis, ir modelio, kuriam, šiuokštu, negalima priaugti nei gramo, lėkštėje. Juk gamtoje tėra keturi gyvulinės kilmės baltymų šaltiniai: kiaušiniai, mėsa, žuvis ir pieno produktai; tik penki sveikų riebalų šaltiniai: riebi žuvis, aliejai, riešutai, avokadai ir sėklos; ląsteliena gaunama tik iš daržovių, vaisių, grūdų ir grybų. Tad visi iš esmės valgome tą patį. Tik šie produktai būna skirtingai paruošti, todėl gaunami skirtingi rezultatai. Yra geras posakis: Dievas mums davė maistą, o velnias – kulinariją. Kuo smarkiau termišškai apdorojami ir su įvairiais prieskoniais gaminami produktai, tuo daugiau jų kaupiasi ant pilvo, šlaunų ir pagurklio, tuo mažesnis energijos lygis, nors kalorijų gaunama daugiau.

Nepriklausomai nuo to, koks Jūsų tikslas: deginti riebalus, auginti raumenis, didinti jėgą, geriau jaustis, – visi valgote tą patį, tik skirtingais kiekiais ir skirtingai ruošiate maistą. Tai nėra kultūristo mitybos vadovėlis. Sportininkų mokyti nereikia – jie patys tai puikiai moka. Tai knyga tiems, kurie žino, ką reikia valgyti, kad gražiau atrodytų, bet dar nežino, kad tai daryti visai paprasta. Jei sakyčiau, kad bus labai skanu – hm, gal ir būtų nesąžininga, bet tikrai galiu patikinti – pakenčiama! O turint tikslą verta pabandyti.





SKIRTUMAS TARP SVORIO METIMO IR RIEBALŲ DEGINIMO

Figūra besirūpinantys sportininkai nemeta svorio, jie degina riebalus. Svorio metimo tikslas yra galiausiai pamatyti mažesnį svarstyklių rodmenį. Riebalų deginimo tikslas – turėti mažesnį poodinį riebalų sluoksnį, ryškesnius raumenis ir gražesnes kūno formas.

Jei yra patologija, kai per didelis kūno svoris kenkia sveikatai ir kelia dar didesnes grėsmes, svorį mesti tenka. Patikėkite, tai nebus žmogus, kurio kraujo spaudimas per aukštas, cholesterolio lygis per didelis ir apkrovimas nugarai ir sąnariams per stiprus, nes jis turi per daug raumenų. Ne, toks žmogus turės per daug riebalų. Mesdamas svorį jis greičiausiai negalės treniruotis su svarmenimis, nes tai dar labiau didintų apkrovą širdžiai, jo įrankiai bus sveikesnė mityba ir kardiotreningai: ėjimas, važiavimas dviračiu ir plaukimas, nes bėgimas ir kiti intensyvesni užsiėmimai būtų per sunkūs, apkrautų sąnarius, ypač kelius, ir stuburą.

Metant svorį gali būti pasiektas specialioje sportinėje literatūroje įvardijamas *skinny-fat* (liesas–riebus) efektas. *Skinny-fat* yra nedidelį arba normalų kūno svorį ir apimtį turintis žmogus, kuris gerai atrodo vilkėdamas drabužius, o juos nusivilkęs primena beformį pradurtą balioną. Kodėl taip nutinka? Mesti svorį galima ir be fizinio aktyvumo. TV programoje „My 600-lb Life“ rodomi labiausiai nutukę, dažniausiai JAV gyvenantys, žmonės, sveriantys 200 kilogramų ir daugiau, jie gyvena įkalinti tarp keturių sienų savo lovose. Jeigu jie nori skrandžio mažinimo operacijos, gydytojai liepia numesti šiek tiek svorio, kad širdis atlaikytų operaciją. Ir jie numeta, neišlipdami iš savo lovų, vien tik valgymai mažiau kaloringą maistą. Tai yra įrodytas, kad galima tai padaryti.

Reikalas tas, kad sukūrus kalorijų deficitą, prasideda katabolinis procesas, kurio metu mažėja ne tik riebaliniai, bet ir raumeniniai audiniai. Žinoma, tie žmonės neturi kito pasirinkimo, o ryškus pilvo presas nėra pagrindinis jų gyvenimo tikslas, bent jau tuo metu. Bet kai kalbame apie žmones, kurie nori numesti sveiku protu suvokiamą kilogramų skaičių ir tai daro tik mitybos arba tik mitybos ir kardiotreningų pagalba, neatlikdami jėgos treniruočių, jų raumenų masė taip pat mažėja

drauge su svoriu, nes raumenys nėra stimuliuojami. Jėgos treniruotės svorio metimo metu leidžia išlaikyti turimą raumenų masę ir palaikyti kūno formas ir standumą, nes raumenys suteikia kūnui formą. Kai laikantis dietos kartu su riebalų sluoksniu prarandama raumenų masės dalis, kūnas ima atrodyti kaip pradurtas balionas.

Kai keliamas tikslas ne mesti svorį, o deginti riebalus, įrankiai, kurie leidžia tai padaryti, yra: jėgos treniruotės, kalorijų deficitas ir gausėnis baltymų ir sveikų riebalų vartojimas, nes raumeninis audinys susidaro iš vandens, baltymų ir riebalų. Vanduo sudaro didžiąją kūno dalį, baltymai sudaro raumenų ląstelės vidų, o sienelę sudaro riebalai.

Kai kalbu apie dietas, nemokau mesti svorio, aš aiškinu, kaip deginti riebalus.

KIEK KARTŲ PER DIENĄ VALGYTI

Besitreniruojančiai moteriai per dieną reikia valgyti 5, vyrui – 6 kartus, įskaitant baltyminius kokteilus. Galima valgyti ir daugiau kartų, jei treniruojatės labai intensyviai arba medžiagų apykaita labai greita. 5 ir 6 turėtų būti minimalus valgymų kiekis. Ir tai yra nepriklausomai, ar tikslas auginti raumenis ar deginti riebalus. Kodėl tradiciniai 3 kartai per dieną, kai valgomi pusryčiai, pietūs ir vakarienė, yra neveiksmingi? Taip maitinantis susidaro ilgi tarpai tarp valgymų. Jei valgymus skiria keturios valandos ar daugiau, tarpai yra per ilgi. Kas nutinka tokiu atveju? Paaiškinsiu plačiau:

- Krenta cukraus lygis kraujyje. Kitaip tariant, sumažėja bendras energijos lygis, todėl atsiranda stipresnis saldumynų ar greito maisto, kuriuose yra daug cukraus, poreikis. Tikriausiai pastebėjote, kad sveikai mitybai nusižengiate tada, kai būnate labiausiai išalkę ir pavargę. Tokiu atveju tokį savo sprendimą lengviausia pateisinti. Reguliarūs valgymai, kai valgoma kas 2,5–3 valandas, leidžia palaikyti tolygų energijos lygį, per smarkiai neišalkti, taigi lengviau laikytis pasirinkto mitybos plano.
- Kadangi organizmas neturi jokio sandėliuko, kuriame galėtų kaupti ir tauptyti baltymus (angliavandenius jis kaupia raumenyse ir kepenyse glikogeno

pavidalu, o riebalus – riebaliniame sluoksnyje), prirėikus neturi iš kur jų pa-
imti. Baltymai yra statybinė organizmo ląstelių (ne tik raumenų, bet ir odos,
plaukų, vidaus organų, net kaulų) medžiaga ir jų atsistatymui ir atsinaujinimui
yra nuolat reikalingi. Todėl, idealiu atveju, baltymų reikėtų gauti iš kiekvieno
valgymo. Kas nutinka, jeigu negaunate baltymų? Panagrinėkime du galimus
skirtingus scenarijus.

Pirmasis – Jūs norite deginti riebalus. Riebalai savaime nesusidegina. Riebalus
degina raumenys. Nebūtinai turite atrodyti kaip kultūristai, bet kuo daugiau rau-
menų turite, tuo daugiau riebalų sudeginate, nes kalorijos eikvojamos ne tik tren-
iruojantis. Jas eikvojate netgi miegodami, nes tuo metu vidaus organų sistemos
dirba, nors ir ne tokiu įtemptu režimu. Kas turi daugiau raumenų, to organizmas
degina daugiau kalorijų netgi ramybės būsenos. Kai metate svorį, bet valgote ne-
pakankamai baltymų arba juos valgote nereguliariai, sudeginate ir dalį raumenų, o
galiausiai, kuo mažiau raumenų turite, tuo labiau lėtėja medžiagų apykaita.

Antrasis scenarijus – Jūs norite auginti raumenis. Tam, kad tai padarytumėte,
reikalingas tam tikras baltymų kiekis, kurį per dieną turite suvalgyti. Priklausomai
nuo to, kiek turite raumenų, baltymų turi būti nuo 1,5 iki 4 gramų vienam kilo-
gramui. Rašytiniuose šaltiniuose dažniausiai kalbama apie 2 gramus. Treniruojantis
mėgėjiškai, 2 gramų visiškai užtenka. Treniruojantis profesionaliai, 2 gramai yra mi-
nimumas, nors turiu pabrėžti, kad profesionalus sportas nėra skirtas sveikatos geri-
nimui. Tad grįžkime prie mėgėjų. Tarkime, esate 75 kg sveriantis mėgėjas, kuris nori
padidinti raumenų masę. Jums reikia suvalgyti 2 gramus baltymų vienam kūno
kilogramui, taigi, per dieną – 150 g baltymų. Galite tai padaryti per 3 valgymus,
suvalgydami po 50 gramų baltymų. Bet greičiausiai, kad tokios didelės porcijos
organizmas nepasisavins ir ji tik nudžiugins unitazą. Jei šį kiekį suvalgytumėte per
6 kartus, vidutiniškai būtų 25 g baltymų su kiekvienu valgymu, tad tikimybė, kad
organizmas galėtų tiek pasisavinti, yra kur kas didesnė.

Baltymus geriausia valgyti tolygiomis porcijomis kas 2,5–3 valandas. Tiesa, jei
atsiranda pilvo pūtimas ar kitoks diskomfortas, porcijos yra per didelės, o laikas tarp
valgymų per trumpas, todėl skrandis dar nespėja susidoroti su viena maisto porcija
ir iš karto gauna kitą.

Riebalai turėtų būti vartojami pagal tokį patį principą kaip ir baltymai – toly-
giomis porcijomis per visą dieną, išdalinant 5–6 valgymams. Net ir vakare prieš

miegą naudinga valgyti sveikus riebalus. Išimtis, kai riebalų nereikia, yra baltyminis kokteilis po treniruotės, nes tuo metu reikia kuo greičiau pasisavinti baltymus, o riebalai lėtina šį procesą.

Angliavandenių vartojimas yra sudėtingesnis ir individualesnis. Kuo greitesnė medžiagų apykaita ir kuo mažesnis riebalų sluoksnis, tuo daugiau angliavandenių galite vartoti. Lieknas jaunuolis gali juos valgyti su kiekvienu valgymu ir netgi prieš miegą. Visais kitais atvejais angliavandenių neturėtų būti paskutiniame arba ke-liuose paskutiniuose dienos valgymuose. Jei per dieną suvalgote 100 g kruopų ir jas valgote per pirmus tris dienos valgymus, kiekvieną kartą valgydami po 30–35 g, tai leistų išlaikyti tolygų energijos lygį, sumažintų riebalų kaupimąsi ir padidintų riebalų deginimo tikimybę.

KAS ATŠITINKA PRALEIDUS VALGYMĄ

Panagrinėkime kelis skirtingus scenarijus.

Pirmasis variantas: stengiatės padidinti raumenų apimtis ir jėgą. Jums reikia tam tikro baltymų skaičiaus, kad raumenys galėtų atsistatyti po treniruotės ir dar šiek tiek daugiau, kad augtų. Yra tam tikros ribos ir organizmas po vieno valgymo gali pasisavinti tam tikrą kiekį baltymų. Pasisavinti tonos nei vienu valgymu, nei per visą dieną organizmas negali. Kiekvieno organizmo baltymų pasisavinimo ribos yra skirtingos ir priklauso nuo turimos raumenų masės. Kuo daugiau raumenų turite ir kuo sunkesnės yra treniruotės, tuo daugiau baltymų jie gali pasisavinti. Dažniausiai nurodomas kiekis yra 30–33 g. Tiek organizmas gali pasisavinti vienu valgymu. Šis kiekis yra gan tikslus apie 90 kg sveriančiam atletui. Jei raumenų masė yra mažesnė, žmogus vienu valgymu galės pasisa-vinti mažiau nei 30–33 g baltymų. Jei didesnė – daugiau. Apie 60 kg sverianti mergina vienu valgymu galės pasisavinti 15–20 g baltymų. Apie 200 kg sve-riantis amerikietis galiūnas Brian Shaw vienu valgymu suvalgo nuo 70 g. Su baltyminiu kokteiliu, į kurį beria 3,5 kaušelio baltymų, gauna apie 80 g. Būna valgymų, kai suvalgo 100 g. Tai nėra 100 g jautienos, tai 100 g baltymų, kad tiek

gautų, jis vienu prisėdimu suvalgo apie 450 g jautienos. Tad teorija turi išlygų. Kaip statistinį pavyzdį imkime 90 kg sveriantį vyrą.

Jei valgytumėte 6 kartus per dieną, valgydami kas 3 valandas, galėtumėte pasisavinti 180–190 g baltymų. Jei vieną valgymą praleisite, suvalgysite 150–157 g baltymų, susidarys 30–33 g trūkumas, kurio kompensuoti per kitą valgymą, suvalgant 60–66 g gali nepavykti, nes organizmas greičiausiai pasisavins tik 30–33 g, o likę kelias į unitazą. Na, galbūt proporcijos bus 40 g ir 20 g, tačiau galutinis rezultatas vis tiek išeis tas pats. Žmogaus organizmas sukurtas taip, kad neturi galimybių sandėliuoti baltymus. Angliavandenius jis sandėliuoja raumenyse ir kepenyse glikogeno pavidalu, o riebalus – pilvo, pagurklio ir „meilės rankenų“ pavidalais. Dėl to reikia nuolat ir be pertraukų vartoti baltymus. Jeigu trūksta baltymų, raumenys negali augti. Norint didinti apimtį ir jėgą, reguliarus valgymas būtinas, antraip pastangos nebus rezultatyvios. Sveikatingumo specialistai rekomenduoja valgyti pagal savijautą – kai jaučiate alkį, turite pavalgyti, jei alkio nėra, vadinasi, ir valgyti nereikia. Jei Jūsų tikslas yra raumenys, turite valgyti kaip laikrodis, nepaisant to, norite ar ne. Tokiu atveju valgymas yra darbas, kurį tiesiog reikia atlikti – turite suvalgyti tam tikrą maisto kiekį, kad gautumėte baltymų, angliavandenių ir riebalų, kitu atveju raumenys neaugs. Dėl to sportuojančiam atletui mityba yra svarbiausia ir sunkiausia darbo dalis, nuo kurios priklauso rezultatai, juk treniruotės trunka 1–2 valandą per dieną, o valgyti reikia visą likusį laiką. Valgant pakartojimai yra taip pat svarbūs kaip ir kilnojant svorius. Jei spaudžiant štangą, reikia atlikti 10 pakartojimų, o po 7 ar 8 jaučiate raumenų skausmą ar nuovargį, vis tiek turite atlikti likusius 2–3 pakartojimus. Taip pat ir valgant: jei per dieną turite valgyti 6 kartus, iš kurių, tarkime, 3 kartus tenka valgyti po 200 g mėsos, o suvalgius 150 g daugiau nesinori, tik nuo Jūsų fantazijos ir valios priklausys, kaip susikišite likusius 50 g. Todėl ir sakau, kad valgymas – tai darbas, geriau turėti kitą profesiją.

Antrasis variantas: stengiatės sumažinti riebalų sluoksnį. Tikiuosi, perskaitėte skyrių apie skirtumą tarp svorio metimo ir riebalų deginimo. Norint sumažinti riebalų sluoksnį, užtenka sumažinti riebalų, išlaikant turimas raumenų apimtis, turimą raumenų masę, nes ji suteikia kūnui formą. Vien kaulai ir oda formos nesuteikia. Deginant riebalus reikalingas kalorijų deficitas, kitaip tariant reikia gauti mažiau kalorijų, nei jų sudeginate, arba sudeginti daugiau negu

suvalgote. Tai būtina sąlyga, be kurios riebalų deginimas nevyksta. Dėl kalorijų deficito prasideda katabolinis procesas, kurio metu kūnas ardo riebalus ir raumenis. Tačiau tam, kad raumenis išlaikytumėte, reikia juos stimuliuoti treniruotėmis su svoriais ir reguliaria mityba. Kadangi organizmas neturi galimybių sandėliuoti baltymus, neįmanoma iš vakaro ar iš ryto prisivalgyti jų visai būsimai dienai, juos reikia valgyti nuolat, kas 2–4 valandas. Jei susidaro per ilgas tarpas, kai organizmas baltymų negauna, jis pradeda valgyti savo raumenis – Jūsų raumenys nyksta.

Tai dar ne viskas. Cukraus kiekis kraujyje, paprasčiau kalbant, energijos lygis priklauso nuo valgymų reguliarumo. Jei ilgą laiką liekate be maisto, cukraus lygis nukrenta ir aplanko silpnumo akimirkos. Kad pasijustumėte geriau ir energingiau, stveriate tai, kas pasitaiko po ranka. Vištienos krūtinėlė ar virti kiaušiniai po ranka nepasitaiko, jei nebūnate jų pasiruošę ir suplanavę valgyti. Ir tada visas susidėliotas mitybos planas eina perniek.

Blogiausiai veikia tos dietos, kurių neįmanoma laikytis. O neįmanoma laikytis dietų tada, kai pernelyg išalkstate. Kad taip neatsitiktų ir galva galėtų kontroliuoti pilvą, o ne atvirkščiai, reikia nepraleidinėti valgymų!

PRODUKTŲ SVĖRIMAS IR PORCIJOS

Šios knygos receptuose nurodomas žalių, termiškai neapdorotų produktų svoris. Receptų knygoje paprastai taip ir būna. Tačiau kai kalbama apie sportinę mitybą, galite susidurti su porcijų dydžių neatitikimais skirtinguose šaltiniuose. Todėl išsiaiškinkite, ar kalbama apie žalio, ar apie pagaminto produkto svorį. Pavyzdžiui tam, kad gautumėte 75 g angliavandenių, reikia arba 100 g sausų ryžių arba 300–400 g virtų, nes virdami jie sukaups vandens, bet angliavandenių skaičius nuo to nepasikeis. Atvirkščiai nutinka su mėsa ir žuvimi, šie produktai po terminio apdorojimo svers mažiau, nes kepama arba verdama mėsa ir žuvis atiduoda dalį vandens. 200 g žalios vištienos krūtinėlės – apie 40 g baltymų, o iškepus svoris gali nukristi iki 150 g, bet baltymų kiekis liks tas pats.

Grįžtant prie patiekalų gaminimo, nebūtina akiai naudotis ir vykdyti mano pateiktomis instrukcijomis, nereikia tiksliai tiek kiaušinių, sūrio ar varškės, kiek parašiau receptuose. Gaminimui nereikalingas preciziškumas ir tikslumas lyg vaistinėje: galite produktus pasverti ar pamatuoti iš akies. Juolab kad žmonės skirtingi, vienus produktus galbūt mėgsta labiau nei kitus, tad ir deda jų priklausomai nuo noro. Tad Jūsų pagaminti patiekalai jau bus unikalūs!





KODĖL REIKIA GAMINTI SAU MAISTĄ

Treniruotės yra smagioji rūpinimosi savo kūnu dalis. Ir pati lengviausia dalis, nes pareikalauja tik kelių valandų per savaitę. Net jei treniruojatės 4 kartus per savaitę ir dar atliekate kardiotreningus, vis tiek susidaro ne daugiau nei 8 valandos. Lieka miegas ir valgymas.

Miegant nuo 22 iki 6 valandos arba nuo 23 iki 7 val., miego kokybė būtų aukščiausia ir atsistatymas pats geriausias. Net jei miegate 8 valandas, bet miegas trunka nuo 2 valandos nakties iki 10 valandos ryto, tai nėra tas pats. Organizmas tomis valandomis taip efektyviai neatsistato. Bet tai jau atskira tema, apie kurią rašysiu būsimoje knygoje. Ši yra apie mitybą, o naktimis reikia miegoti, o ne valgyti.

Tai, kaip jaučiatės šiandien, labiausiai priklauso nuo to, ką valgėte vakar ir užvakar, nes tiek laiko reikia, kad organizmas atsistatytų.

Priežastis, kurią dažniausiai girdžiu, kodėl žmonės negali pasigaminti maisto ir, išeidami iš namų į darbą, studijas arba dar kur nors, negali jo paimti su savimi, yra laiko trūkumas. Jei nieko nevalgote visą dieną ir po to prisivalgote grįžę namo, sutaupote daug laiko, bet tikriausiai nesate patenkinti turimu rezultatu. Jei kažkur vis tik valgote, rezultatas irgi nebus labai geras ir vargu ar sutaupote laiko. Paskaičiuokite: Jums reikia kažkur nueiti, nuvažiuoti, paimti meniu ir galvoti, ką užsisakyti, galiausiai užsisakyti, laukti, kol pagamins, atneš, po to paprašyti sąskaitos, vėl laukti. Tai užtrunka daug laiko, nors tai tik vienas valgymas per dieną. Man maisto ruošimas visai dienai (aš valgau daug) trunka apie 30–40 minučių, šios minutės sutaupo labai daug laiko dieną, nes visada turiu maisto po ranka. Aš negaištu ieškodamas, laukdamas ir galimai blogai pasirinkdamas, o imu ir valgau tiksliai tuo metu, kai turiu valgyti, ir tiksliai tai, ką turiu valgyti.

Puikiai suprantu labai daug uždirbančius, kurių kiekviena valanda ar net pusvalandis turi didelį įkainį, tokie žmonės taupo laiką, nes laikas – pinigai. Bet jei yra siekiama geriausio įmanomo rezultato, tai jis pasiekiamas maistą gaminantis pačiam.

Maisto gaminimo privalumai:

- Turėdami maisto po ranka, neperalkstate, nes galite pavalgyti laiku. Kai nejaučiate alkio, neatsiranda nevaldomas saldumynų ar greito maisto potraukis, kuris dažnam trukdo laikytis pasirinkto mitybos plano. Suprantu, kad, pavyzdžiui,

chirurgas operacijos metu negali atsitraukti ir suvalgyti kepsnį, nes narkozė ligonį veikia tam tikrą laiką. Tačiau kai žmonės man teisinasi, kad darbe neturi laiko užkąsti, aš paklausiu, ar jie turi laiko nueiti į tualetą, ar jų kolegos turi laiko surūkyti cigaretę. Jei taip, tiek laiko užtenka tam, kad žmogus pavalgytų.

- Jūs tiksliai žinote, kiek ir ko suvalgote. Netgi tiksliau būtų pasakyti, kad savo porcijas tiksliai kontroliuojate. Jei reikia 200 g kruopų, kad turėtumėte pakankamai energijos intensyvioms treniruotėms, į puodą įsimitate 2 pakelius ryžių po 100 g.

Jei tam, kad degintumėte riebalus, reikia valgyti ne daugiau nei 100 g kruopų, išsiverdate tik vieną pakelį.

Jei tam, kad raumenys augtų, vienu valgymu reikia gauti bent 30 g baltymų, pasiruošiate bent 150 g mėsos arba žuvies, iš kurios gausite reikiamų baltymų. Ir jei reikia trijų tokių valgymų per dieną, galite pasigaminti 450 g mėsos ir suvalgyti ją per 3 kartus. Jūs galite tiksliai pasiskaičiuoti, kiek ir ko reikia, kad būtent tiek pasigamintumėte.

Aiškinu toliau. Tarkime, esate 80 kg sveriantis vaikinys, kuris nori daugiau raumenų, ir naudojate formule 3-2-1. Tai yra, vienam kūno kilogramui valgote 3 gramus angliavandenių, 2 gramus baltymų ir 1 gramą riebalų. Kitaip tariant: 240 g angliavandenių, 160 g baltymų ir 80 g riebalų. Iš viso būtų 2 320 kcal. Jei suvalgysite 100 g baltymų, 300 g angliavandenių ir 80 g riebalų, bendras kalorijų skaičius išliks tas pats – 2 320 kcal, tačiau rezultatas skirsis. Jūs galimai turėsite mažiau raumenų ir šiek tiek daugiau riebalų. Primenu, kad svarbus ne tik kalorijų skaičius, bet ir angliavandenių, baltymų ir riebalų santykis.

Galite valgyti šviežią maistą. Yra sportininkų, kurie sekmadienį pasiruošia maistą visai ateinančiai savaitei. Jie turi labai didelius šaldytuvus ir šaldiklius. Tačiau ne visi produktai ilgai negenda ir ne visi produktai išlaiko gerą skonį. Jei šiandien pasigaminote vištieną, rytoj ji nebus tokia skani. O poryt tikriausiai jos valgyti apskritai nesinorės.

Dar vienas dalykas, kurį sakau iš savo patirties – kadangi pats gaminu sau maistą, neatsimenu, kada buvau apsinuodijęs ar sunegalavęs, nes visada valgau šviežiai paruoštus produktus. Tai, kad esate sveiki, nesusergate ir nepraleidžiate darbo dienų, paskaitų, treniruočių, reikia įtraukti į efektyviai panaudoto laiko sąskaitą. O laikas, kurį turime, yra vienas iš kelių negrįžtamų resursų (kaip ir sveikata). Jei turite laiko, galite uždirbti pinigų ar nuveikti kažką kita, bet neįmanoma įsigyti daugiau laiko. Todėl maisto gaminimas yra laiko taupymas, nes geresnį rezultatą taip pat pasiekiate per trumpesnį laiką!

KALORIJOS

Visos mūsų kalorijos, kurias gauname iš maisto, gaunamos iš trijų makroelementų: angliavandenių, baltymų ir riebalų. Vitaminai, mineralai ir vanduo kalorijų neturi. Tad kaloringumas yra trijų kintamųjų lygtis. Išmokus juos suskaičiuoti, pasigaminus tinkamus patiekalus ir laiku juos suvalgius, gaunamas teigiamas rezultatas.

