

Dobar dan, poštovana publiko i poštovani žiri!

Zovem se Milan Babić, živim u Vorištanu i imam 18 godina. Moji hobiji su trenirati u teretani i družiti se s prijateljima. Danas želim govoriti o temi – Je li prehrana važna za sport? Smatram da je ova tema zanimljiva, osobito mladima.

Je li prehrana važna za sport?

Prehrana je veoma važna za sport jer organizam treba vitamine i minerale da bi mogao biti zdrav i izdržljiv. Vitamini, kao što su C, B i A, pomažu našem organizmu da probavi hranu koju konzumiramo. Uz to nam minerali jačaju kosti i organe.

Zbog čega bi se sportaš trebao pridržavati zdrave prehrane?

Za sportaše su ugljikohidrati, proteini i masti važni za rast mišića. Esencijalni dio takve prehrane je voda. Sportaši dnevno piju od četiri do šest litara vode da bi se organizam očistio i da bi ugljikohidrati mogli upiti tu vodu kako bi mišići mogli rasti. U tom spoju su proteini zaslužni za izdavanje aminokiselina da bi se ta voda i ugljikohidrati mogli pretvoriti u mišiće. Potom, važna je i vrsta treninga da bi se mišić mogao razvijati.

Koje vrste prehrana postoje?

*Low carb* je vrsta dijete gdje se količina ugljikohidrata smanjuje da bi tijelo koristilo masnoću koju sadrži u sebi. Kod te dijete samo 20 posto hrane sastoji se ugljikohidrata. Druga je *low fat* dijeta gdje se količina masti mora smanjiti na 30 do 60 grama po danu. Ova dijeta

ima isti utjecaj kao *low carb* dijeta što znači da tijelo potroši višak masti.

Još jedna vrsta prehrane je zdrava prehrana. Kod zdrave prehrane nema takozvanoga idealnog postotka makronutrijenata. To znači da je u zdravoj prehrani važno uzimati različite vrste povrća, voća i mesa te ih uklopiti u jedan zdrav i sit obrok.

U kojoj točki vas ovo zanima?

Kao što svi znamo sport i zdrava prehrana mogu nam pomoći da izgubimo višak masnoće u tijelu koji može biti štetan. Sport vam daje priliku za borbu protiv depresije i može vam ojačati samopouzdanje. U timskom sportu, kao na primjer u nogometu ili košarci, možete naći nove prijatelje i skupa s njima jačati svoje slabosti. Dobrom prehranom ili dijetom pomoći ćete svojem organizmu i izbaciti štetne supstance. Manje ćete se razbolijevati i vaš imunološki sustav će biti jači nego prije.

Zbog toga želim apelirati na vas, draga publiko, da se pridržavate sportske aktivnosti kako biste živjeli zrdavije i sigurnije. Imate dosta mogućnosti da čuvate svoje zdravlje i dosta vrsta sportova koji vam u tome mogu pomoći. Pazite što konzumirate od hrane i pića. Čuvajte svoj organizam i izbjegavajte alkohol i cigarete, jer je to najštetnije za vaše tijelo. Molim vas da pokažete i drugim ljudima što je važno za zdravu prehranu i zbog čega bi se svatko od nas trebao baviti sportom.

Milan Babić – HAK Željezo