



ŽIVOTNÍ STYL 12. 11. 2019

## Může mít vegan stejné svaly jako jedlík masa? Zjistěte, kde je pravda!

**Sval roste díky cvičení a námaze. Svalová vlákna se nejprve cvičením naruší, aby se později mohla obnovit a ještě více zesílit. Stavebními látkami...**

**Vypracované svalstvo je cílem každého, kdo tráví čas posilováním. Obecné pravidlo cvičení říká, že naše stravování je polovina úspěchu. Správný příjem živin dokáže totiž se svaly udělat zázraky. Jak to tedy má s posilováním vegan, který jí výhradně bezmasá jídla? Řekneme, jak se veganská strava odráží na svalstvu. Také poradíme, co dělat, abychom se dostali do formy i bez masa.**

Veganské stravování se - [oproti vegetariánskému](#) - liší hlavně ve výběru surovin. Kromě toho, že zde najdeme bezmasá jídla, vegan nekonzumuje ani jiné živočišné produkty. Patří sem třeba mléčné výrobky anebo vejce, ale také i med. Vegan jí **výhradně rostlinné produkty**. Pokud chceme vědět, jak to má vegan se svaly, musíme **porozumět samotnému posilování**.

## Vegan versus jedlík masa: Kdo má větší svaly?

1. Sval roste díky **cvičení** a **námaze**. Svalová vlákna se nejprve cvičením **naruší**, aby se později mohla **obnovit** a ještě více **zesílit**.
2. **Stavebními látkami** těla pro růst svalů jsou převážně **bílkoviny**. [Musíme jich mít v potravě dostatek](#). Jinak si tělo nemá svaly z čeho budovat.
3. **Maso** je sice zdrojem bílkovin, ale ne jediným. Suroviny bohaté na bílkoviny **najdeme i v rostlinách**, jako jsou třeba luštěniny anebo ořechy. V rostlinné stravě naopak najdeme řadu jiných živin prospěšných pro svaly, které v mase nenajdeme. A těch jí vegan poměrně dost.
4. Jsou to hlavně **antioxidanty**, které tělu pomáhají zbavit se škodlivých látek a snižují zátěž ze cvičení. Aby nám svaly rostly, potřebujeme přijímat také **dostatečný počet kalorií**. Energií obsahují i bezmasá jídla. A důležitou **vlákninu** najdeme hlavně v zelenině a ovoci.
5. Jak se ukazuje, vegan může mít při budování svalstva **dokonce náskok**.

## Bezmasá jídla, která jsou pro růst svalů nejlepší

- **Luštěniny**: Jsou jedním z nejlepších zdrojů bílkovin. Oblíbené jsou hlavně **fazole**, **čočka**, **hrášek** anebo **cizrna**. Jejich výhodou je, že se hodí skoro ke všemu. Například bezmasá jídla jako saláty, omáčky na těstoviny anebo polévky. Ve vegan jídelníčku by měly být zastoupeny hojně.
- **Sójová jídla**: Sójových výrobků je celá řada a všechny mají vysoký obsah bílkovin. Třeba **tofu**, které upotřebíme jak v teplé tak studené kuchyni. Jeho velkou výhodou je, že se dá použít skoro na všechno. Saláty, hlavní chody, polévky, pomazánky anebo i sladká jídla. Dalším chutným a oblíbeným produktem je **sójové mléko**. Výrobci ho navíc často obohacují o řadu vitamínů a minerálů. Hodit se nám bude jen tak na chuť, k cereáliím či ovesné kaši anebo do smoothies.
- **Ořechy**: Nejenom chutné, ale i vydatné. Oříšky můžeme kromě svačinky jíst i v teplých pokrmech. Anebo v salátech či sladkých kaších. Bezmasá či vegan jídla budou ještě zdravější.
- **Semínka**: Kromě bílkovin obsahují semínka většinou řadu důležitých živin, které hned tak někde nenajdeme. Navíc je jich řada druhů. **Slunečnicová semínka**, **chia semínka** či **dýňová semínka** - [ty teď využijme, mají svou sezónu](#). Přidejme si je do jakéhokoli bezmasého jídla. Jeho chuť díky nim vynikne.



- **Kapusta kadeřavá**: Dobře známou kapustu lze využít i netradičním způsobem. Nahradit může **všechny druhy salátů**. Ale hlavně je velmi zdravá a plná důležitých látek.
- **Oves**: Nejedem vegan zařazuje oves pravidelně do svého jídelníčku. A není divu. Oves je bohatý na živiny, zejména právě na bílkoviny. Můžeme si připravit bezmasá jídla jako je ovesná kaše, slané ovesné placičky anebo ovesné sušenky.
- **Quinoa**: Naše bezmasá jídla můžeme obohatit o ještě větší porci bílkovin, pokud zkusíme nahradit rýži **jinými obilovinami**. Zejména quinoa jich má dostatek. Ale výživné jsou i **pšenice khaosan**, známá jako **kamut**, anebo **pohanka**.
- **Humus**: Tradiční blízkovýchodní pokrm si našel své zasloužené místo i na našich stolech. Humus má cenné rostlinné bílkoviny. Vegan, který usiluje o lepší svaly, by měl hummus určitě vyzkoušet.
- **Nutriční droždí**: Mezi další výživná bezmasá jídla patří nutriční droždí. Z pouhých dvou polévkových lžic nutričního droždí získá vegan celých 9 gramů bílkovin. Kromě toho také pořádnou porci vitamínu B12.

# Strava nestačí, o svaly musíme pečovat

Vegan ale nemá při posilování svalů vyhráno. Musí si dávat pozor na **správný příjem živin**, zejména bílkovin a energie. Špatná výživa společně s velkou námahou můžou způsobit zdravotní problémy. Proto si vždy naši stravu hlídáme. **Co jiného naše svaly potřebují?**

- **Dostatečně pijme.** Svaly potřebují hydrataci k regeneraci.
- **Po cvičení nepijme alkohol.** Naše námaha může přijít vniveč.
- **Cvičme pravidelně.** Ale stejně tak si dopřejme i odpočinek.
- **Námahu postupně zvyšujeme.** Jinak svaly nebudou dále růst.
- **Před posilováním se zahřejme.** Takzvané kardio cvičení připraví naše tělo na námahu.
- **Správně dýchejme.** Sval se stahuje do výdechu, do nádechu se uvolňuje.