
TRENDY ŻYWIENIOWE W TURYSTYCE W POLSCE

GRZEGORZ BIEŃCZYK

Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych w Warszawie

SPECYFIKA ŻYWIENIA, ŻYWNÓŚCI I NAPOJÓW W SPORCIE, REKREACJI I TURYSTYCE

THE SPECIFICITY OF NUTRITION, FOOD AND BEVERAGE IN SPORT,
LEISURE AND TOURISM

Wstęp

Znaczenie aktywności ruchowej w istotny sposób wzrasta ze względu na jej udział w dbałości o zdrowie, wszechstronny rozwój człowieka i jego racjonalny wypoczynek. Aktywność ruchowa ma szczególne znaczenie w dobie urbanizacji, mechanizacji, motoryzacji. Ma ona rekompensować niedobory aktywności ruchowej w dobowym bilansie energetycznym.

Aktywność ta przybiera rozliczne formy i wyraża się coraz większym udziałem ludzi w różnego rodzaju zajęciach, takich jak energiczne spacerowanie typu nordic walking, jazda na rowerze czy na koniu, pływanie kajakiem lub łodzią żaglową, uczestnictwo w różnych grach – piłka siatkowa, tenis itd. Są także osoby preferujące bardziej aktywne, a nawet nadaktywne uczestnictwo w różnych ekstremalnych formach sportu i turystyki.

Ludzie decydują się na takie formy spędzenia czasu, gdyż są zmęczeni monotonią dnia powszedniego, mają ochotę odpocząć od pracy i zrelaksować się w taki sposób, którego nie zaznają w żadnym salonie odnowy biologicznej.

Ilu jest ludzi na świecie, tyle jest form spędzania czasu wolnego. Niektórzy lubią dalekie, piesze podróże, by sprawdzić swą wytrzymałość, poczuć szczególny smak adrenaliny, inni wybierają również takie formy, jak: narciarstwo górskie, kajakarstwo górskie, kolarstwo górskie, by wyszaleć się na zboczach, jeszcze inni podejmują trud wyczerpujących ćwiczeń i treningów, aby osiągnąć w sporcie wybitne wyniki, lub też pracują nad swym ciałem dla nadania mu szczególnych kształtów.

Aby osiągnąć te cele, należy – obok włożenia dużego wysiłku fizycznego w pracę nad całym organizmem – odpowiednio się odżywiać. Jak wynika z powyższego, problem właściwego odżywiania ma istotne znaczenie dla zdrowia człowieka.

Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie charakterystyki żywności i zasad odżywiania dotyczących osób uczestniczących w różnych formach aktywności ruchowej, takich jak rekreacja fizyczna, sport, turystyka kwalifikowana i ekstremalna.

Dla zrealizowania tematu dokonano analizy wybranych opracowań w postaci pozycji zwartych, dotyczących problematyki żywności i odżywiania osób uczestniczących w tych aktywnych działaniach, i artykułów specjalistycznego czasopisma „Body Life” z branży fitness.

Produkcja żywności, sposób odżywiania i stan zdrowia społeczeństw

Można powiedzieć, iż od połowy XX w. produkcja żywności przeszła prawdziwą rewolucję. U podłoża tego leżą dwa zjawiska, a mianowicie:

- wzrost populacji w krajach zachodnich, co spowodowało promowanie produkcji masowej;
- bardzo dynamiczny rozwój urbanizacyjny, w wyniku którego migracja ludności wiejskiej do wielkich miast wywołała brak siły roboczej na terenach rolniczych.

Taka sytuacja spowodowała wiele konsekwencji:

- mechanizację uprawy roli, często aż do przesady wielką produkcję żywności, używanie pól nawozami sztucznymi, zwalczanie środkami chemicznymi chwastów i owadów;
- dla zachowania świeżości produktów, by ułatwić ich transport z miejsca produkcji do miejsca przetwórstwa i konsumpcji, stosowanie przedwczesnych zbiorów i w związku z tym dojrzewanie w sztucznych warunkach, chłodzenie i zamrażanie oraz inne działania służące utrzymaniu sztucznego wrażenia świeżości produktów;
- wprowadzenie przez przemysł spożywczy kondycjonowania i konserwacji żywności przez stosowanie dodatków chemicznych, aby produkt był bardziej pociągający oraz aby zbyt wcześnie nie uległ procesowi psucia;
- w hodowli zwierząt zakładanie farm przemysłowych, podnosząc ich wydajność za pomocą hormonów i antybiotyków¹.

Konsekwencją tych działań jest to, iż żywność, jaką dziś mamy, w znacznej mierze nie zaspokaja naszych potrzeb związanych z odżywianiem, gdyż poza energią, która pomaga utrzymać się przy życiu, nie ma elementów witalizujących, potrzebnych dla zachowania dobrego zdrowia.

Na jedność, jaką jest człowiek, składa się materia, energia i duch. Medycyna świata zachodniego zajmuje się w zasadzie funkcjonowaniem ciała, czyli materii. Patrząc pod kątem medycyny i fizjologii naturalnej, medycyna makrobiotyczna zajmuje się głównie po-

¹ M. Montignac, *Recepta na młodość*, Artvitae, Warszawa 2001, s. 12.

ziomem energetycznym człowieka. Oznacza to, iż funkcjonowanie człowieka jest zależne od zasobów posiadanej przez niego energii.

O stanie człowieka decydują czynniki zewnętrzne, tj. klimat, ziemia (gleba), wody, promieniowanie kosmiczne, ciśnienie atmosferyczne itd., oraz czynniki wewnętrzne, tj. energia źródłowa, którą otrzymujemy od naszych przodków, i to ona decyduje o tym, czy jesteśmy zdrowi. Energia ta nie jest odnawialna i stopniowo się wyczerpuje. Energię tę człowiek podtrzymuje i dostarcza ją poprzez jedzenie. Stąd też bardzo ważne jest to, aby ją dostarczać naszemu organizmowi w postaci właściwego pożywienia, które daje 70% energii, pozostałe zaś 30% organizm czerpie przede wszystkim z powietrza oraz zasobów znajdujących się w organizmie. W związku z taką sytuacją konieczne jest, abyśmy odżywiali się prawidłowo, w przeciwnym razie organizm wyczerpuje zapasy energii. Dlatego też należy pamiętać o nierozdzielalnym związku między energią zawartą w spożywanym pokarmie a stanem zdrowia².

O niedoskonałości współczesnego sposobu odżywiania społeczności krajów rozwiniętych świadczą także dane na temat stanu zdrowia, a raczej stanu rozwoju chorób związanych z nieprawidłowym sposobem odżywiania. Kreowane i promowane wzorce odżywiania nie przynoszą pożądanych efektów. Około 49% obywateli amerykańskich potwierdziło występowanie zaburzeń żołądkowo-jelitowych. Inni autorzy wskazują, że w jelitach statystycznego Amerykanina znajduje się ponad dwa kilogramy niestrawionego białka zwierzęcego i około dwa i pół do pięciu kilogramów resztek zalegających wraz ze śluzem w okrężnicy. Tezę tę potwierdzają dane Amerykańskiego Departamentu Zdrowia o zaleganiu śluzu w jelicie grubym, występującym u ponad 90% obywateli amerykańskich. Praktycznym poparciem tych danych są doświadczenia chirurga amerykańskiego dra Harveya Kellogga z Battle Creek w Michigan (USA), który po przeprowadzeniu 22 tys. operacji nie zanotował ani jednego przypadku właściwego obrazu jelita grubego³.

Przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych jest zatrucie organizmu spowodowane długotrwałym, nieprawidłowym sposobem odżywiania. Ocenia się, że w przypadku nowotworów poziom ten sięga 50%. Coraz bardziej obfite posiłki, łączenie wielu różnych składników pokarmowych w obecności podwyższonego poziomu stresu – to sprawia, że układ pokarmowy ma do wykonania coraz cięższą pracę.

Równocześnie w skali globalnej obserwuje się nierównowagę w zakresie odżywiania. W krajach o niskim stopniu rozwoju często panuje głód, podczas gdy w krajach o najwyższych wskaźnikach rozwoju cywilizacyjnego epidemia otyłości staje się elementem rzeczywistości. Jednakże przy obfитоści pożywienia w krajach wysoko rozwiniętych obserwuje się symptomy niedożywienia organizmu, co wskazuje na niewłaściwy sposób współczesnego odżywiania.

Zaburzenia metaboliczne występują zarówno wśród dorosłych, młodzieży, jak i dzieci. Bulimia, anoreksja i inne zaburzenia mają bardzo często podłoże psychosomatyczne,

² E. Zielińska, *Makrobiotyka twoją drogą do zdrowia*, Wrocław 1993, s. 25–26.

³ D.M. Opoka, *Fitness odżywianie – elementem fitness współczesnego człowieka*, [w:] *Hotelarstwo, gastronomia, turystyka i rekreacja w procesie integracji europejskiej*, red. W. Siwiński et al., Wyd. WSHiG, Poznań 2004, s. 344.

wynikające z nierównowagi sfery emocjonalnej. Wysoki poziom stresu wpływa dodatnio na łaknienie i w związku z tym ilość przyjmowanego pożywienia ulega zwiększeniu. Ludzie przemęczeni i odczuwający stres przyjmują większe ilości pożywienia, szczególnie w godzinach wieczornych, a zgodnie z cyklem biologicznym organizm przestawiony jest na mniejszy poziom metabolizmu i nie jest w stanie tego pożywienia przetworzyć. Ponadto niedostateczny poziom aktywności fizycznej powoduje, że proporcja przyjmowanej energii ze składników pokarmowych i poziomu wydatkowania energii jest na niekorzyść tej ostatniej, w związku z czym otyłość napotyka doskonale warunki rozwoju.

Otyłość jest nie tylko problemem zdrowotnym, będąc jednym z czynników ryzyka innych chorób cywilizacyjnych, ale także problemem społecznym i indywidualnym.

Zwyczaje żywieniowe Polaków nie należą do korzystnych. Badania przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka potwierdzają powyższą tezę. Sposób odżywiania młodych Polaków w wieku 24–28 lat wywiera negatywny wpływ na sprawność funkcjonowania ich organizmów. Wyniki badań wskazują, że są oni narażeni w znacznym stopniu na ryzyko przedwczesnego rozwoju miażdżycy. Około 66% kobiet i mężczyzn uczestniczących w badaniu przyjmowało z pożywieniem zbyt dużo nasyconych kwasów tłuszczowych, które przyczyniają się do wzrostu poziomu cholesterolu i rozwoju miażdżyc tętnic. Wśród badanej populacji sposób odżywiania 27% kobiet i 52% mężczyzn wskazywał na zbyt dużo cholesterolu. Podwyższony poziom LDL występował u 9% kobiet i 25% mężczyzn, a obniżony poziom korzystnej frakcji HDL zanotowano u 12% kobiet i 18% mężczyzn. Tymczasem podwyższony poziom LDL i obniżony poziom HDL przy podwyższonym poziomie cholesterolu całkowitego jest czynnikiem zwiększonego ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Ponadto ilość spożywanej soli wynosiła średnio 20 g, podczas gdy zalecenia zawierają około 6 g soli. Dodatkowo około 60% badanych prowadziło siedzący tryb życia i 32% podało, że pali papierosy. Biorąc pod uwagę wiek badanych, można przypuszczać, że stosowane nawyki żywieniowe przyczyniły się do zachwiania równowagi funkcjonowania organizmu, wykazującego objawy przedwczesnego starzenia się ciała.

Jak wynika z powyższego, problem właściwego odżywiania ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia człowieka. Według medycyny Wschodu w hierarchii źródeł zdrowia odżywianie stoi na trzecim miejscu po oddychaniu i śnie i jest problemem wielkiej wagi, nie tylko dla jednostki, ale także dla całego społeczeństwa. Wszystko jest równie ważne: co jemy, jak jemy, ile jemy i kiedy jemy.

Z doświadczeń, obserwacji i badań przedstawionych w literaturze wynika, iż na ogół „[...] jemy za dużo, za często, nie tak jak należy i przeważnie nie to, co zapewnia nam zdrowie, energię i sprawność. Poza tym dieta nasza jest nie dość urozmaicona. Kierujemy się zwykle nienaturalnym uczuciem głodu, który jest najlepszym wskaźnikiem potrzeb organizmu, lecz złudnym uczuciem apetytu, który jest synonimem łakomstwa”⁴.

⁴ M. Sieradzki, *Życie bez chorób*, Centrala Usługowo-Wytwórcza „Różdżkarz”, Poznań 1990, s. 85.

Komisja Światowej Organizacji Zdrowia przeprowadziła badania w kilku klasztorach w Tybecie, badając ich mieszkańców, m.in. byli tam i starcy. Wszyscy, niezależnie od wieku, byli sprawni i prawie w 100% zdrowi. Analiza ich pożywienia wykazała, że odżywiają się bardzo skromnie, nie używają cukru, mięsa i produktów rafinowanych (nie posiadali lodówek, kuchni gazowych). Ich podstawowy jadłospis to placki jęczmienne, tybetańska herbata ziołowa i czysta woda. Latem pożywienie wzbogacały rzepa, marchew, ziemniaki i trochę ryżu.

Światowa Organizacja Zdrowia podaje, iż w najbardziej rozwiniętych krajach, jak USA, Niemcy, Francja, stojących w czołówce pod względem spożycia mleka, mięsa i innych rafinowanych produktów, sytuacja zdrowia ludności wygląda inaczej niż sytuacja ludności badanej w Tybecie.

W Ameryce na trzy rodziny dwie cierpią na nowotwory, dwie osoby z pięciu – na choroby sercowo-naczyniowe, które stają się przyczyną ich śmierci, jest ogromna liczba cierpiących na cukrzycę. Przewlekłe choroby trapią 19% ludności, tj. prawie co piątego mieszkańca. W Niemczech na cukrzycę cierpi 20% ludności, a na reumatyzm i zapalenie stawów choruje od 15% do 17% ludności. We Francji alergię ma od 15% do 20% ludności⁵.

Od przeszło 150 lat, a zwłaszcza od ostatnich dziesięcioleci, doszło w krajach cywilizacji zachodniej do prawdziwego wynaturzenia nawyków żywieniowych. Zrezygnowaliśmy stopniowo z pożywienia o niskim indeksie glikemicznym na rzecz produktów, których indeksy są wysokie. Ta zmiana w sposobie odżywiania się powoli doprowadziła do tego, że współcześni ludzie mają o wiele wyższy średni poziom cukru we krwi niż ich przodkowie, co wiąże się ze znanym łańcuchem przyczynowo-skutkowym: podwyższone stężenie cukru we krwi – zbyt wysoki poziom insuliny w organizmie – odkładanie się kwasów tłuszczowych⁶.

Odżywianie jest jednym z elementów stylu życia i wywiera bezpośredni wpływ na sprawność funkcjonowania człowieka. Jest czynnikiem warunkującym skuteczność działania, jakość samopoczucia i stan zdrowia. Dynamiczna współczesność wymaga wysokiej sprawności funkcjonowania człowieka. Do cech charakterystycznych współczesnej rzeczywistości należą: pośpiech, krótki czas realizacji działań, szybkość podejmowania decyzji, kumulujące się zmęczenie i stres wywołany nadmiarem pracy lub jej brakiem. W tej pełnej dynamiki sytuacji sposób odżywiania wymaga określonej strategii, która by przeciwdziałała wytworzonemu szkodliwemu nawykowi, zgodnie z którym „współczesne pożywienie składa się z produktów żywnościowych wyselekcjonowanych zgodnie z trzema zasadami:

- musi być kaloryczne, żeby sycić się mniejszą ilością pokarmu;
- musi być łatwo przyrządzane, bo dzisiejsza pani domu ma zbyt mało czasu;
- musi być łatwo pochłaniane, żeby zęby nie musiały wykonywać niepotrzebnej pracy (współczesny człowiek nie ma czasu na przeżuwanie swojego obiadu).

Nawyk odżywiania się w taki sposób szkodzi nawet bardzo silnym ludziom. Ci słabsi zaczynają cierpieć znacznie wcześniej, ale najcięższe skutki można zaobserwować u dzieci⁷.

⁵ M. Tombak, *Uleczyć nieuleczalne*, cz. 1, Serwis Galaktyka, Łódź 2010, s. 7.

⁶ M. Montignac, op. cit., s. 137.

⁷ M. Tombak, *Jak żyć długo i zdrowo*, Serwis Galaktyka, Łódź 2000, s. 87.

Fitness sposobem na przywracanie i zachowanie zdrowia

W dużych miastach, gdzie tempo życia i pracy jest zwiększone, ludzie poszukują alternatywy dla przeciążeń psychicznych, stresu, niewłaściwego odżywiania, braku ruchu, chorób cywilizacyjnych. Alternatywę tę znajdują m.in. w klubach fitness. Formy aktywnego wypoczynku, jakie proponują kluby, to niewątpliwie sposób na zachowanie i przywracanie zdrowia.

Początkowo fitness utożsamiany był z aerobikiem, jednak od połowy lat 80., w związku z modą na tzw. *activ life* (świadomy wybór aktywnego stylu życia), pojęcie to nabrało znacznie szerszego znaczenia. Obecnie fitness pojmowany jest jako coś więcej niż tylko ćwiczenia fizyczne, jest traktowany jako ogół świadomego i celowego oddziaływania ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz na sprawność umysłu. Zajęcia fitness obejmują swym pozytywnym wpływem wszystkie sfery osobowości ćwiczącego.

Początki ruchu fitness należy łączyć z wynalezieniem i rozpowszechnieniem formy gimnastyki rekreacyjnej, jaką jest aerobik. Termin „aerobik” pochodzi od przymiotnika „aerobowy” (tlenowy), co oznacza zestaw ćwiczeń mających dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość tlenu.

Aerobik zyskał popularność w wielu krajach i rozwijał się równocześnie w dwóch kierunkach:

- gimnastycznym – rozpowszechnianym przez Jane Fondę i Sydne Rome, gdzie główny nacisk kładziono na ćwiczenia gimnastyczne z elementami siły, wytrzymałości i rozciągania;
- tanecznym, którego przedstawicielkami były Jacki Sorensen i Marlene Charell; stosowano tam elementy taneczne wywodzące się z jazzu, tańców towarzyskich, estradowych, które łączono z ćwiczeniami gimnastycznymi, nadając im zupełnie nowy styl poruszania się⁸.

Aerobik jest w fazie ciągłego rozwoju. Jego specyfika, wynikająca z łączenia ruchu z muzyką, oraz szeroki dobór środków treningowych wpłynęły na powstanie nowych kierunków, a co za tym idzie, na dalszy wzrost zainteresowania tą formą aktywności ruchowej.

Wyrazem znacznie szerszej pojętej, nowej formy aktywności fizycznej i nowej filozofii życiowej stał się właśnie fitness, uświadamiający potrzebę ruchu dla zdrowia, tężyzny fizycznej, relaksu. Propagowaniem takiego stylu życia zajęły się kluby, a dziś także nowoczesne studia fitness, w których oprócz zorganizowanych zajęć aerobiku można skorzystać z profesjonalnie wyposażonej siłowni, sauny, basenu, solarium itp.

Dziś fitness rozumiany jest już nie jako dbałość o sprawne ciało, ale jako styl życia, umiejętność zachowania proporcji między pracą a wypoczynkiem, odporność na sytuacje stresowe, właściwe nawyki żywieniowe, chęć bycia jak najdłużej zdrowym, sprawnym i aktywnym fizycznie. Tej sytuacji ma przeciwdziałać nowa strategia reprezentowana przez **fitness odżywianie**.

⁸ E. Grodzka-Kubiak, *Aerobik czy fitness*, DDK Edition, Poznań 2003.

Fitness odżywianie to propozycja strategii, której celem jest zapewnienie optymalnego poziomu odżywiania organizmu w warunkach współczesnej rzeczywistości. Przypadkowy, odruchowy sposób odżywiania, jaki obserwuje się w krajach rozwiniętych, jest powodem niekorzystnych zmian we wszystkich sferach funkcjonowania człowieka: fizycznej, umysłowej i emocjonalnej. Pośpiech i wymagania codzienności sprawiają, że posiłki spożywa się często przy okazji wykonywania czynności, kierując się najczęściej potrzebami podniebienia, a nie potrzebami organizmu. Odruchowy, przypadkowy sposób odżywiania coraz częściej staje się regułą. W pośpiechu codzienności brakuje często czasu na projektowanie sposobu odżywiania. Dopiero zmiana rozmiaru garderoby lub kłopoty zdrowotne kierują uwagę ku tematyce odżywiania. Stosowane coraz częściej preparaty odchudzające i diety wymagają wyrzeczeń i działają jedynie podczas ich stosowania. Po zaprzestaniu rygorystycznych zabiegów organizm rekompensuje niekorzystną sytuację wywołaną niedożywieniem okresu stosowania diety.

Fitness odżywianie to sposób odżywiania, którego celem jest zapewnienie optymalnego poziomu funkcjonowania ciała w warunkach współczesnej rzeczywistości. Jest to sposób odżywiania mający na celu odżywienie ciała adekwatnie do jego potrzeb, w odróżnieniu od przypadkowego odżywiania, zaspokajającego potrzeby podniebienia. W tym celu fitness odżywianie czerpie z bogactwa doświadczeń dietetyki Wschodu i Zachodu. Dietetyka zachodnia analizuje zawartość składników odżywczych, a wschodnia podkreśla znaczenie energetycznej natury pożywienia. Analizy piśmiennictwa przemawiają za adaptacją zasad dietetyki starożytnego Wschodu.

Fitness odżywianie to także strategia odżywiania mająca dodatni wpływ na jakość i długość życia współczesnego człowieka. Na realizację tego celu składa się szereg czynników, stąd fitness odżywianie bierze pod uwagę:

1. ilość przyjmowanego pożywienia – dobór ilości potrzebnego pożywienia dokonywany jest indywidualnie, biorąc pod uwagę warunki oraz osobiste preferencje;
2. jakość przyjmowanego pożywienia – dobór pożywienia pod względem jakościowym dotyczy ilości i jakości składników odżywczych, z uwzględnieniem zasady, że naturalne pożywienie jest najbardziej wartościowe ze względu na zawartość składników odżywczych, jak również zdolność przyswajania go przez system trawienny;
3. sposób łączenia składników pokarmowych – tak aby ich trawienie i przyswajanie odbywało się przy optymalnych nakładach energii organizmu, nie powodowało objawów zmęczenia i zalegania resztek pokarmowych w przewodzie pokarmowym, zapobiegając toksemii;
4. warunki spożywania posiłków – podczas spożywania posiłków ważny jest sposób podania, miejsce, atmosfera i czas;
5. rytmy biologiczne;
6. obecny indywidualny poziom fitness – czyli sprawności funkcjonowania organizmu człowieka;

7. tradycje żywieniowe – fitness odżywiania należy się uczyć z uwagi na zanik naturalnych mechanizmów właściwego doboru pożywienia, a tradycje żywieniowe są najczęściej nieświadomie powielane z pokolenia na pokolenie bez analizy ich wpływu na organizm;
8. czas realizacji fitness odżywiania – fitness odżywianie jest modelem odżywiania do wdrożenia na całe życie, nie ma charakteru diety;
9. dynamikę zmian zachodzących w otoczeniu – fitness odżywianie jest przemyślaną strategią o charakterze dynamicznym, podlegającym zmianom wraz z cechami charakterystycznymi danej jednostki, wymaga poświęcenia czasu i uwagi, stąd zajmuje w fitness stylu życia swoje miejsce;
10. współdziałanie z innymi elementami fitness stylu życia – tj. pracą, higieną, nauką i wypoczynkiem⁹.

Jednym z aspektów fitness odżywiania jest sposób łączenia składników pokarmowych. Tradycje łączenia produktów żywnościowych sięgają czasów starożytnych i biblijnych, a mimo to współcześnie, zarówno w teorii, jak i praktyce, sztuka odżywiania koncentruje się wokół analizy wartości kalorycznej, bez przemyślenia ich wzajemnych relacji. Tymczasem dietetyka wschodnia podkreśla energetyczną naturę pożywienia, a podstawową zasadą komponowania posiłków jest zachowanie równowagi energii pożywienia. Wymóg takiego sposobu odżywiania spełnia żywność funkcjonalna.

Żywność funkcjonalna i jej rola w odżywianiu osób uczestniczących w aktywnych i nadaktywnych formach rekreacji, sportu i turystyki

Istotną rolę w odżywianiu się osób uprawiających sport zarówno wyczynowy, jak i rekreacyjny, a także turystykę aktywną, szczególnie ekstremalną, odgrywa **żywność funkcjonalna** (*functional foods*).

Koncepcja żywności funkcjonalnej wywodzi się z tradycji filozoficznej Wschodu, w której nie ma wyraźnej różnicy pomiędzy lekami a pożywieniem. W krajach wysoko rozwiniętych rynek żywności funkcjonalnej rozwija się obecnie znacznie dynamiczniej niż pozostała część rynku żywnościowego¹⁰.

Żywność funkcjonalna są to specjalnie opracowane produkty spożywcze, które wykazują korzystny, udokumentowany wpływ na zdrowie, większy niż ten, który wynika z obecności w żywności składników spożywczych tradycyjnie uznawanych za niezbędne. Żywność ta, obok składników odżywczych, zawiera dodatkowo związki biologicznie czynne, korzystnie oddziałujące na zdrowie, rozwój fizyczny i samopoczucie. Znaczy to, iż jest naturalnie bogata w składniki biologicznie aktywne¹¹.

⁹ D.M. Opoka, op. cit., s. 335–336.

¹⁰ F. Świderski, W. Kolanowski, *Żywność funkcjonalna i dietetyczna*, [w:] *Żywność wygodna i żywność funkcjonalna*, red. F. Świderski, WNT, Warszawa 2006, s. 27.

¹¹ W. Woźniak, E. Kamiński, *Żywność funkcjonalna i wzbogacona w turystyce i sporcie*, [w:] *Zarządzanie i usługi w obszarze kultury fizycznej i hotelarstwa*, red. W. Siviński et al., Wyd. WSHiG, Poznań 2006, s. 28.

Żywność funkcjonalna specjalnie zaprojektowana jest wytwarzana przeważnie powszechnie stosowanymi metodami, jednak surowce do tej produkcji często są otrzymywane ze specjalnych hodowli lub upraw, prowadzonych w specyficznych warunkach lub ze specjalnie selekcionowanych odmian i ras.

Projektując nowe asortymenty żywności funkcjonalnej, uwzględnia się także zachowanie korzystnych cech sensorycznych, jak smak, zapach, barwa, konsystencja itp., oraz odpowiednią stabilność i trwałość w czasie przechowywania.

Wyróżnia się cztery podstawowe kierunki oddziaływania żywności funkcjonalnej na poprawę psychofizycznego komfortu życia konsumentów:

- wpływ bezpośredni – przez hamowanie zmian degeneracyjnych ustroju lub działanie lecznicze w przebiegu niektórych schorzeń;
- zwiększanie podaży składników odżywczych w stanach fizjologicznych – stanach zwiększonego zapotrzebowania (np. intensywny wzrost, ciąża, okresy rekonwalescencji, sport, turystyka ekstremalna);
- komponowanie prawidłowej diety w specyficznych stanach chorobowych (np. alergiach i nietolerancjach pokarmowych, cukrzycy itp.);
- poprawę nastroju i zwiększenie wydolności psychofizycznej organizmu.

Żywność dla osób uprawiających sport, rekreację czy turystykę aktywną (ekstremalną) i podejmujących pracę lub działania o wzmocnionym wysiłku fizycznym stanowi szczególną grupę żywności funkcjonalnej, która pokrywa zwiększone potrzeby żywieniowe tych osób. Dostarczenie odpowiedniej ilości składników energetycznych tej grupie osób przy diecie konwencjonalnej wymagałoby spożycia bardzo dużych ilości pożywienia, powodujących bardzo duże obciążenie żołądka, wydłużenie czasu trawienia, zmniejszenie wentylacji płuc (ze względu na wysokie uniesienie przepony przez wypełniony żołądek) i ostatecznie obniżenie wydolności osób prowadzących bardzo aktywny tryb życia. Natomiast niewystarczające spożycie może prowadzić do niedoborów żywieniowych, pogorszenia wydolności fizycznej i ogólnego stanu zdrowia. Dlatego też w żywieniu sportowców (również turystów ekstremalnych i prowadzących aktywne ćwiczenia fizyczne) stają się niezbędne specjalne zaprojektowane produkty spożywcze (o małej objętości, lecz dużej koncentracji składników pokarmowych), łatwostrawne, szybko wchłaniane, o zbilansowanym składzie, odpowiednim do zwiększonych potrzeb organizmu. Wpływ odżywek i żywienia wspomagającego na przyrost masy i siły mięśni, poprawę kondycji i wytrzymałości, redukcję zbędnej tkanki tłuszczowej, większą odporność psychiczną i zdolność koncentracji jest większy, niż się powszechnie przypuszcza¹².

Szczególną rolę odgrywa tu suplementacja diety. Korzyści, jakie można osiągnąć dzięki suplementacji diety, są następujące:

- dietę można wzbogacać jednym składnikiem odżywczym lub kilkoma wybranymi; wybór składnika zależy od dyscypliny sportu i fazy treningu;

¹² H. Jędrzejczyk, W. Kolanowski, *Żywność dla sportowców i ludzi o aktywnym trybie życia*, [w:] *Żywność wygodna i żywność funkcjonalna*, op. cit., s. 287.

- suplementy diety mogą pokryć szczytowe zapotrzebowanie na dany składnik bez zwiększania ilości pożywienia;
- suplementy mogą zastępować posiłki przy ekstremalnie wysokim dziennym zapotrzebowaniu energetycznym, połączonym z brakiem czasu i szybko następującymi po sobie jednostkami treningowymi oraz startami w zawodach i imprezach;
- wzrasta stężenie składników odżywczych bez zmiany objętości spożywanego pokarmu;
- koncentraty białkowe prawie nie zawierają substancji obciążających metabolizm, takich jak: nasycone kwasy tłuszczowe, cholesterol czy puryny (powstaje z nich kwas moczowy), które występują w wielu bogatych w białko produktach spożywczych; mogą zastępować pojedyncze posiłki zawierające tłuszcze;
- są praktyczne, mają wszechstronne zastosowanie i w prosty sposób zaspokajają zapotrzebowanie na składniki odżywcze;
- uzupełniają dietę, gdy sportowiec nie może ocenić jakości i składu spożywanych posiłków, przede wszystkim podczas podróży albo przy zbiorowym żywieniu w czasie pobytu za granicą¹³.

Dieta i jej wpływ na zaspokojenie zapotrzebowania energetycznego

U osób uczestniczących intensywnie w różnych formach zajęć rekreacyjnych czy turystycznych często występuje deficyt energii, dlatego też nie wykorzystują one wystarczająco swoich możliwości. Dobrze ułożona dieta powinna zawierać: 60% węglowodanów, 15% białka, 25% tłuszczu. Tłuszcz jako źródło energii jest niepożądany w sportach wytrzymałościowo-siłowych, ponieważ czas uzyskania energii przy obciążeniu jest bardzo długi. Dopiero po 30 minutach tłuszcz oddaje 20%, a po godzinie 80% energii. Z kolei z białka organizm czerpie energię tylko w razie potrzeby. W związku z tym w czasie treningu lub uczestniczenia w wyprawie turystycznej energia jest uzyskiwana głównie z węglowodanów.

Zapotrzebowanie energetyczne (kcal) organizmu dla poszczególnych czynności w rekreacji i turystyce jest następujące (dane dotyczą średniego zużycia kalorii w ciągu godziny przez osobę o wadze 75 kg):

- aerobik – 808,
- jogging (10 km/h) – 720,
- ćwiczenia siłowe (kulturystyka) – 600,
- jazda na rowerze (20 km/h) – 400,
- pływanie (2 km/h) – 680.

Obecnie przyjmuje się, że codzienne pożywienie powinno dostarczać człowiekowi około 60 składników pokarmowych, uznawanych za niezbędne do prawidłowego rozwoju. Ponieważ nie ma jednego produktu, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki

¹³ M. Hamm, A. Schulz, *Musclefood*, „Boody Life” 2006, nr 6, s. 52.

odżywcze w odpowiedniej ilości i proporcji, to produkty spożywcze podzielono na pięć grup o zbliżonej zawartości składników odżywczych:

1. Produkty zbożowe – mąki, kasze, makarony i pieczywo – zawierają przede wszystkim węglowodany oraz białko roślinne, witaminy B1 i B2, a także błonnik pokarmowy i mają działanie zakwaszające.
2. Mleko i jego przetwory – dostarczają najlepiej przyswajalnego wapnia, wysoko wartościowego białka i witamin B1, B2 i A, mają działanie słabo alkalizujące.
3. Mięso, wędliny, ryby, jaja, sery i suche nasiona strączkowe – są źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej, bogatym źródłem składników mineralnych (żelazo, fosfor, siarka, magnez), dostarczają również witamin PP, B1 i B2, mają silne działanie zakwaszające.
4. Tłuszcze – dzielące się na te pochodzenia zwierzęcego (słonina, smalec, masło, łój) i te pochodzenia roślinnego (oliwa, olej, margaryna), przy przyjęciu zasady mniejszego spożycia tłuszczów zwierzęcych, a większego spożycia tłuszczów roślinnych. Są to produkty wysoko kaloryczne, o nieznaczonej zawartości składników odżywczych, wykazujące niewielkie działanie zakwaszające.
5. Warzywa i owoce – jest to grupa bardzo ważnych produktów w żywieniu. Dostarcza witaminy C – bardzo ważnej dla naszego zdrowia. Ponadto grupa ta jest źródłem witamin BB, PP, a także składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Warzywa i owoce mają działanie silnie alkalizujące.

Podział ten pozwala na bezpieczne dla zdrowia komponowanie posiłków w dziennej racji pokarmowej, która w ten sposób będzie zawierała przynajmniej jeden ze składników każdej z pięciu grup. Pozwala to na zapewnienie prawidłowego żywienia i dostarczenia niezbędnych składników odżywczych organizmowi¹⁴.

Szczególnie istotną rolę dla dobrego funkcjonowania organizmu osób uczestniczących aktywnie w zajęciach rekreacyjnych, sportowych czy w turystyce kwalifikowanej lub ekstremalnej odgrywa **gospodarka wodno-elektrolitowa**. Zaniedbania w tej gospodarce mogą prowadzić do wielu niekorzystnych następstw, takich jak odwodnienie, obniżenie ciśnienia krwi, przyspieszenie akcji serca, a nawet zapaść. U osób aktywnie uczestniczących w tych zajęciach fizycznych wymianie ulega w ciągu doby około 10% całkowitej ilości wody. Dlatego też w różnych formach rekreacji fizycznej, w turystyce kwalifikowanej i ekstremalnej oraz sporcie bardzo dużą wagę przywiązuje się do przyjmowania odpowiedniej ilości i jakości płynów.

Konsekwencją utraty 1–2% płynów z organizmu jest uczucie wyczerpania oraz wystąpienie lekkich odznaczeń odwodnienia. Gdy strata ta nie zostanie uzupełniona, organizm będzie się starał zaoszczędzić wodę. Podczas pogłębiania się stanu odwodnienia obserwuje się występowanie takich symptomów, jak:

- wzrost pragnienia i utrata apetytu oraz wyraźny dyskomfort psychiczny;
- uczucie zmęczenia, mdłości i rozchwianie emocjonalne;

¹⁴ R. Saganek, *Aktywność i odżywianie*, „Body Life” 2001, nr 2, s. 50.

- bóle głowy i mrowienie w ramionach, rękach i stopach;
- wzrost temperatury ciała, pulsu i częstości oddechu;
- uczucie osłabienia i zagubienia;
- niekontrolowane skurcze mięśni;
- obniżenie ciśnienia krwi;
- zahamowanie oddawania moczu oraz pęknięcie skóry;
- przy utracie więcej niż 20% wody może nastąpić śmierć¹⁵.

Uczestnicząc w tych aktywnych zajęciach, oprócz wody, podczas nawet lekkiego wysiłku fizycznego, można wraz z potem stracić nawet dość znaczne ilości takich pierwiastków, jak: potas, magnez, sód, chlor, wapń i fosfor. Elektrolity biorą udział w procesie skurczu i rozkurczu mięśni oraz w przemianie materii w tkance mięśniowej, ważna jest także ich rola w przewodzeniu impulsów nerwowych. Obniżenie poziomu elektrolitów w organizmie powoduje poważne zaburzenia w jego funkcjonowaniu. Podobnie bardzo istotne znaczenie dla organizmu mają witaminy, szczególnie z grupy B, a także witaminy C i E, które są zużywane podczas wyłożonej pracy mięśniowej, a także w procesie regeneracji.

Jest to oczywiste, że niedobory należy możliwie szybko i skutecznie likwidować. Bardzo wiele zalet ma picie wody, zwłaszcza mineralnej, dzięki czemu szybko uzupełnia się w organizmie niedobory płynów i mikroelementów. Podczas długotrwałego wysiłku wytrzymałościowego może ona jednak spowodować szybszy spadek poziomu cukru we krwi i w konsekwencji szybsze zmęczenie i osłabienie organizmu, dlatego też korzystniejsze jest picie napojów izotonicznych (napoje energetyczne). Napoje te zawierają:

- węglowodany– glukoza, fruktoza, sacharoza, maltodekstryna;
- minerały– sód, potas, wapń, magnez, fosfor, chlor;
- witaminy– B1, B2, B6, C, E, biotyna (H), kwas foliowy (B9), niacyna (PP), kwas pantotenowy (B5).

Napoje te cechuje niski poziom wysycenia CO₂ oraz niewielka zawartość cukru i nie powinny one zawierać żadnych sztucznych barwników, środków słodzących, konserwujących ani stabilizatorów¹⁶.

Napoje energetyczne izotoniczne przeznaczone są w zasadzie dla osób obciążonych dużym wysiłkiem fizycznym, tj. sportowców czy osób uprawiających ekstremalne formy turystyki i rekreacji. Zawierają one około 6–8% węglowodanów, a ich głównym zadaniem jest dostarczanie energii oraz soli mineralnych traconych poprzez wydzielanie potu podczas wysiłku fizycznego. Napoje te przyjmowane są przed wysiłkiem lub podczas jego trwania. Natomiast dzięki napojom energetycznym hipertonicznym (wysoka koncentracja węglowodanów) uzupełniane są rezerwy energetyczne (glikogenu) w mięśniach i wątrobie po wyczerpującej pracy mięśniowej¹⁷.

Obok napojów energetycznych występują również **napoje energetyzujące**, zwane również energizerami. Napoje te przez wielu konsumentów traktowane są na równi z na-

¹⁵ A. Kaliński, *Izotoniczne orzeźwienie*, „Body Life” 2002, nr 4, s. 48.

¹⁶ Ibidem.

¹⁷ D. Szukała, *Napoje energetyzujące*, „Body Life” 2004, nr 4, s. 49.

pojami energetycznymi. Energizery spożywa się głównie dla poprawy funkcji psychicznych i fizycznych, na co wpływ mają specjalne substancje aktywizujące funkcje metaboliczne w tkance mózgowej. Są to:

- Kofeina – wywiera bezpośredni wpływ na ośrodkowy układ nerwowy. Po wypiciu jednej porcji napoju energetyzującego odczuwa się poprawę procesów myślowych, wzrost koncentracji oraz przyływ sił witalnych, następuje odsunięcie uczucia zmęczenia, a także stymulacja wydzielania adrenaliny.
- Tauryna (aminokwas) – uczestniczy w rozmaitych procesach przemiany materii, odpowiada za właściwą pracę serca oraz mięśni szkieletowych. Oddala uczucie zmęczenia i przedłuża zdolność do pracy fizycznej i umysłowej. Ma także działanie detoksykacyjne i antyoksydacyjne, ułatwiając usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii.
- Glukuronolakton – współdziała z tauryną w ułatwieniu usuwania szkodliwych produktów przemiany materii, jest także często składnikiem różnych psychodrinków¹⁸.

Dieta osób uczestniczących w treningu rekreacyjnym i wytrzymałościowym

Główne zalecenia, jeśli chodzi o dietę dla osób objętych **treningiem rekreacyjnym**, są następujące:

- Przed treningiem należy zwiększyć zapasy glikogenu poprzez spożywanie posiłków bogatych w węglowodany (makaron, ziemniaki, ryż, owoce). Unikać, ograniczać takie ciężkostrawne pokarmy bogate w błonnik, jak: fasola, groch, kapusta, kalafior, brokuły, większość surowych warzyw, pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, musli, gruboziarniste kasze, niedojrzałe banany, smażone potrawy. Trzeba nawodniać organizm, pijąc minimum dwie szklanki płynów (niegazowana woda mineralna lub napoje izotoniczne). Rozpoczęcie ćwiczeń min. dwie godz. po posiłku.
- Podczas treningu trwającego godzinę do półtorej organizm traci przeważnie od 0,25 do 1 l płynów, w zależności od intensywności ćwiczeń. Aby nie dopuścić do nadmiernej utraty wody i składników mineralnych, należy popijać małymi łykami napoje izotoniczne.
- Po treningu (po wysiłku) w ciągu dwóch pierwszych godzin należy spożyć węglowodany w postaci łatwo przyswajalnych produktów, najlepiej gdy to będą napoje energetyczne (węglowodanowe, węglowodanowo-białkowe). Jeżeli celem jest rozbudowa masy mięśniowej, należy spożywać preparat białkowy w ilości jednej czwartej dziennego zapotrzebowania na ten składnik, pozostałe trzy czwarte należy rozłożyć równomierne na dalsze posiłki w ciągu dnia. Trzeba także uzupełnić płyny w organizmie przez wypicie napojów izotonicznych lub wody mineralnej od półtora do dwóch razy więcej od straconych w trakcie treningu. Po powrocie z treningu należy również spożyć produkt zawierający łatwo przyswajalne białko (gotowane mięso drobiowe, chude mięso

¹⁸ Ibidem, s. 49.

wołowe, ryby lub przetwory mleczne) dla przyspieszenia procesu odbudowy komórek mięśniowych.

- Pomiedzy treningami wskazane jest spożywanie od czterech do pięciu urozmaiconych posiłków o stałych porach w ciągu dnia, a także wypijanie minimum 2 l płynów, najlepiej w postaci chłodnej, niegazowanej wody mineralnej. Gdy celem ćwiczeń jest praca nad sylwetką i mięśniami, wówczas należy zwiększyć spożycie białka w proporcji około 2 g/kg masy ciała. Wskazane jest spożywanie łączne produktów zawierających białko zwierzęce i roślinne, gdyż poprawia to przyswajanie przez organizm białka roślinnego¹⁹.

Osoby uczestniczące w treningu rekreacyjnym oprócz powyższych wskazań mają także dzienny plan żywieniowy:

1. Właściwy rozkład spożycia węglowodanów w ciągu dnia

Całodzienną dawkę węglowodanów należy podzielić tak, aby największe porcje spożywać na śniadanie i po treningu. Pozostałą część rozłożyć na trzy–cztery posiłki w ciągu dnia, unikając spożywania cukru przed snem.

2. Kolacja bez węglowodanów

W trakcie snu spada tempo przemiany materii, a spożyte w nadmiarze węglowodany zamieniają się w niewskazaną zapasową tkankę tłuszczową.

3. W codziennej diecie więcej ryb morskich i błonnika

Ryby morskie zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, których obecność powoduje zwiększenie wrażliwości mięśni na działanie insuliny i w konsekwencji poprawia ich jakość. Natomiast błonnik, będąc składnikiem pokarmowym, opóźnia i reguluje wchłanianie węglowodanów z przewodu pokarmowego do krwioobiegu.

4. Ograniczenie tłuszczów w diecie

Dieta niskotłuszczowa to tradycyjny sposób redukcji tłuszczowej masy ciała.

5. Ćwiczenia aerobowe wykonywane o odpowiedniej porze i o właściwym natężeniu

Trening aerobowy powinien być przeprowadzony rano, najlepiej przed śniadaniem. Sprzyja to spalaniu tkanki tłuszczowej. Trening ten powinien być niezbyt intensywny i powinien trwać minimum 30 minut.

6. Trening dwa razy w ciągu dnia

Dwukrotny trening w ciągu dnia zaleca się wtedy, gdy głównym celem jest redukcja tkanki tłuszczowej. Taki podział treningu pobudza uwalnianie hormonów wpływających na

¹⁹ R. Giermasiński, *Dieta w treningu rekreacyjnym*, „Body Life” 2010, nr 3, s. 56.

jakość mięśni, redukcję tłuszczu, a także wspomaga zużywanie glikogenu, dzięki czemu węglowodany nie są magazynowane w postaci tłuszczu.

7. Suplementy

W zależności od celów i etapów treningowych najważniejsze jest uzupełnianie minerałów i witamin w organizmie, gdyż są one katalizatorem reakcji biochemicznych zachodzących w ciele człowieka²⁰.

Dla osób uprawiających sport intensywne zajęcia rekreacyjne oraz różne dyscypliny turystyki kwalifikowanej i ekstremalnej niezbędny jest trening wytrzymałościowy.

Jednym z podstawowych czynników wpływających na optymalną wydolność wytrzymałościową jest prawidłowa i dobrze zbilansowana dieta.

Wskazówki prawidłowej diety przy treningu wytrzymałościowym są następujące:

1. Zwiększenie zasobów węglowodanów

Trening wytrzymałościowy powoduje, iż zasoby węglowodanów zostają wyprowadzone z organizmu w 92 do 97%. Dlatego też, stosując dietę bogatą w węglowodany w postaci pieczywa pełnoziarnistego, makaronu, ryżu, musli, uzupełnione zostają zapasy glikogenu. Stąd, by na nowo odbudować zapasy węglowodanów w organizmie, należy zaopatrzyć go w potas, białko, chrom i magnez.

Jednym z podstawowych czynników wpływających na optymalną wydolność wytrzymałościową jest prawidłowa i dobrze zbilansowana dieta.

2. Zalecane wybrane aminokwasy

Spożywanie niektórych produktów zawierających określone aminokwasy wspomaga optymalnie wydolność fizyczną w treningu wytrzymałościowym. Spożywając produkty bogate w białka, trzeba zwrócić uwagę na ich wartość biologiczną pod kątem oceny, ile tego białka można zamienić na białko własne.

Leucyna, izoleucyna, walina są to trzy najważniejsze aminokwasy niezbędne do regeneracji, które muszą być dostarczane z zewnątrz z pokarmem, ponieważ organizm sam nie potrafi ich syntetyzować.

3. Unikanie kwasowych aminokwasów

Należy maksymalnie unikać spożywania produktów z kwasem asparaginowym (występuje w aspartamie – substancji słodzącej), również należy unikać kwasu glutaminowego, który występuje w glutamacie, zupach w proszku, sosach w proszku oraz żywności typu fast food. Substancje te w nadmiernej ilości mogą doprowadzić do zakwaszenia organizmu, co następnie odbije się negatywnie na regeneracji oraz przemianie materii. Z kolei aspartam (słodzik) występuje w wielu produktach, a nadmierna jego ilość bezpośrednio

²⁰ Ibidem.

wpływa negatywnie na wydolność fizyczną i może zablokować metabolizm tłuszczów. Dla utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej można spożywać aminokwasy podstawowe, jak np. lizynę, która występuje w soi, jajkach czy serze żółtym. Te aminokwasy mogą przeciwdziałać zakwaszeniu organizmu.

4. Odpowiednia ilość płynów

Dla sportu wytrzymałościowego i innych zajęć aktywnych ważną rolę odgrywa woda mineralna, która powinna mieć wyważone proporcje między magnezem a wapniem. Woda mineralna, która zawiera około 80 mg magnezu i około 200 mg wapnia, to najkorzystniejszy rodzaj płynu dla osób uprawiających tego rodzaju aktywność²¹.

Podsumowanie

Minimum ruchu jest potrzebne każdemu człowiekowi w życiu, tak samo jak witaminy. Postęp cywilizacji technicznej eliminuje ruch, pracę fizyczną z życia ludzi, dlatego też należy przywrócić niezbędną dawkę ruchu w formie spaceru, ćwiczeń fizycznych czy uprawiania turystyki. Ruch jest bowiem bodźcem o szerokim, korzystnym oddziaływaniu na organizm człowieka i – jak dotąd – nie można zastąpić go niczym innym. Jednak, aby uczestniczyć w różnych formach ruchu, potrzebna jest energia, którą zdobywa się poprzez jedzenie.

Od połowy XX w. produkcja żywności przeszła prawdziwą rewolucję. Wyrazem jej stała się m.in. mechanizacja uprawy roli oraz chemizacja upraw, a dla zachowania świeżości produktów działania służące utrzymaniu sztucznego wrażenia świeżości produktów. Przemysł spożywczy wprowadził kondycjonowanie i konserwację żywności przez stosowanie dodatków chemicznych. W hodowli zwierząt zakłada się farmy o charakterze przemysłowym, podnosząc ich wydajność hormonami i antybiotykami. Wszystko to rzutuje na jakość i wartość pożywienia, a w konsekwencji na stan zdrowia ludności.

Przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych jest właśnie zatrucie organizmu spowodowane długotrwałym, nieprawidłowym sposobem odżywiania, gdyż „jemy za dużo, za często, nie tak jak należy i przeważnie nie to, co zapewnia nam zdrowie, energię i sprawność”²². Poza tym nasza dieta jest nie dość urozmaicona. Obecne wzorce żywienia są niedoskonałe.

Sytuacja ta wytworzyła u znacznej liczby osób odczuwanie potrzeby zwiększenia aktywności fizycznej przy wykorzystaniu różnych form rekreacji, sportu i turystyki, niejednokrotnie nawet o charakterze ekstremalnym. Ludzie poszukują alternatywy dla przeciążeń psychicznych, stresu, niewłaściwego odżywiania, braku ruchu, chorób cywilizacyjnych. Alternatywę tę znajdują m.in. w klubach fitness. Formy aktywnego wypoczynku oraz rodzaj i sposób odżywiania, jaki proponują kluby, to niewątpliwie właściwa droga do zachowania i przywracania zdrowia. Fitness odżywianie jest propozycją takiej strategii, której celem jest zapewnienie optymalnego poziomu odżywiania organizmu w warunkach współczesnej rzeczywistości – taką propozycją jest właśnie żywność funkcjonalna.

²¹ S. Muller, *Trwała moc*, „Body Life” 2010, nr 2, s. 56.

²² M. Sieradzki, op. cit.

Koncepcja żywności funkcjonalnej wywodzi się z tradycji filozoficznej Wschodu, w której nie ma wyraźnej różnicy pomiędzy lekami a pożywieniem. Żywność funkcjonalna są to specjalnie opracowane produkty spożywcze, które wykazują korzystny, udokumentowany wpływ na zdrowie, większy niż ten, który wynika z obecności w niej składników spożywczych tradycyjnie uznawanych za niezbędne. Żywność ta, obok składników odżywczych, zawiera dodatkowo związki biologicznie czynne.

Żywność dla osób uprawiających sport, rekreację czy turystykę aktywną (ekstremalną) i podejmujących pracę lub działania o wzmocnionym wysiłku fizycznym stanowi szczególną grupę żywności funkcjonalnej, która pokrywa zwiększone potrzeby żywieniowe tych osób. Niewystarczające spożycie może prowadzić do niedoborów żywieniowych, pogorszenia wydolności fizycznej i ogólnego stanu zdrowia. Dlatego też w żywieniu osób prowadzących tak intensywny tryb życia, jak sportowcy czy turyści ekstremalni, stają się niezbędne specjalne zaprojektowane produkty spożywcze (o małej objętości, lecz dużej koncentracji składników pokarmowych), łatwostrawne, szybko wchłaniane, o zbilansowanym składzie odpowiednim do zwiększonych potrzeb organizmu. Wpływ odżywek i żywienia wspomagającego poprawę kondycji i wytrzymałości, redukcję zbędnej tkanki tłuszczowej, większą odporność psychiczną i zdolność koncentracji jest większy, niż się powszechnie przypuszcza. Szczególną rolę odgrywa tu suplementacja diety. Dietę można wzbogacać jednym składnikiem odżywczym lub kilkoma wybranymi. Suplementy diety mogą pokryć szczytowe zapotrzebowanie na dany składnik bez zwiększania ilości pożywienia, mogą zastępować posiłki przy ekstremalnie wysokim dziennym zapotrzebowaniu energetycznym, połączonym z brakiem czasu, powodują wzrost stężenia składników odżywczych, są praktyczne, mają wszechstronne zastosowanie i w prosty sposób zaspokajają zapotrzebowanie na składniki odżywcze.

Równie istotną rolę dla prawidłowego funkcjonowania organizmu osób uczestniczących aktywnie w zajęciach rekreacyjnych, sportowych czy w turystyce kwalifikowanej odgrywa gospodarka wodno-elektrolitowa. Dlatego też bardzo dużą wagę przywiązuje się do przyjmowania odpowiedniej ilości i jakości płynów. Rolę tę spełniają przede wszystkim napoje energetyczne izotoniczne, a ich głównym zadaniem jest dostarczanie energii oraz soli mineralnych traconych poprzez wydzielanie potu podczas wysiłku fizycznego.

W przedstawionym opracowaniu starano się opisać specyfikę żywności i żywienia, które powinny być stosowane przez osoby uczestniczące w aktywnych ćwiczeniach rekreacyjnych oraz różnych formach turystyki i sportu, niejednokrotnie o ekstremalnym charakterze.

Bibliografia

1. Giermasiński R., *Dieta w treningu rekreacyjnym*, „Body Life” 2010, nr 3.
2. Grodzka-Kubiak E., *Aerobik czy fitness*, DDK Edition, Poznań 2003.
3. Hamm M., Schulz A., *Musclefood*, „Body Life” 2006, nr 6.
4. Kaliński A., *Izotoniczne orzeźwienie*, „Body Life” 2002, nr 4.
5. Montignac M., *Recepta na młodość*, Artvitae, Warszawa 2001.
6. Muller S., *Trwała moc*, „Body Life” 2010, nr 2.

7. Opoka D.M., *Fitness odżywianie – elementem fitness współczesnego człowieka*, [w:] *Hotelarstwo, gastronomia, turystyka i rekreacja w procesie integracji europejskiej*, red. W. Siwiński et al., Wyd. WSHiG, Poznań 2004.
8. Poznańska A., *Fitness – tendencje i kierunki rozwoju*, [w:] *Zarządzanie i usługi w obszarze kultury fizycznej i hotelarstwa*, red. W. Siwiński et al., Wyd. WSHiG, Poznań 2006.
9. Saganek R., *Aktywność i odżywianie*, „Body Life” 2001, nr 2.
10. Sieradzki M., *Życie bez chorób*, Centrala Usługowo-Wytwórcza „Róźdzkarz”, Poznań 1990.
11. *Aerobik: teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania*, red. Z. Szot, Wyd. AWFIS, Gdańsk 2003.
12. Szukała D., *Napoje energetyzujące*, „Body Life” 2004, nr 4.
13. Świdorski F., Kolanowski W., *Żywność funkcjonalna i dietetyczna*, [w:] *Żywność wygodna i żywność funkcjonalna*, red. F. Świdorski, WNT, Warszawa 2006.
14. Tombak M., *Jak żyć długo i zdrowo*, Serwis Galaktyka, Łódź 2000.
15. Woźniak W., Kamiński E., *Żywność funkcjonalna i wzbogacona w turystyce i sporcie*, [w:] *Zarządzanie i usługi w obszarze kultury fizycznej i hotelarstwa*, red. W. Siwiński et al., Wyd. WSHiG, Poznań 2006.
16. Zielińska E., *Makrobiotyka twoją drogą do zdrowia*, Wrocław 1993.

Streszczenie

W przedstawionym opracowaniu pokazano specyfikę żywności i żywienia, które powinny być stosowane przez osoby uczestniczące w aktywnych ćwiczeniach rekreacyjnych oraz różnych formach turystyki i sportu, niejednokrotnie o ekstremalnym charakterze. Omówiono kolejno dynamiczny sposób produkcji żywności od połowy XX w. i pokazano jej pogarszającą się jakość, mającą również zły wpływ na zdrowie konsumentów. Zdrowie konsumentów pogarsza się także z powodu niewłaściwej diety, tj. nieodpowiedniego sposobu odżywiania, charakteryzującego się tym, iż „jemy za dużo, za często, nie tak jak należy i przeważnie nie to, co zapewnia nam zdrowie, energię i sprawność”. Następnie omówiony został charakter żywności oferowanej przez fitness odżywianie i żywność funkcjonalną. Przedstawiono również dietę dla osób uczestniczących w aktywnych ćwiczeniach fizycznych oraz w sporcie i turystyce. W żywieniu osób prowadzących tak intensywny tryb życia jak sportowcy czy turyści ekstremalni stają się niezbędne specjalne zaprojektowane produkty spożywcze (o małej objętości, lecz dużej koncentracji składników pokarmowych), łatwostrawne, szybko wchłaniane, o zbilansowanym składzie odpowiednim do zwiększonych potrzeb organizmu.

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa, odżywianie, choroby cywilizacyjne, zdrowa żywność, żywność funkcjonalna, turystyka ekstremalna

Abstract

In presented paper the author analyzed specificity of food and feeding, used, or should be used by the persons participating in active recreational physical exercises and different forms of tourism and sport, often enough in extreme character. The work includes the dynamic mode of food production, from a half of XX century and shows its diminishing quality, having also a bad influence on the consumers health. Their health gets worse also by inappropriate diet i.e.

eating so much, so frequently without proper components ensuring health, energy and vitality. The following part characterizes food offered by fitness feeding and functional food, the diet for sportsmen and extreme tourists. There are described a special food products, easy digestible with sustainable element for increased needs of organism.

Keywords: phisical activity, nurition, diseases of civilization, health food, extreme tourism

NOTKA O AUTORZE

Dr Grzegorz Bieńczyk, absolwent Wydziału Biologii i Nauk o Ziemi Uniwersytetu Gdańskiego, doktor nauk z zakresu kultury fizycznej (AWF Poznań); wieloletni nauczyciel akademicki w WSE (Almamer) w Warszawie, obecnie w WSTiJO w Warszawie, specjalizujący się w podstawowych problemach turystyki (współautor podręcznika *Podstawy turystyki*), w tym turystyki kwalifikowanej (autor monografii *Turystyka kwalifikowana w działalności Polskiego Towarzystwa Turystyczno Krajoznawczego w latach 1950–1990*), oraz w problematyce krajoznawczej (autor podręcznika *Krajoznawstwo i jego związki z turystyką*); autor artykułów z turystyki i krajoznawstwa; doświadczenie w dziedzinie turystyki i krajoznawstwa – zarówno zawodowe, jak i w działalności społecznej – zdobyte w PTTK.