

PREHRANJEVANJE V ŠPORTU

Počasna prebava ali?

Vse, kar smo med rednim obrokom ali pa tudi izven tega vnesli v naš organizem oz. naše telo je potrebno dobro prebaviti, da bi lahko celice organizma te najrazličnejše snovi tudi uporabile.

Ta proces ali več procesov, ki se dogajajo v našem organizmu, na kratko imenujemo prebava. Čas »tranzita preko želodca«, ki je potreben, da se hrana prebavi, se seveda razlikuje od vrste hrane, ki smo jo zaužili.

Prebavni čas:

1-2 uri navadna voda, čaj, kava, vino, mleko

2-3 ure pivo, bel kruh, riž (na belem), kuhano korenje, špinača kuhana, jajce surovo

3-4 ure piščanec kuhan-ocvrt, junčje meso (surovo-kuhano), pršut surov ali kuhan, jajce kuhano ali ocvrto

4-5 ur telečji filet na ražnju, najrazličnejši zrezki svinjina, slane sardele, solata iz kumar, redkvica