



# Kellele pakkuda valgupulbrit?

Tekst: **Risto Uuk**, personaaltreener | Fotod: **Fotolia**

*Võib-olla on ka sulle jäänud mulje, et jõusaalis treenimisega käib justkui kaasas kohustus ka valgujooki rüübata? Alles hiljuti nägin üht ülekaalulist meest enne (!) trenni valgupulbrit söömas. Jah, ta kallast seda pulbrit suhu! Peale selle kugistas ta veel mitu tabletti alla. Miks küll?*

Ükskord oli ühel mu tuttavale käes mingi jook ja küsisin temalt, mida ta manustab. Ta vastas, et vadakuvalku. Sellele järgnes aga kohe üks huvitav mõte: "Kui sa tahad teada, kas see töötab, siis ma ei oska öelda. Ma olen lihtsalt sellises vanuses, et

kui purgile on kirjutatud "kiirendab taastumist", siis ma ostan selle ära."

See oli mulle ahhaa-moment. Mõistsin, et päris paljud on ilmselt sarnases seisus – nad ei tea, kas see jook midagi muudab, aga kuna purgi peal on ilus lugu või müügimees rääkis head juttu, siis nad

usuvad seda. Kuidas on tegelikult? Kui vajalikud valgujoojaid üldse on?

## Mille eest need miljardid?

Toidulisanditele kulutatakse maailmas miljardeid dollareid. Väidetakse, et need lisavad sooritusvõimet, tõrjuvad väsimust,

parandavad kehakoostist ja välimust. Sageli lubavad toidulisandid isegi asju, mis kõlavad lihtsalt liiga hästi, et olla tõsi. Nii minu kogemus kui ka mitmed uuringud kinnitavad, et trennitulemusi ei mõjuta see, kust valgud pärinevad. Kui näiteks kaks hiljuti treenima asunud inimest teevad kolm korda nädalas jõutrenni ning üks neist tarbib valke 1,5 g/kg, süües ainult valgurikkaid toite, ja teine sööb enamasti valgurikkaid toite ning joob pärast trenni valgujooki, aga ka tema valgukogus on kokku 1,5 g/kg, pole nende tulemustel vahet.

Valgupulbrid ja aminohapped on kõige populaarsemad "sooritusvõimet parandavad" toidulisandid. Kuigi toidulisandid on spordis laialt levinud, pole palju uurinud, mis kinnitaks nende kasulikkust mõju nii selgelt, kui sildid purkide peal lubavad.

## Milleks on valke vaja?

Vee järel on valgud teine kõige mahukam komponent organismis, ligikaudu 20% kehast moodustavad valgud. Iga rakk sisaldab valke. See on peamine ehitusmaterjal nahale, luudele ja kõigele vahepealsele. Valgud ei ole esmane energiaallikas, vaid neid kasutatakse eelkõige ehituseks, taastamiseks ja kahjustatud rakkude uuendamiseks.

Treening kiirendab valkude lõhustamist, eriti lihaskudedes. Sellepärast peavad harrastussportlased või lihtsalt füüsiliselt aktiivsed inimesed jälgima, et nende toidus oleks piisavalt valke. Need on olulised lihasmassi suuruse, jõu ning kehakoostise seisukohalt.

Kuid valgud teevad rohkemgi kui lihtsalt kudede ehitamine ja taastamine. Valkude seedimiseks kulub rohkem energiat kui süsivesikute ja rasvade jaoks. Valgud vähendavad sageli ka nälga ja aitavad säilitada lihasmassi kaalulangetuse ajal.

## Kui palju on valke vaja?

Selle üle, kui palju valke vajab sportiv inimene, on arutletud üle 150 aasta. Midagi kindlat on aga raske väita.

Veebileht International Society of Sports Nutrition soovib füüsiliselt aktiivsetel inimestel tarbida 1,4–2 g valku kehakilogrammi kohta. Vastupidavussportlased võiksid tarbida vähem,

sportmängude harrastajad rohkem valku, jõulade harrastajatele on kohased soovitatud vahemiku ülemise piiri kogused.

Füüsiliselt mitteaktiivsele inimesele on mõnede allikate hinnangul vaja umbes 0,8 grammi valke kilogrammi kohta, et valgudefitsiiti vältida. See on siiski pigem minimaalne valgukogus. Selle üle, millised need numbrid täpselt olla võiksid, arutletakse järjepidevalt. Erinevad numbrid tulevad inimeste eripärast ja sellest, kuidas valgutasakaalu täpselt mõõdetakse ning kuidas eri muutujaid, näiteks treeningukoormust ja kehakaalu, kontrollitakse.

Enamikule pole ilmingimata tarvis teada grammi täpsusega oma menüü valgukoguseid, kuid ligikaudne vahemik või ettekujutus võiks siiski olla. Küll aga pole vajadust valkudega liialdada, kuna tõenäoliselt ei anna see lisaefekti sooritusvõimele ega kiirenda lihasmassi kasvu. Üleliigne valk kasutatakse tõenäoliselt energiaks või salvestatakse rasvana.

## Valgujook pärast trenni?

Valguisek seedub kiiresti ja seda esitletakse sageli valgupulbrite positiivse omadusena. Öeldakse, et mida kiiremini saad ained pärast trenni tekkivas n-ö anaaboolses aknas kätte, seda parem on taastumine ja lihasmassi kasvatamise võime.

**Valgud ei ole esmane energiaallikas, vaid neid kasutatakse eelkõige ehituseks, taastamiseks ja kahjustatud rakkude uuendamiseks.**

Seda kinnitavad ka paljud usaldusväärsed personaaltreenerid ja toitumisinõustajad.

Uuringud aga ei toeta väidet, et jättes valgujooji joomata, on trenni mõju palju väiksem. Kui umbes kaks-kolm tundi enne trenni on söödud korralikku toitu, ei pea paaniliselt muretsema, et kohe pärast trenni tuleks juua valgujooki.

Eelmisel aastal ilmus ajakirjas Journal of the International Society of Sports Nutrition uuringute kokkuvõte ("The Effect of Protein Timing on Muscle Strength and Hypertrophy"), millest selgus, et kui valgukogused on võrdsed, on jõu- ja lihasmassi näitajad samad olenemata sellest, kas valku tarbitakse kohe pärast trenni või väikese varuga. Et saavutada optimaalseid tulemusi, võib enne ja



## ALLAR RAJA Sõudja

"Järgmised kaks aastat on minu jaoks justkui mööda joont käimine, mis peab Rio olümpiamängudega. Selle aja jooksul suurendan oma treeningmahtusid ja -väliteet, kuid veelgi olulisem on see, kuidas ma suudan treeningutest maksimaalselt efektiivselt taastuda, et olla valmis järgmisteks väljakutseteks."

Edu pant on õige tootmine õigetele aegadele. Peale põhitreeningut ja samuti ka ohtusel ajal olen hakanud kasutama NeolifeShake'i kokteile, mis lihtsalt maitseb mulle ja kustutab ka näljatunde. NeolifeShake annab mulle tagasi täpselt paraja portsu õiges vahelkorras toitaineid, mida keha vajab. Nä süsivesikud, täisväärtuslik proteiin kui ka kiudained on ühes portsjonis ideaalses vahelkorras, mis aitavad pärast treeningut kaasa keha võimalkult kiirele taastumisele ja arengule. Ohtuti naudin maitavat jooki lisades NeolifeShake'i puuviljasmuutusse, pakitudes endale head toitaineid ja vitamiinide kombinatsiooni tervislikuks taastumiseks.

NeolifeShake kasutamine on minu tiheda graafiku juures väga mugav – portsjonid jaotatud pakkestesse, mida on hõlbus treeningutele ja võistlustele kaasa võtta"

## NEOLIFESHAKE

### IGAPÄEVASEKS TOITUMISEKS JA KAALUKONTROLLIKS!

Maitsev ja toitav NeolifeShake sobib igapäevasele. Vali oma lemmik vanilje-, šokolaadi- või marjamaitsega kokteili hulgast!



GNLD International on rahvusvaheline ettevõtte, mis on tegev rohkem kui 50-s riigis üle maailma. GNLD on julgustanud inimesi võtma vastutust oma füüsilise ja majandusliku heaolu eest, pakitudes tasuta arivõimalust Eestis juba aastast 1996.

Lisainformatsiooni GNLD toodete ja arivõimaluse kohta leiab [www.gnld.com](http://www.gnld.com).

Võta ühendust oma edasimüüjaga või GNLD kontoriga.

**GNLD International OU**  
Roosikrantsi 9  
10119 Tallinn  
Tel. 6304400  
field.support@gnld.ee



pärast trenni söömise "aken" olla umbes viis tundi. Kui süüa näiteks 2 tundi enne trenni ja treenn kestab 1,5 tundi, jätab see umbes 1,5–2 tundi järgmise eine söömiseks, et optimeerida lihassmassi kasvu ja taastumist. Tõsi on, et kui süüa vahetult pärast trenni, aitab see ära hoida võimaliku ülesöömist hiljem.

Tähtsaim on siiski tarbida piisavas koguses valku terve päeva jooksul, kuid see ei pea tulema ilmtingimata valgupulbrist, vaid pigem mitmekesisest tavatoidust: linnuliha, loomaliha, kala, muna, piimatooted, teraviljad, pähklid ja seemned.

Küll aga – kui treeningu eesmärk on kasvatada lihassmassi ning lihtsam tundub kaasa võtta valgupulbrit kui tavatoitu, on valgujook pärast trenni omal kohal, seda ka algajatel massikasvatajatel. Mida rohkem hakkab inimene jõudma lähemale oma geneetilise potentsiaali saavutamisele, seda tähtsamat rolli hakkab mängima,



mis ajal täpselt midagi tarbitakse. Kes soovib aga ennekõike kaalu langetada, võib "kaloreid juues" kasu asemel endale hoopis kahju teha.

### Enne kui haarad valgujoo

Kui oled sale või isegi kõhn ning sul on keeruline oma valgu- ja energiavajadust päeva jooksul täita, võid kaaluda valgupulbri kasutamist, kuid enne mõtle, kas sul pole hoopis võimalik rohkem valgurikast toitu süüa.

Ülekaalulised ei peaks saama energiat jookidest, vaid eelkõige tahkest toidust, mis aitab tõenäoliselt söögiisu paremini kontrolli all hoida.

Kui sa oled tavaharrastaja, kes tahab end hästi tunda, parem välja näha ning sõpradele spordis ära teha, pole vajadust ilmtingimata valgupulbrit tarvitada, kuna õigesti planeerides peaksid saama valgud kätte ka maitsvast tavatoidust.

## Valgujoo plussid ja miinused

### Plussid

- ✓ **Mugavus** – valgujoo segamine võtab vaid minuti, kuid korraliku toidu valmistamine märksa rohkem aega.
- ✓ **Kiire omastatavus.** Sellel ei pruugi küll olla erilist mõju kehakoostisele ega sooritusvõimele, välja arvatud juhul, kui trennide vahe on väga lühike (näiteks kui tehakse kaks trenni päevas) või treenija on edasijõudnu.
- ✓ **Spetsiifiline koostis** – mõnel inimesel võib olla probleeme muna, piima ja muude valgurikaste toiduainete seedimisega, aga valgupulber ei pruugi vaevusi tekitada.
- ✓ **Palju valku, vähe muud** – kui muud valgurikkad toiduained sisaldavad hulganisti ka rasvu või süsivesikuid, siis valgupulbrid mitte, aidates suurendada valgukogust ilma rasvade ja süsivesikute hulka märkimisväärselt kasvatamata.
- ✓ **Pikk säilimisaeg** – valgupulbreid saab igal pool kaasas kanda ja kasutada siis, kui tarvis.
- ✓ **Energiarikkus** – väga saledatele või isegi kõhnadele inimestele, kellel on tõsiselt raske piisavas koguses valku ja üldse energiat tarbida, võib valgujook abiks olla.

### Miinused

- ✓ **Võimalik negatiivne mõju tervisele** – mõned inimesed, näiteks neeruhaiged, peaksid valkude tarbimisega ettevaatlikud olema. Valgujooke juues on lihtsam ja tõenäolisem valkudega liialdada kui valgurikast tavatoitu süües.
- ✓ **Kõrge hind** – valgurikkad toiduained maksavad vähem kui valgupulbrid.
- ✓ **Puudulik maitseelamus** – pulbrist segatud joogi joomine pole sama-väärne sellega, kui sööksid näiteks sealiha juurviljade ja ahjukartulitega.
- ✓ **Töödeldud toit** – valgupulbrid võivad sisaldada vähem toitaineid kui vähe-töödeldud toiduained. Sinna võidakse küll lisada igasugu vitamiine ja mine-raalaineid, kuid need pole võrdväärset tavatoidust saadavatega.
- ✓ **Energiarohke jook** – kaalulangetajatele ei soovitata tavaliselt mahlu või limonaade, kuid miks peaksid nad jooma valgujooki, mis on samamoodi energiarikas?
- ✓ **Kontrollimatus** – toidulisanditel pole väga head regulatsioonisüsteemi, mille tõttu paisatakse turule ka kontrollimatut kraami. Alati ei saa kindel olla, et koostises pole lisaks purgis olevatele ainetele veel midagi, õhku jääb küsimus, kui puhtad need tooted siiski on. Usaldusväärset valgupulbrit on keeruline leida, sest tooteid on palju. ➔

