

# Tihanyi András: TELJESÍTMÉNYFOKOZÓ SPORTTÁPLÁLKOZÁS

Terjedelem: 311 oldal

ISBN: 978-963-88102-3-6, Kiadó: Krea-Fitt Kft., Budapest, 2012

Kereskedelmi ára: 3900 Ft

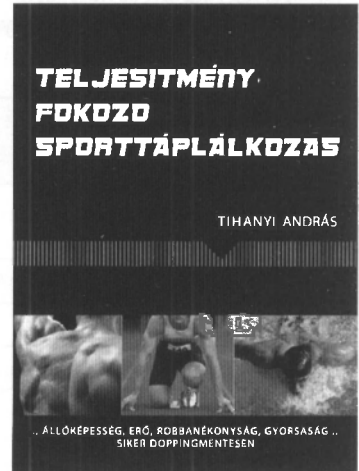
Régóta vártuk már dietetikus kollégánk hiánypótló kötetének megjelenését. Az alig több mint háromszáz oldalas kiadvány a tartalomjegyzéke szerint rendkívül sok területet ölel fel. Jobban belelapozva válik világossá, micsoda kincsbányát rejtnek a sűrűn nyomtatott sorok.

A szerző előszavában bevallottan vitaindítónak szánja könyvét. A sporttörténelmi és különösen sporttáplálkozás-történelmi részben bevezetésként körvonalazza a hazánkban mindenképpen újnak tekinthető nézeteit és a témával kapcsolatos elképzeléseit.

A sportteljesítmény élettani hátterét boncolgató néhány oldal kétségtelenül fontos és új információkat tartalmaz, és szervesen kapcsolódik a következő, a sporttáplálkozás-élettant, valamint a tápanyagokat és a szükségletüket kiváló szakmai színvonalon tárgyaló 3. fejezethez.

Kulcsfontosságú terület a sporttáplálkozáson belül a folyadékellátottság optimalizálása. A sűrítés mesterművének tekinthető 4. fejezet támogatni fogja a szakembereket ennek megvalósításában.

Az 5. fejezet korszerű tanácsokkal látja el az érdeklődő szakembereket a versenysportolók táplálkozási tervének kialakításához. Kitér a sportorvosi vizsgálatokra, a kapott (la-



bor)értékek értelmezésére, majd az antropometriai, a szűkebben vett dietetikai, végül röviden a fizikális vizsgálatokra is. Az „egyéni táplálkozási terv kialakítása” alcím szerénykedik, ugyanis a leghaladóbb szemlélettel kerülnek bemutatásra többek között az izomtömeg-növelés, a szénhidrátöltés és az étkezési problémák kezelésének lehetőségei is. A speciális kérdésekkel foglalkozó alfejezet tárgyalja a túl sok húst fogyasztó, vagy éppen a vegetáriánus sportolók esetében figyelembe veendő problémákat és megoldásait, továbbá a sportolók körében gyakrabban előforduló kórképek állapotok diétás befolyásolási lehetőségeit.

A 6. fejezet első szakasza az étrendi teljesítményfokozás fogalmát, történelmét, módszereit és etikai vonatkozásait igyekszik tisztázni a kötet stílusával harmonizáló, direkt, egyedi, néhol óvatos, néhol megtorpanó, ám minden esetben képmutatástól mentes módon. Ezt követi a vélt vagy valós hatásuknak megfelelően kategorizált étrend-kiegészítők ábécérendben való ismertetése a teljesítményfokozás szempontjából. Kiemelt rész foglalkozik a könyv születése és kiadása körüli időkből jobban előtérbe került D-vitaminnal. A sporttal összefüggő károsodások megelőzését és kezelését segítő étrendi lehetőségeket, valamint az emésztőrendszeri, klimatikus, továbbá magaslati ártalmak mérséklési lehetőségeit tárgyalják sorban az alfejezetek. Az ezután következő, az ideg- és immunrend-

szér működésének nemcsak étrendi, hanem annál célirányosabb optimalizálásával foglalkozó részek frissítően hatnak a sporttáplálkozási szakirodalomba esetleg belefáradt olvasóra. Az utolsó alfejezet a funkcionális élelmiszerek sportspecifikus felhasználási lehetőségeivel foglalkozik, miközben – akárcsak a könyv többi része – ügyesen próbálja megtalálni az érzékeny egyensúlyt az önisméltések elkerülése és az összefüggéstelen-ségbe zuhanás között. A kissé rövidre sikerült 7. fejezet éppen csak kedvet csinál a sportgenomika és a nutrigenomika mélyebb megismeréséhez.

A hivatkozások alapjául szolgáló irodalomjegyzék impozáns, egymagában külön fejezetet alkot, s a szerző nagylelkűen ránk bízva az ajánlott és nem ajánlott források közötti válogatást. Itt említendő meg az egy-egy résznél külön felbukkanó ajánlott irodalmak, amelyek a rendkívül tömör információcsomagok és gondolatmenetek kibontását-kikerekítését hivatottak segíteni.

A kötetet haszonnal forgathatják mindazok a dietetikusok és élsportolókkal foglalkozó egészségügyi szakemberek, akik a legfrissebb tudományos szempontok alapján szeretnének összeállítani valóban teljesítményfokozó étrendeket.

Zsákai Antal dietetikus