

# Żel energetyczny - działanie, najlepsze produkty, opinie

Odżywki węglowodanowe w postaci żeli energetycznych cieszą się od pewnego czasu rosnącą popularnością, zwłaszcza u sportowców uprawiających sporty wytrzymałościowe w celu poprawy uzyskiwanych wyników. Żele energetyczne przydatne są szczególnie w okresie przed startowym, w przypadku potrzeby wywołania zjawiska nadkompensacji glikogenu. Sprawdźmy zatem co omawiana substancja ma nam do zaoferowania.

## Żele energetyczne

Żele energetyczne to nic innego jak produkty w płynnej konsystencji, tego typu preparaty składają się przede wszystkim z cukru oraz maltodekstryn. Głównym ich zadaniem jest błyskawiczne dostarczenie energii, przywrócenie sił, a także zwiększenie wydajności organizmu podczas długotrwałych wysiłków. Żele pakowane są przeważnie w formie tubki, co oznacza, że są bezproblemowe w użyciu. Można je schować zarówno w saszetce, jak i w specjalnym pasku do biegania, a nawet w małej kieszeni. Wobec tego przyjęcie dodatkowej dawki energii w trakcie biegu czy jazdy na rowerze nie będzie sprawiało kłopotów, co jest wysoce korzystne dla osób zmagających się z dużymi dystansami. **Żele energetyczne zatem bez wątplenia stanowią szybkie i dobre źródło uzupełnienia energii przy długich dystansach. Warto jednak nadmienić, iż poza suplementami (ewentualnymi dodatkami) najbardziej istotną rolę w procesie odnowy powysiłkowej będzie odgrywała odpowiednio dopasowana dieta do potrzeb fizjologicznych danego organizmu, która pokrywa wymagania ustrojowe na wszystkie niezbędne składniki odżywcze.**

## Żele energetyczne dla biegaczy i kolarzy

Utrzymanie rezerw glikogenu na właściwym poziomie może w sposób istotny wpływać na zdolności wysiłkowe organizmu, szczególnie w przypadku sportowców dyscyplin wytrzymałościowych, zwłaszcza w trakcie zawodów takich jak maratony i wyścigi. **Wobec tego żele energetyczne wykorzystywane są przede wszystkim podczas wysiłku, w celu odnowy rezerw energetycznych, a także w ramach optymalizacji procesów regeneracyjnych po jego zakończeniu. Tego typu preparaty mogą mieć duże znaczenie dla uzyskiwanych wyników podczas konkurencji sportowych, gdyż żele energetyczne w krótkim czasie dostarczają naszemu organizmowi łatwo przyswajalnych węglowodanów oraz zapobiegają spadkowi poziomu cukru we krwi sportowcowi będącemu w ruchu.** W ramach krótkiego przypomnienia warto nadmienić, iż zbyt niskie stężenie glukozy w ustroju może doprowadzić zarówno do gwałtownego spadku ciśnienia krwi, jak i nadmiernego łaknienia, a tym samym może przyczynić się do obniżenia wydolności organizmu. W świetle przedstawionych informacji żele energetyczne dość szybko zyskały wielu entuzjastów, szczególnie mowa tutaj o biegaczach oraz kolarzach, sportowcach, którzy zmagają się z długimi i wyczerpującymi dystansami.

## Najlepsze żele energetyczne

Zdecydowanie większość żeli energetycznych to zwyczajnie cukier oraz

maltodekstryny, wobec tego różnice w składzie są naprawdę niewielkie. **Większość tych preparatów ma podobną do siebie ilość kalorii na 100 gramów (w tym węglowodanów), omawiane żele różnią się między sobą jedynie nieco większą zawartością glukozy lub niewielkim dodatkiem fruktozy.** Poza tym w tego typu produktach możemy znaleźć śladową ilość witamin oraz minerałów. W tym miejscu jednak warto nadmienić, iż na rynku suplementów diety możemy również kupić żele energetyczne, które zawierają w sobie kofeinę. Alkanoid ten może zarówno zmniejszyć zmęczenie, pobudzić do działania, jak i poprawić zdolności wysiłkowe. Kolejne kwestie, na które należy zwrócić uwagę to smak, konsystencja i opakowanie preparatu. Oczywiście sprawa dotycząca smaku ma charakter wysoce indywidualny. Zdecydowanie bardziej istotną kwestią przy wyborze odpowiedniego żelu jest konsystencja, przy czym trzeba zaznaczyć, że jedne żele są wodniste, a inne gęste. **Przeważnie zalecane są te bardziej wodniste ze względu na to, że nie zalepią ust i można je łatwo połknąć.** Jeżeli chodzi o opakowanie to istnieje wiele wariantów (tubki, saszetki, buteleczki, żele bez zakrętki i z zakrętką). Możemy jednak przeanalizować jeden z bardziej popularnych żeli energetycznych, jakim jest Vitargo. Produkt ten zawiera węglowodany o złożonej budowie, charakteryzujące się dużą masą cząsteczkową, dzięki czemu produkt ten (High Molecular Weight, HMW) wyróżnia się niską osmolarnością. Dzięki tej właściwości sacharydy w nim zawarte szybko przechodzą przez układ pokarmowy, nie zalegając w żołądku. Wydaje się to szczególnie istotne w przypadku, gdy zamierzamy dostarczyć dużej ilości węglowodanów w krótkim czasie. Dodatkowo Vitargo cechuje się bardzo rozbudowaną strukturą, a to sprawia, że enzymy trawienne są w stanie w bardzo szybkim tempie rozłożyć amylopektynę (łańcuchy rozgałęzione) do glukozy, dzięki czemu momentalnie dostarczamy naszemu organizmowi sporej dawki energii, która może być zużyta zarówno na bieżące potrzeby ustroju, jak i zostać odłożona w postaci glikogenu.

## Żele energetyczne opinie

Żele energetyczne mogą stanowić skuteczne rozwiązanie dla sportowców dyscyplin wytrzymałościowych, zwłaszcza dla zawodników wykonujących długie i intensywne sesje treningowe. **Co więcej, tego typu preparaty mogą okazać się bardzo przydatne w okresie przed startowym, w celu uzyskania maksymalnego poziomu glikogenu (ponad stan wyjściowy tzw. nadkompensacja).** Spożywanie żeli energetycznych również zalecane jest podczas zawodów trwających ponad 60 minut, w ramach uzupełnienia energii przy długich dystansach, podniesienia stężenia glukozy we krwi, a także w celu zwiększenia zdolności wysiłkowych organizmu. W krótkiej konkluzji można napisać, iż żele energetyczne mogą okazać się naprawdę pomocne dla uzyskiwanych wyników podczas konkurencji sportowych.

Literatura:

1. „Carbohydrate Nutrition and Team Sport Performance” Clyde Williams and Ian Rollo <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4672015/>
2. Physiological and performance effects of carbohydrate gels consumed prior to the extra-time period of prolonged simulated soccer match-play. Harper LD1, Briggs MA1, McNamee G2, West DJ1, Kilduff LP3, Stevenson E1, Russell M4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26115589>
3. Acute Effects of Carbohydrate Supplementation on Intermittent Sports Performance Lindsay B. Baker, Ian Rollo, Kimberly W. Stein and Asker E. Jeukendrup <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4517026/>
4. The use of carbohydrates during exercise as an ergogenic aid. Cermak NM1, van Loon LJ. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23846824>

5. Pre-Exercise Nutrition: The Role of Macronutrients, Modified Starches and Supplements on Metabolism and Endurance Performance Michael J. Ormsbee, Christopher W. Bach and Daniel A. Baur  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4042570/>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/zel-energetyczny-dzialanie-najlepsze-produkty-opinie>

