

# KOKKUVÕTE

Valgud on oluliseks makrotoitaineks inimese toitumises. Teadliku, valkude õige koguse tarbimisega on võimalik saavutada erinevaid eesmärke oma tervist kahjustamata. Kui lisada sellele dieedile treeningud, siis ei pea tulemuste saavutamist kaua ootama.

Kui on soov suurendada valkude kogust, siis on vaja suurendada ka kogu energiat, et valkude, rasvade ja süsivesikute vahel oleks tasakaal. Pikaajalised uuringud näitavad, et suure valgu sisaldusega dieet koos vähendatud energia tarbimisega võib suurendada kehakaalu langust ja vähendada rasvkoe protsenti. Lihasmassi suurendamiseks on vaja tarbida rohkem valke, kulturistidele soovitatav kogus on 3,1 g/kg kohta päevas, mis vastab umbes 30% kogu energiast. Lisaks sellele on vaja treenida peamisi lihasgruppe, vähemalt kahel või enamal päeval nädalas.

Valgurikas hommikusöök annab hea meeleolu terveks päevaks ja valmistab aju ette õppimiseks. Piisav valkude tarbimine on vajalik veresuhkru stabiliseerimiseks ja südame tervise edendamiseks. Valkude tarbimise ülempiiri ei ole ette kirjutatud ja puudub selge ülevaade suure valgusisaldusega dieedi mõjust tervisele. Suure ja pideva koguse valkude tarbimisega võib kaasneda ka oht tervisele. On vaja arvestada, et võib tekkida (näiteks) neerupuudulikkus või luumassi kadu.

Kõige lihtsam viis, et saada piisavalt valke, on lisada oma menüüsse toidulisandeid (valgupulber, valgubatoonid). Enne toidulisandite tarbimist on soovitatav konsulteerida personaaltreeneri või toitumisnõustajaga, kuna valesti valitud kogus võib mõjuda halvasti tervisele.

Küsimustiku analüüs tehti 35 18-30 aastase mehe vastuste alusel ja näitas, et treenivad mehed enamasti teavad omale sobivat valkude kogust. Valgurikaste toiduainete tarbimise põhjal leiti, et valkude hinnanguline tarbitud kogus on piisav. Jõusaalis treenivad inimesed peavad arvestama sellega, et füüsiliselt aktiivsetel inimestel kulub rohkem energiat ja olenevalt valitud koormusest, võib suurendada ka valkude tarbimist.