

## En hvað á að borða og hversu mikið?

Eins og fram hefur komið þá er best að neyta fæðu sem inniheldur mest flókin kolvetni. En jafnframt þarf að hafa í huga að það sé einfalt að neyta hennar samhliða golfleiknum.

Hér eru nokkur dæmi um heppilega fæðu.

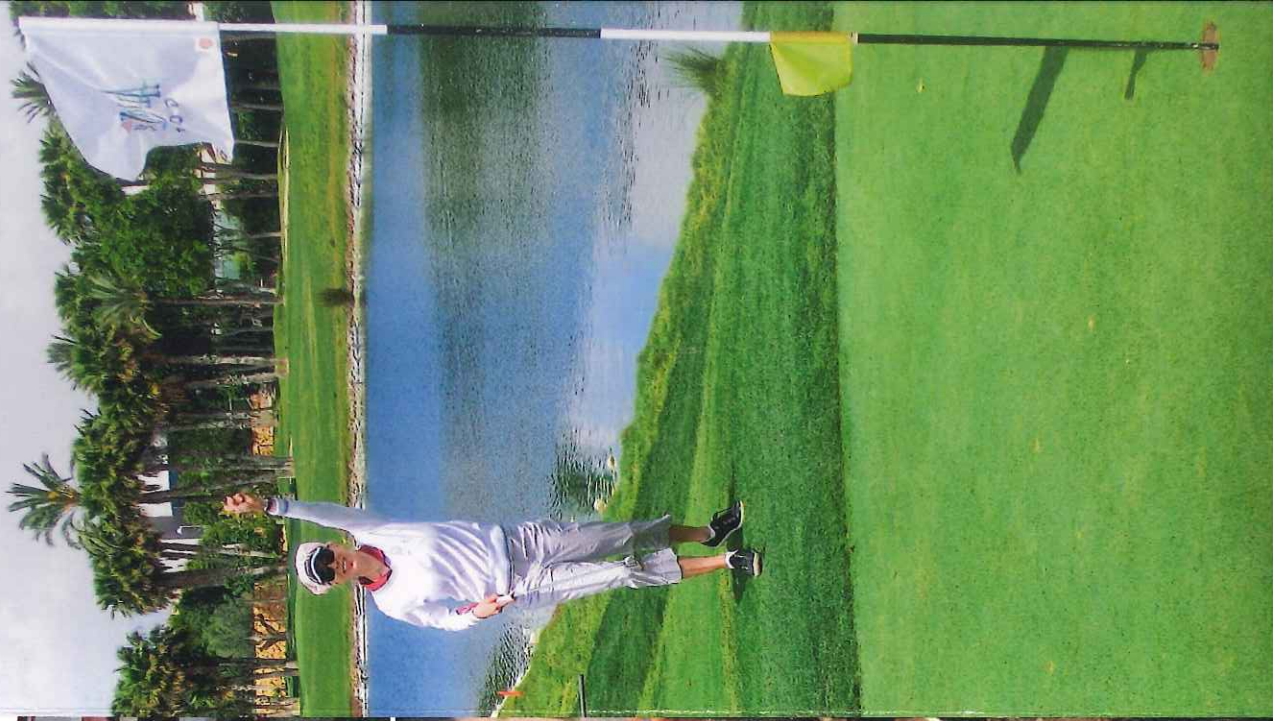
- Gróft brauð
- Bananar
- Epli
- Hnetur
- þurrkaðir ávextir
- Gulrætur

Best er að skipuleggja 4-5 skammta fyrirfram og hafa tilbúna í golfpokanum. Einn skammtur gæti verið einn banani, ein brauðsneið með osti eða lúka af hnetum.

Varast ber að borða of mikið í einu þar sem það getur valdið vanlíðan og truflað einbeitingu.

Mikilvægt er að drekka vel af vatni á hringnum. Ekki bíða eftir þorstatilfinningu því hún kemur ekki fram fyrir en vökvaskortur er orðinn talsverður.

Allir bestu kylfingar heims eru meðvitaðir um mikilvægi næringar í golfleiknum og láta það ekki henda sig að tapa einbeitingunni á lokaholunum vegna orkuleysis. Hvað með þig?



**Páttur næringar í golfi!**  
Lækkðu forgjöfina á einfaldan hátt.

**GOLFSKÁLINN**  
Mörkin 3 | 108 Reykjavík | Sími: 578 0120 | [golfskalin.is](http://golfskalin.is)



## Áhrif næringar!

Mikilvægi næringar þegar kemur að líkamlegu úthaldi og andlegri einbeitingu er mikið. Átján hlu golfhringur tekur að jafnaði 4 til 5 kist.

Flestir ganga hringinn. Margir setja golfpokann á kerru sem þeir annað hvort ýta eða draga á meðan aðrir kjósa að bera pokann á bakinu. Vegalengdin sem gengin er í einum golfhring er að meðaltali rúmlega 8 kílómetrar og brennsla líkamans á einum golfhring er 1400-2000 hitaeiningar (persónubundið). Það samsvarar 15-22 meðalstórum bönunum. Til samanburðar er meðalorkuþörf kvenna um 2200 hitaeiningar og karla um 2800 hitaeiningar á dag miðað við hreyfingu í meðallagi.

## Ef það vantar orku.

Þar sem golf er töluverð nákvæmnisíþrótt þá er mikilvægt að vera í góðu jafnvægi allan tímann. Ef líkamann skortir orku þá minnkar andleg einbeiting og líkaminn á erfiðara með að framkvæma réttu hreyfingarnar. Sjálfsstjórn minnkar og það verður styttra í pirring og kæruleysislegar ákvarðanir.

Margir kylfingar kannast við sögur um góða golfhringi sem töpuðu flugi á síðustu 2-4 holunum. Oftast er stressi kennt um en gæti verið að viðkomandi hafi einungis skort orku og því tapað einbeitingunni!

## Hvað er rétt næring?

Flestir hafa heyrt talað um einföld kolvetni annars vegar og flókin kolvetni hins vegar. Einföld kolvetni eru m.a. í sykrudum gosdrykkjum, sælgæti, hvítu brauði, hvítum hrísgrjónum, pasta, kökum og kexi. Flókin kolvetni eru m.a. í ávöxtum, grófu brauði, grófu korni s.s. heilheiti pasta, hýðishrísgrjónum, grænmeti og hnetum.

Kosturinn við flókin kolvetni umfram einföld er að þau eru mun næringarríkari og orkan sem fæst úr þeim endist mun lengur og jafnar. Helsti ókosturinn við einföld kolvetni er að orkan rýkur upp í skamman tíma og fellur jafnhratt aftur.

Flóku kolvetnin henta því mun betur í allt að 5 klukkustunda golfhring þar sem þörf er á jafnt líkamlegu sem andlegu úthaldi.

## En hvað með vökva?

Öll starfsemi líkamans er háð því að líkaminn hafi nægilegar vatnsbirgðir. Vöskvaskortur hefur því bein áhrif á úthald og einbeitingu.

Besti drykkurinn er hreint VATN þar sem það inniheldur engin óæskileg aukaefti á borð við koffín og ginseng sem eru örvandi efni og geta haft neikvæð áhrif á einbeitinguna.

## Hvenær eigum við að borða?

Gott er að borða góða máltíð 5 til 6 kist. fyrir golfleik og aftur léttu máltíð um það bil 2 til kist. fyrir golfleik. Á meðan á leik stendur er nauðsynlegt að viðhalda orku líkamans með því að borða reglulega eða á 3-4 hlu fresti. Að leik loknum þarf að endurnýja orkubirgðir líkamans með næringarríkri máltíð. Ef leikið er snemma morguns þá er ráðlegt að fá sér góða máltíð fyrir svefninn og aftur minnst klukkutíma áður en leikur hefst. Leggja skal áherslu á mat sem inniheldur mikið af flóknum kolvetnum.

## Keppnis- eða frístundagolf.

Ýmsir sem leika aðeins 1-2 hringi í viku telja að þetta eigi ekki við sig en staðreyndin er samt sú að ef ekki er næg orka til að klára golfhringinn góðu jafnvægi þá kemur það jafnt niður á öllum jafnt afrekskyfingum sem öðrum.

Þeir sem leika nær daglega ættu að vera meðvitaðir um að næringin sem þeir innbyrðu að leik loknum leggur línurnar fyrir orkubúska líkamans næsta dag og hefur þannig bein áhrif næsta hring.

Í hvíldinni eftir hringinn á sér stað uppbyggging hjá líkamanum og því mikilvægt að hann fái næringu sem aðstoðar hann sem best við það Hamborgari með frönskum og kokteilísósu o stór bjór er líklega ekki besti kosturinn eða hvað?