

KURZYTER

GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Czerwiec 2017
Nr 6 (101) ISSN 2080 - 4121

NIEDOCENIANY PROZDROWOTNY PRODUKT - CHLEB

W naszym kraju maleje spożycie pieczywa, a zwłaszcza - chleba. Wynika to głównie ze zmiany diety konsumentów. Tradycyjne kanapki, przygotowywane niegdyś z kromek chleba w domach, zastępują zapiekanki, płatki śniadaniowe, chipsy, pizze czy kebaby. Choć w społeczeństwie rośnie świadomość wpływu sposobu odżywiania się na zdrowie człowieka, w tym konieczności zwiększo-

nicznie czynnych, którymi są: przeciwutleniacze i witaminy. W naszym kraju wciąż najczęściej konsumowanym przetworem zbożowym pozostaje najtańsze pieczywo mieszane, czyli pszenno-żytnie, stanowiące około 70 proc. w zakupach gospodarstw domowych. Jednakże w ostatnich latach spożycie pieczywa w Polsce drastycznie zmalało. Według Głównego Urzędu Statystycznego, pomiędzy latami 2000-2008, konsumpcja przetworów

rolu w organizmie człowieka i zawartości białka. Sprzedaż pieczywa prozdrowotnego zwiększa się przede wszystkim w dużych miastach, co wiąże się z zamożnością konsumentów. Tym bardziej, że pieczywo takie kosztuje więcej od zwykłego, pszenno-żytniego nawet o około 100 proc. W naszym kraju o poziomie popytu na pieczywo wciąż decyduje jego cena. Stąd najwięcej droższych prozdrowotnych produktów spożywczych sprzedaje się na Śląsku i Pomorzu, a także, w sezonach wakacyj-

cię oraz z nadwagą i otyłością, pomagający w stałym i równomiernym dozowaniu glukozy do krwi, oraz chleby litewski, żytni trójkątny, żytni z amarantusem i żytni deskowy, oraz chleby okrągły z siemieniem lnianym, razowy, razowy z siemieniem lnianym, orkiszowy, graham i bułki grahamki, fitness i musli. Wszystkie te gatunki pieczywa charakteryzują się dużą zawartością minerałów i witamin oraz błonnika regulującego funkcjonowanie układu pokarmowego, stabilizującego poziom cukru we krwi, czy oczyszczającego organizm z toksyn.

Nasze piekarnie starają się wzbogacać ofertę produkowanych przez siebie gatunków pieczywa o wyroby zawierające prozdrowotne dodatki, takie jak nasiona roślin strączkowych, siemienia lnianego, kminku, otręby zbożowe, suszone owoce, ziola, płatki owsiane albo ryżowe.

Dodatki te przeciwdziałają wielu chorobom cywilizacyjnym oraz zwiększają czas przydatności do spożycia i walory smakowe chleba.

Piekarze zdają sobie sprawę z tego, że zbyt na pieczywo zależy nie tylko od samej jakości, ale także od jego różnorodności gatunkowej. Dziś większość wyrobów piekarskich wyrabiana jest z mąk jasnych, pochodzących z przemiału bielma mącznego.

Piekarnie zwiększają ilość pieczywa prozdrowotnego w ich ofertach. Rośnie też liczba konsumentów zainteresowanych takimi wyrobami o zagwarantowanej jakości zdrowotnej, wypiekany z naturalnych surowców, z ciasta na zakwasie i bez chemicznych ulepszczy.

Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie zaleca osobom chcącym odżywiać się zdrowo następujący udział gatunków pieczywa w codziennej diecie: 15 proc. ciemnego (razowego), 20 proc. pszenno-żytniego lub żytniego i 65 proc. - mieszanego, żytnio-pszenno-żytniego albo jasnego, żytniego.

Oprac. (JAS)

Chleb orkiszowy z firmy „Pellofski”



nej konsumpcji tradycyjnego pieczywa prozdrowotnego.

Zboża i przetwory zbożowe, a zatem pieczywo, zawierają dużo składników odżywczych, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Produkty te dostarczają zwykle, w codziennej racji pokarmowej, około 30 proc. energii i białka oraz około 50 proc. węglowodanów. Stanowią one także ważne źródło substancji biolo-

gicznych, w tym pieczywa, zmniejszyła się z 107,5 kg/osobę do 86,8 kg/osobę. W 2010 roku spadła ona poniżej 70 kg/osobę.

Nowym trendem w piekarnictwie jest powolny spadek sprzedaży zwykłego chleba pszenno-żytniego czy bułek pszennych. Natomiast rośnie sprzedaż pieczywa prozdrowotnego, głównie żytniego, czyli wpływającego korzystnie na utrzymywanie odpowiedniego poziomu choleste-

rolu na Warmii, Mazurach oraz w Małopolsce.

Obecnie firmy piekarnicze proponują pieczywo mające różne unikatowe właściwości niemal dla każdej grupy konsumentów. Piekarnia-Cukiernia „Pellofski” oferuje wiele gatunków chleba i bułek wpływających korzystnie na zdrowie człowieka. Należą do nich m.in. chleb orkiszowy, chleb dla diabetyków niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzy-

Firma Piekarnia Cukiernia „Pellofski” w Gdańsku oferuje

Pieczywo prozdrowotne

✓ Chleb dla diabetyków, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę oraz z nadwagą i otyłością, pomagający w stałym i równomiernym dozowaniu glukozy do krwi.

✓ Pieczywo bogate w minerały i witaminy oraz dużą zawartością błonnika, regulującego funkcjonowanie układu pokarmowego, stabilizującego poziom cukru we krwi, czy oczyszczającego organizm z toksyn, do którego należą chleby żytni trójkątny, żytni trójkątny z amarantusem i żytni deskowy, litewski, ze śliwkami, okrągły z siemieniem lnianym, razowy, razowy z siemieniem lnianym, orkiszowy, graham i bułki grahamki, wielozbiorniki, fitness i musli.

Wyroby cukiernicze

✓ Tradycyjne serniki, struclle makowe i makowce, pączki z różnymi nadzieniami, faworki (chruściki), bezy, kokosanki, drożdżowe baby, babki oraz placki ze śliwkami i z kruszonką, babki piaskowe, ciasta piernikowe, torty i bloki tortowe oraz pierniczki brukowce gdańskie i zwiebacki, czyli gdańskie sucharki.

Kawa marki Pello Coffee

✓ Kawy mielona Black, w opakowaniach o masie netto 220 g i ziarnista Gold, w opakowaniach netto 220 g, będące mieszankami, sporządzane na zlecenie firmy „Pellofski”, z wyselekcjonowanych ziaren sprowadzanych bezpośrednio z plantacji w Brazylii i Indiach. Kawa Gold jest w 100 proc. brazylijską arabiką, a mielona Black - mieszanką brazylijskiej arabiki (80 proc.) i indyjskiej robusty.



Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellofski”: w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, Plac Dominikański - Halla Targowa, ul. Długa 40/42, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel od dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Długie Ogrody 36, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8/9, ul. Kartuska 26 i 126, ul. Hallera 133, ul. Grunwaldzka 126, ul. Hallera 133, ul. Cieszyńskiego 1b, ul. Obrońców Wybrzeża 25, ul. Damroki 1b oraz stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka, stoiska na dworcu PKP w Sopocie; w Gdyni przy ul. Nowowiczlińskiej, pawilon 22 i w Straszynie, ul. Komandora Kraszewskiego 1.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20 i pocztą elektroniczną (e-mail: biuro@pellowski.net)

Piekarnia - Cukiernia „Pellofski” Grzegorz Pellofski
ul. Podwale Staromiejskie 82, 80-844 Gdańsk
tel. 58 301 45 20, fax 301 04 24

Z teki prof. Jerzego Sampa

KAMIENNA ŚLUZA



„Po południu chodziłem po wałach miasta. Tu widziałem także śluzę pod nazwiskiem »Steinschleuse«. Śluza jest cała z najtwardszego granitu (...). Za pomocą jej można w czasie wojny połowę okręgu miasta zewnątrz na milę i więcej wodą zalać, tak że przystęp z tej strony jest niepodobny. W pokoju zaś służy do tego, aby Żuławy ochronić od wylewów Wisły. W tej śluzie jest czworo drzwi okutych, dubeltowych (...), jest także młyn, w którym w czasie wojny miął”.

Zapiski Stanisława Fiszera z roku 1792 świadczą o tym, że przed dwustu laty zwiedzano Gdańsk nieco inaczej, aniżeli czyni się to dzisiaj. To prawda, iż autor przytoczonych tutaj słów (absolwent warszawskiej Szkoły Kadetów, adiutant i ulubieniec Kościuszki, a w przyszłości generał, który poległ w kampanii napoleońskiej roku 1812) szczególnie interesował się fortyfikacjami. Niemniej spacer po gdańskich bastionach i szanicach były także ulubionym zajęciem tych, co z wojskiem nie mieli zgoła nic wspólnego.

Poczynając od drugiej połowy minionego stulecia, a kończąc na II wojnie światowej, nader chętnie odwiedzanym zakątkiem Starego Przedmieścia był rejon Bramy Nizinnej oraz położonej między bastionami Żubr i Wilk słynnej Kamiennej Śluzy. Do

Kamiennej Śluzy dojdziemy, zmierzając Kamienną Grodzą. Właściwie już sama nazwa tego traktu tłumaczy, czego powinniśmy się tu spodziewać. To bez wątpienia jedno z najoryginalniejszych urządzeń w mieście. Należy do szczególnie cennych przykładów dawnej architektury wodnej grodu nad Motławą.

To jedyne w swoim rodzaju urządzenie nie ma równego sobie w żadnym innym mieście Polski. Stworzyli je w latach 1619–1624 dwaj wybitni holenderscy inżynierowie: Wilhelm Janssen Benningen i Adrian Olbrantsen. Budowę nadzorował ówczesny architekt miejski Jan Strakowski. Dla obronności miasta zagrożonego przez Szwedów śluza miała kapitalne wprost znaczenie. O tym zaś, ile znaczyć mógł kunszt hydrotechniczny w przypadku oblężenia, wiedzieli gdańszczanie doskona-

le. Nie żalowali więc pieniędzy na inwestycję, która okazała się nie tylko przydatna, ale i ogromnie w swej urodzie malownicza.

Powstał mianowicie kamienny jaz, którego główny element stanowią dwie, równoległe względem siebie biegnące, stumetrowe grodzie z ciosanego kamienia, przyozdobione okrągłymi wieżyczkami. Można tu było za pomocą wrót wodnych regulować (w zależności od stanu Motławy, Wisły, a nawet morza) wodę w otaczających gdańskie wały i bastiony fosach. Co więcej, w razie ataku wroga od strony wschodniej potrafiono teraz szybko zalać rozległą, nizinną połąć ziemi. Śluza doprowadzała odtąd wodę Motławy w rejon starej przystani portowej, uniezależniając mieszkańców Gdańska od kanału Raduni, którego dopływ oblegający łatwo mogli odciąć. Ponieważ w takiej sytuacji przestawał natchmiast funkcjonować Wielki Młyn, zbudowano na jednym z niedostępnych bastionów okazały wiatrak, tuż zaś przy Kamiennej Śluzie murywany młyn wodny z trzema kołami, ten sam, który opisał Stanisław Fiszer.

Stary, owiany legendą młyn z jego niepowtarzalnym wewnętrznym wyposażeniem i bogatą snycerką spłonął w 1945 roku. Młyn, oczywiście o wiele mniejszy oraz młodszymi od krzyżackiego Wielkiego Młyna przy kościele św. Katarzyny na Starym Mieście, służył gdańszczanom przez długie wieki. Odgrywał szczególnie ważną rolę wów-



Jedna z czterech „Dziewic”

czas, gdy z takich czy innych powodów jego starszy brat przerywał pracę. Zachowały się nie tylko fotografie młyna przy Kamiennej Śluzie oraz szczegółowe plany. Obiekt ten stał się bowiem także jednym z motywów gdańskiego baśniokręgu. Podobno w jego ruinach straszy duch starego młynarza, który zawarł pakt z samym Lucyferem. Dzięki temu żył długo i w dostatku, lecz oczywiście do czasu. Jeśli wierzyć planom (a z tymi rozmaicie bywa), obiekt ten w niedalekiej przyszłości ma zostać odbudowany.

Więcej szczęścia miała podczas bombardowania sama śluza z jej wrotami wodnymi i kamiennym wystrojem. Charakterystycznym motywem są tu cztery pięknie

zwieńczone smukłe wieżyczki cylindryczne z jasnego kamienia. Jako że niedostępne (można je było podziwiać tylko z pewnej odległości), zostały nazwane przez dawnych gdańszczan „Dziewicami”.

Unikatowy obiekt, jakim jest Kamienna Śluza – w opinii fachowców zabytek szczególnie cenny, poddano pod koniec lat 90. minionego wieku częściowej renowacji. Uzupełniono brakujące elementy kamiennych grodzie i tzw. Dziewic, które obecny kształt, za sprawą charakterystycznych barokowych kopulek, zyskały w roku 1747. Odbudowany został również zabytkowy most tuż przy ruinach starego młyna wodnego. Dzięki tym pracom, jak również rewitalizacji całego rejonu Oplywu Motławy, Kamienna Śluza i sąsiadujące z nią Bastiony: św. Gertrudy i Żubr z punktami widokowymi są dziś jednym z chętniej odwiedzanych obszarów Starego Przedmieścia. Wiele jednak pozostaje do zrobienia... Faktem jest postępująca erozja tego obiektu i dużo trzeba jeszcze pracy oraz środków, aby ten obiekt odzyskał dawny blask.

Odrywające się co jakiś czas kamienne fragmenty budowli wpadające do Motławy są niemyym krzykiem o pomoc. Oby ten krzyk został w porę zauważony, a odpowiednie instytucje zadbały o te unikatowe w skali Europy dzieło wybitnych budowniczych holenderskich.

Jerzy Samp
Fot. Christian Samp



Wrota wodne, most, pozostałości młyna - widziane z poziomu Motławy



Postępująca erozja obiektu wymaga zdecydowanej interwencji

WOKÓŁ PRAWEGO MIASTA (24)



Dworem Pachołów (Büttelhof lub Büttelei), przeniesionej w to wówczas ustronne miejsce najpóźniej w 1484 roku. Prowadziła do niej ul. Słomiana, której przedłużenie nosiło później nazwę ulicy Tylnej Pachołów (Büttelei Hintergasse). Już przedtem istniał także odcinek prostopadły do Grobli (jego częścią jest dzisiejsza ul. Pachołów), zwany ul. Małą Tobiasza (po roku 1416 kleine Tobiasgasse). Nazwą Pachołów objęto całą ulicę dopiero w 1853 roku.

Kontynuację wycieczki wokół murów Prawego (Głównego) Miasta zaczniemy od Lawendowej. Dzisiejszy jej wylot do Podwala Staromiejskiego przebito w roku 1844. Przedtem był tu odcinek murów między basztami Klasztorną i Katowską. Na miejscu tej drugiej, przy przedszkolu, jest dziś wyrwa w murze. Nazwa pochodziła od siedziby kata, zwanej

Idąc na zewnątrz murów, odsłoniętych po rozbiórce domów przy Podwalu Staromiejskim, możemy zauważyć różnice między zaczęty w 1343 roku murem pierwotnym (dolne blanki) i partiami podwyższonymi po roku 1378, zaopa-

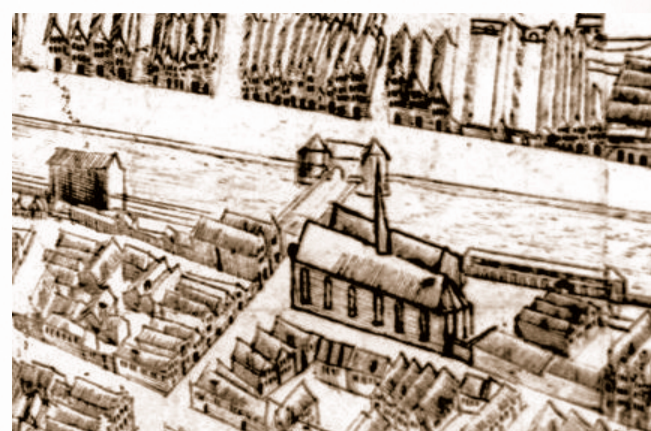
trzonymi w zamknięte u góry strzelnice. Dochodzimy do wylotu ul. U Furty - ściślej Przy Bramie Domowej (Am Haustor). Domowej? Co to znaczy? Wyjaśnienie znajdujemy u Bartłomieja Ranischa (1708): „...brama zwie się Domową, bo była najbliższą bramą Prawego Miasta, która wychodziła w kierunku Domu czyli starego Zamku Krzyżaków. Prowadzi z Prawego Miasta na Stare i jest na noc zamykana dwiema bramami. Furtka jest jednak każdorazowo otwierana dla każdego człowieka, który chce wejść lub wyjść, przez całą noc przez nocnych strażników, których rota trzyma tam straż. Przy tej bramie po obu stronach są również mieszkania, należące do Czcigodnej Szlachetnej Rady

Prawego Miasta”. Niedługo potem zasypano niepotrzebną już fosę i zaczęła się zabudowa południowej strony Podwala Staromiejskiego. Brama, przewidziana już w przywileju z roku 1342/43, musiała powstać przed rokiem 1377, w którym przechodzącą przez nią uliczkę Popręczną Ku Zamkowi (1357: twergasse versus castrum) określono jako Ku Bramie (versus valvam). Około 1400 roku nazywano ją Bramą św. Ducha (od przyległego szpitala) Przy Zamku. Od roku 1415 nosiła już nazwę Ku (później Przy) Bramie Zamkowej, co w 1945 roku oddano po polsku jako U Furty - niezbyt ściśle, bo „furta” kojarzy się bardziej z klasztorem niż z zamkiem.

Bardziej martwi, że odcinek od wylotu Pachołów do murów od pewnego czasu zalicza się wbrew historii do IV Grobli. To błąd, który może powodować skutki prawne. Wróćmy do bramy, która w roku 1489 (już w czasach polskich) otrzymała dwubasztowe przedbramie, znane z „Widoku Sztokholmskiego” z około 1600 roku i późniejszych planów (pod ziemią mogą być zachowane fundamenty). Stała tu do roku 1879, w którym ją rozebrano... Mamy dość danych, by ją odbudować, trzeba tylko pokonać nieuzasadnioną niechęć do rekonstrukcji.

Idąc dalej na zewnątrz dawnego budynku szpitala św. Ducha z 1647 roku (wewnątrz już zszliśmy), obok ustawionego w roku 1969 pomnika „Tym co za polskość Gdańska” mijamy jeszcze jeden odcinek murów z uwidocznionymi śladami podwyższania i częściowo zrekonstruowanymi blankami i strzelnicami. Podobnie jak na innych odcinkach brakuje za nimi tylko chodnika z możliwością wchodzenia (od wewnątrz), by stworzyć dodatkową atrakcję. Zza murów widać dawny spichlerz z XVII wieku, odbudowany na mieszkania. Przy nim zachował się odcinek uliczki, zwanej w XVII stuleciu Przesmykiem Do Szpitala św. Ducha (Gang nach dem Hospital zum Heiligen Geist), a od początku XIX w. Przesmykiem Lazaretowym (Lazarettgang). W 1945 roku spolszczono to na Szpitalną.

Przy baszcie Łabędź mury Prawego Miasta stykały się z zamkowymi, po czym skręcały na południe, równoległe do Motławy. Były tu już w 1448 roku, na ich miejscu wyrosły kamieniczki. Przetwały bramy wodne oraz zgodne z nakazami uliczki zapewniające dojazd do murów. Pierwszą z



Na rycinie z 1600 roku baszta Katowska (po lewej) i brama Zamkowa (w środku)

nich jest Warzywnicza – między Straganiarską i Świętojańską. W roku 1357 była to Popręczna Koło Motławy (twergasse circa Mutlaviam), w 1415 roku Pietruszkowa (Peterziliengasse, później Petersiliengasse), w roku 1552 także po polsku - Pietruszczana. Zachowały się tu kamieniczki nr 1 do 4. Domy po drugiej stronie odbudowano po ostatniej wojnie w spokojnych formach. Następną uliczkę Tokarską (od Świętojańskiej do Szerokiej) w 1357 roku nazywano ulicą Koło Motławy (platea circa Mutlaviam), w roku 1382 Koło Wody (platea circa aquam), dopiero od 1415 roku Tokarską lub Skrzyniarską (dreyergasse i kistenmakergasse), na koniec tylko Tokarską (Drehergasse), co jednak pochodzi raczej od tragarzy (Träger, gwarowo wymawiane drejer). Zatrudniani w porcie mieszkali tu od początku. W 1945 roku wybrano po polsku Tokarską. Od strony Motławy stoją przy niej: otwarty w roku 1997 hotel Hanza i czynny od 2012 roku Ośrodek Kultury Morskiej o nowoczesnych, zróżnicowa-

nich fakturalnie elewacjach. Nazwa uliczki Bosmańskiej, łączącej św. Ducha i Szeroką przy Żurawiu, na zapleczu Starożytnego Portu na Motławie, pojawiła się w 1358 roku (boczmannstrate), potem zapis powtarzano w zmiennej pisowni, aż do ostatecznej wersji (Bootsmannsgasse), od roku 1945 po polsku. Bosman to podoficer odpowiedzialny za porządek na statku. W średniowieczu słowo to mogło oznaczać po prostu marynarza. Już w 1382 roku uliczka miała pełną zabudowę, liczącą do roku 1945 dwanaście kamieniczek. Patrząc od strony Żurawia, widzimy od tyłu pięknie odbudowane kamieniczki Długiego Po-brzeża, po prawej pełen zieleni dziedziniec zespołów kamieniczek ul. Szerokiej i Świętego Ducha. W perspektywie ulicy widnieje w oddali Dom Przyrodników (Muzeum Archeologiczne) przy ul. Mariackiej. To jeden z piękniejszych widoków w Gdańsku.

Andrzej Januszajtis
Fot. Andrzej Januszajtis



Mur na wschód od Lawendowej ze śladami podwyższania



Kamieniczki przy Warzywniczej w 2013 roku



Bosmańska z Domem Przyrodników w tle

AKTYWNI NA ROWERZE



Spędzanie wolnego czasu na rowerze staje się coraz bardziej popularną formą aktywności, a zarazem stanowi doskonały trening wytrzymałościowy, pozwalający pozbyć się zbędnych kilogramów. A długotrwały ruch na świeżym powietrzu działa na nas jak kąpiel tlenowa - serce nieprzerwanie dostarcza ogromnej ilości tlenu do wszystkich komórek naszego ciała.

Jazda rowerem jest świetnym treningiem siłowym, w którym obciążenie można zwiększać, pedałując bardzo szybko lub pod górkę. Ćwiczenia tego typu uaktywniają wszystkie grupy mięśniowe, oprócz nóg, pracują mięśnie brzucha, grzbietu, cała obręcz barkowa i ramiona. Jazda rowerem stanowi również rewelacyjną kurację odchudzającą, pozwalającą nie tylko wyrzeźbić piękną sylwetkę, ale także poprawić stan zdrowia, wzmacnia bowiem odporność układu oddechowego i krwionośnego, ale także bardzo pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy, redukuje stres i relaksuje. Jednak ważne jest również to, iż dzięki regularnym wycieczkom rowerowym spalamy skutecznie nadmiar tkanki tłuszczowej, wzmacniamy mięśnie i przebudowujemy całą sylwetkę.

Już po kilku tygodniach regularnej jazdy rowerem zauważamy zmiany w komponentach naszego ciała, ale również poprawę kondycji i własnej wydolności wysiłkowej. Systematyczne, regularne treningi umożliwiają redukcję masy ciała. Należy je wydłużać od 45 do 90 minut, pamiętając, że dopiero po około 30 minutach organizm zaczyna czerpać energię z zapasów tkanki tłuszczowej, a w trakcie godzinowego treningu jesteśmy w stanie spalić nawet 400 kilokalorii. Warto również wzbogacać jazdę miarową w interwały, czyli przeplatać podjazdami o wysokim poziomie intensywno-

ści. Początkowo stosować umiarkowane tempo, po 20 minutach przez kilka minut pedałowac bardzo intensywnie - do utraty siły w nogach, po czym wrócić do miarowej jazdy, po uspokojeniu pracy serca ponownie wprowadzić kilkuminutową jazdę bardzo intensywną.

Warto też urozmaicać teren trasy, wybierać niewielkie podjazdy, ale niezbyt intensywne, aby nasz trening odchudzający nie przeobraził się w siłowy, który w początkowym etapie odchudzania czy modelowania sylwetki nie jest

odchudzaniu, a wręcz przeciwnie, hamuje spalanie tkanki tłuszczowej i doprowadza do „zjadania” własnych białek ustrojowych na pokrycie potrzeb energetycznych. Przy zbyt intensywnym wysiłku organizmowi zaczyna brakować tlenu, a jedynie dobre dotlenienie pozwala wejść na pułap spalania czy zużywania tkanki tłuszczowej i wykorzystywania jej jako źródła energii. Z tego właśnie powodu osoby początkujące powinny utrzymywać tętno na poziomie około 130 uderzeń/minutę - wówczas utrata kilokalorii

siłę do intensywnej jazdy, a węglowodany są najważniejszym paliwem dla pracujących mięśni, ponieważ mogą być szybko strawione i zamienione na glukozę niezbędną do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Węglowodany są składowane w postaci glikogenu w komórkach wątroby i mięśniach. Mięśnie pobierają go, gdy potrzebują zwiększonego dopływu energii. W trakcie pokonywania dłuższych tras należy spożywać dodatkowe węglowodany, ponieważ organizm ma zapasy glikogenu tylko na pierwsze 1-2 godziny jazdy na rowerze. Co najlepiej spożywać na trasie? Batoniki musli z miodem i orzechami, makaron, ryż, owoce, warzywa, pełnoziarniste kanapki, pieczywo z żurawiną, suszonymi morelami. Błędem jest sięganie po słodycze, cukierki, chipsy, napoje gazowane, czy ciastka.

Dopełnieniem zdrowej diety rowerzysty jest chude białko i niewielka ilość tłuszczu. Białko regeneruje mięśnie i wzmacnia system odpornościowy, pamiętajmy, że nie jest wykorzystywane przez organizm jako źródło energii, chyba że zapasy glikogenu w mięśniach się wyczerpią. Ciało nasze nie ma zdolność magazynowania nadmiaru białka, jak to jest możliwe z węglowodanami i tłuszczami, więc należy uzupełniać go codziennie. Pokarmy bogate w białko to: kurczak, indyk, ryby, jaja, orzechy, pestki, fasola, soczewica, cieciora, jogurty, sery, mleko.

Podczas jazdy na rowerze, szczególnie w upalne dni, tracimy płyny, pocąc się i oddychając, ważne jest ciągłe uzupełnianie, aby wyprzedzić odwodnienie. Wypijana woda działa na pracujące mięśnie jak płyn chłodzący i pomaga w transporcie substancji odżywczych z krwi. Oczyszcza także komórki z niepotrzebnych metabolitów, takich jak kwas mlekowy, smaruje stawy, ułatwia trawienie, aktywizuje komórki do większej intensywności, zwiększa wytrzymałość ogólnoustrojową. Ale zwykła woda jest świetna na krótkich odcinkach jazdy, dłuższy trening rowerowy wymaga uzupełniania traconych elektrolitów napojem izotonicznym.

Maria Fall-Lawryniuk



Fot. archiwum

zalecany, gdyż w tym momencie zależy nam na spalaniu tkanki tłuszczowej, a nie na budowaniu masy mięśniowej. W trakcie dobrze prowadzonej rowerowej kuracji odchudzającej już po 2-3 tygodniach zauważymy zmniejszenie się obwodów ud, łydek, brzucha, bioder i ujędrnienie całego ciała.

Ważne jest, aby w trakcie jazdy rowerem nie przesadzać z tempem i wysokim tętnem, gdyż zależy nam na utrzymaniu treningu kardio, a wysokie tętno wcale nie sprzyja

jest największa.

Czy ważna jest dieta rowerzysty, co jeść i pić, żeby mieć energię do jazdy na rowerze? Dieta rowerzysty powinna składać się w 60 proc. z węglowodanów złożonych, aby zachować energię i uczucie lekkości, należy zatem odżywiać się systematycznie, wybierać produkty lekkostrawne, na bieżąco uzupełniać traconą przez organizm wodę i elektrolity zanim pojawi się uczucie pragnienia. Dieta powinna być skomponowana z takich produktów, które dadzą

Chlebniczek Jujki

CUKIERNIA



ZNOW TE ŚRODKI SPULCHNIAJĄCE !



JAK BĘDZIESZ W MIEŚCIE SKOCZ PRZY OKAZJI PO CHLEB



CZY MOGĘBY MI PAN POŻYCZYĆ NA CHLEB Z TEGO, CO PANU DAŁEM ?



WIEŚ JOZEK, JA CHYBA UTYŁAM, CODZIENNIE ŚNIĄ MI SIĘ CIASTKA U PELLÓWSKIEGO !



KUP WIĘCEJ, MÓWIĄ, ŻE PODROŻĘ !



KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelłowski”
Grzegorz Pelłowski, ul. Podwale Staromiejskie 84, 80-844 Gdańsk
REDAKTOR NACZELNY: Jacek Sieński, tel. kom. 692 005 718

DRUK: Drukarnia B3Project 80-125 Gdańsk, ul. Kartuska 377. Nakład 1500 egz.

„Kurier Gdański” w internecie na portalu trojmiasto.pl: www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski lub wpisując w wyszukiwarce Google: kurier.gdanski