

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Речь в данной статье пойдет не о «спортивном питании» т.е. анаболических препаратах и различных БАДах, информацию о которых можно найти на специализированных ресурсах, и положительное воздействие которых на организм вызывает у нас определенные сомнения, а именно о том, как правильно питаться обычной пищей во время занятия [спортом](#).

Организм человека должен ежедневно получать достаточное количество углеводов и белков, а также некоторое количество жиров, витаминов, минеральных веществ и много воды. Эффективность спортивных занятий связана со значительной активизацией синтеза белков в работающих мышцах. Образование необходимых белковых структур, обеспечивающих специфическую работу мышц, связано с усилением генной активности и требует полноценного белкового питания. У людей, испытывающих большие физические нагрузки, заменимые и незаменимые аминокислоты в рационе питания должны содержаться в определенных пропорциях. К сожалению, наше обычное питание не обеспечивает поступление в организм достаточного количества легкоусвояемых белков, особенно аминокислот, в необходимом соотношении. Поэтому при усиленной мышечной деятельности появляется необходимость в дополнительном белковом питании или в применении специальных продуктов повышенной биологической ценности (с оптимальным содержанием необходимых аминокислот, витаминов, минеральных солей и т. д.).

Основная функция белков состоит в том, чтобы формировать и восстанавливать ткани и клетки тела. Углеводы – основной источник энергии, необходимой организму при больших физических нагрузках. Жиры – это второй по значению источник энергии. При физических нагрузках требуется больше белков, углеводов и жиров, чем при их отсутствии.

При высоких физических нагрузках желательно применять, 5-6 -разовое питание. Такое питание более физиологично. Первый завтрак составляет 5%, второй завтрак - 30%, дополнительное питание после тренировки - 5%, обед - 30%, полдник - 5%, ужин - 25% суточной калорийности. Объем пищи не должен быть слишком большим: на 70 кг веса тела от 3 до 3,5 кг пищи в сутки. Фрукты и овощи должны составлять 10-15% рациона.

В дни занятий спортом завтрак и обед должны быть питательны. Во второй половине дня, примерно с 2-х часовыми интервалами, надо несколько раз поесть. Это должна быть пища с высоким содержанием углеводов, она придаст сил перед началом занятий. На протяжении дня пейте много воды, особенно в последний час перед началом занятий.

Старайтесь как можно меньше употреблять трудно перевариваемые продукты - это капуста, фасоль, чечевица, бобы, горох, свиное и баранье сало. Такие продукты лучше использовать реже других и только после тренировочных занятий. Важным моментом является разнообразие пищи, а также качественная кулинарная обработка продуктов питания. После этого легче усваиваются молотое, отварное, паровое мясо, протертые бобовые, овсянка в виде киселя с молоком. Частое повторение блюд и однообразие пищи нежелательны. Нейтральные супы необходимо чередовать с кислыми. Желательно избегать одинаковых гарниров. В условиях жаркого климата калорийность должна быть немного снижена. В условиях холодного климата необходимо увеличить потребление белка, а вот количество потребляемых жиров должно быть при этом снижено.

Питание перед началом занятий

Организм не может переваривать большое количество пищи во время физических упражнений, поэтому неразумно есть прямо перед занятиями. Но, чтобы заниматься спортом, нужно много энергии. Углеводы – это наилучший источник энергии, поэтому их

следует включить в завтрак или обед за 3 часа до начала занятий или же съедать небольшими порциями не позже, чем за час до их начала. Углеводами богаты такие продукты как: овсяная каша с обезжиренным молоком, отварной картофель, хрустящие хлебцы, крекер, тосты, хлеб с джемом или медом.

Питание после спортивных занятий

Если физически вы хорошо поработали, но не ели в течение 5 часов, уровень глюкозы в крови падает настолько, что физические упражнения оказываются чрезмерными. Если и нет явных болезненных ощущений, это все равно отрицательно сказывается на выносливости и способности концентрироваться в процессе занятий. Старайтесь поесть в течение двух часов после окончания занятий. Если физические упражнения подавляют аппетит, как можно быстрее перекусите чем-нибудь высоко углеводным. Вот несколько блюд, которые идеально подходят для этого: овсяное печенье, фруктовый кекс, макароны с овощами, рыбой или курицей, печеный картофель с нежирной приправой, салат из отварного риса и сладкой кукурузы, фруктовый салат с овсяными хлопьями, овощное рагу.

Углеводы перевариваются с разной скоростью, поэтому уровень сахара в крови может повышаться медленно или быстро.

Крахмал, содержащийся в картофеле, хлебе и рисе, отдает свою энергию медленно, а простые углеводы, содержащиеся в джеме, меде, фруктах, соках – быстро.

"Энерго-высокоскоростные" продукты (изюм, бананы, мед, джем, глюкоза, конфеты, шоколад, сладкое печенье, а также рис, хлеб, сладкая кукуруза, картофель, фасоль) лучше всего употреблять перед занятиями; продукты с умеренной скоростью (макаронные изделия, овес, сладкий картофель, овсяная каша, виноград, апельсин, овсяное печенье), повышающие уровень сахара – сразу после физических нагрузок; и "низкоскоростные" (молоко, йогурт, мороженое, яблоки, сливы, грейпфруты, финики, инжир и бобовые) еще позже.

Витаминные препараты

Среди фармакологических средств восстановления работоспособности при повышенных физических нагрузках особое место принадлежит витаминам. Их потери во время работы или хронический недостаток в продуктах питания приводят не только к снижению работоспособности, но и к различным болезненным состояниям.

Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты.

1. **Аэровит.** Повышает физическую работоспособность, ускоряет восстановление организма после больших физических нагрузок. Дозировка: по 1 драже 1 раз в день в течение 3-4 недель.
2. **Декамевит.** Усиливает защитные функции организма, ускоряет течение восстановительных процессов, препятствует процессам старения организма. Дозировка: по 1 драже 2 раза в день в течение 2-3 недель.
3. **Ундевит.** Применяется для восстановления после больших физических нагрузок. Дозировка: по 2 драже 2 раза в день в течение 10 дней, затем по 1 драже 2 раза в день в течение последующих 20 дней.
4. **Глутамевит.** Ускоряет восстановительные процессы в период больших нагрузок, повышает физическую работоспособность. Дозировка: 1 драже 3 раза в день в течение 2-3 недель.
5. **Тетравит.** Ускоряет восстановление после больших нагрузок. Дозировка: 1 драже 2-3 раза в день.
6. **Витамин В-g** (кальция пангамат) - повышает устойчивость организма к гипоксии, увеличивает синтез гликогена в мышцах, печени и миокарде, а креатин фосфата - в

мышцах и миокарде. Применяется для ускорения восстановления в период больших физических нагрузок, при явлениях перенапряжения миокарда, болях в печени.

7. **Витамин Е** (токоферол -ацетат) - обладает антигипоксическим действием, регулирует окислительные процессы и способствует накоплению в мышцах АТФ, повышает физическую работоспособность при работе анаэробного характера. Применяется при больших физических нагрузках анаэробной и скоростно-силовой направленности.

8. **Витамин С** (аскорбиновая кислота) - недостаточность этого витамина проявляется в повышенной утомляемости, уменьшении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Длительный недостаток аскорбиновой кислоты приводит к цинге. Дефицит обычно наблюдается в конце зимы и ранней весной. Витамин С является эффективным стимулятором окислительных процессов, повышает выносливость, ускоряет восстановление физической работоспособности. Входит в состав всех поливитаминных комплексов, питательных смесей для применения во время тренировок и соревнований на выносливость и скорого восстановления организма.