# <http://sportschools.ru/page.php?name=foodsport>:

# 

# 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.

## 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.

## 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 педель.

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 B-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.  
  
Автор: SportSchools.ru