

Безопасное питание для любителей спорта

В системе подготовки спортсменов питание занимает одно из главных мест. Рационально организованное питание укрепляет здоровье, повышает спортивную работоспособность, способствует процессам восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, а также профилактике травматизма.

Основное внимание необходимо обратить на соблюдение следующих положений:

- ✦ соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам
- ✦ соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям
- ✦ сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе
- ✦ разнообразие питания с обязательным включением овощей, фруктов, соков с учетом их индивидуальной переносимости
- ✦ замена недостающих (исключенных из питания по какой-либо причине) продуктов только равноценными (особенно по содержанию белков и жиров)
- ✦ обогащение питания витаминами и минеральными веществами
- ✦ соблюдение оптимального режима питания
- ✦ соблюдение адекватного питьевого режима
- ✦ безопасность пищевых продуктов.

Соотношение пищевых веществ у спортсменов

Потребность спортсмена любого возраста в энергии и пищевых веществах существенно различается прежде всего в зависимости от вида спорта и объема выполняемой работы.

Соотношение основных пищевых веществ в суточных рационах спортсменов (%)

Группа видов спорта	Белок	Жиры	Углеводы
Скоростно-силовые	17-18	30	52-53
Циклические	14-15	25	60-61
Сложно-координационные	15	28	57
Спортивные единоборства	17-18	29	53-54
Игровые	15-17	27-28	55-58

Средние	16	28	56
---------	----	----	----

Питьевой режим

Длительная интенсивная физическая нагрузка и выраженное потоотделение при мышечной работе может привести к серьёзному недостатку жидкости и потере микроэлементов, а это в свою очередь приводит к нарушению водно-солевого баланса организма. Поэтому нужно до, во время и после тренировок соблюдать питьевой режим.

Для утоления жажды могут использоваться минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты. Если тренировка длится меньше часа и, если нагрузка не слишком интенсивная, достаточно пить только воду. При интенсивной физической нагрузке требуется особый питьевой режим, необходимо использовать специализированные напитки.

Питьевой режим в ходе тренировочного процесса:

- примерное количество жидкости зависит от типа и интенсивности тренировки, а также температуры окружающей среды;
- 200–400 мл жидкости за час-полтора до занятий;
- жидкость в течение тренировки пьют маленькими глотками, понемногу, каждые 10–15 мин;
- температура воды рекомендуется ниже комнатной, около 12 °С;
- объём жидкости после нагрузки должен на 50 % превышать потери с потом.

После нагрузки рекомендуется пить до полного исчезновения чувства жажды + 100–125 мл (детям) и 200–250 мл (подросткам).

Ориентировочные объёмы жидкости

Время	Объём жидкости
В течение 1–2 ч перед тренировкой	Масса тела < 40 кг: 85–170 мл Масса тела > 40 кг: 170–340 мл
Во время тренировки	Масса тела < 40 кг: 120 мл каждые 20 мин Масса тела 40–60 кг: 140–200 мл каждые 20 мин Масса тела > 60 кг: 230 мл каждые 20 мин
После тренировки	500–600 мл жидкости на каждые 0,5 кг потери веса

Спортивное питание (препараты, пищевые концентраты)

Спортивное питание состоит из комплекса пищевых добавок, каждая из которых обладает повышенной физиологической и биологической ценностью, научно обоснованной, точно выверенной повышенной эффективностью по сравнению с обычными продуктами. Таким образом, спортивное питание позволяет значительно увеличить количество потребляемых питательных веществ, витаминов, микроэлементов, необходимых организму при занятиях различными видами спорта.

Продукты спортивного питания подразделяют на следующие группы:

- Высокоуглеводные (энергетические) напитки;
- Регидратационные напитки (для восполнения водного баланса);
- Нежидкостное углеводное питание;
- Натуральные белки (протеины) животного и растительного происхождения (мясо животных, рыба, молочные - казеин и сывороточные белки, яичный белок, белок сои);
- Гидролизированные белки с различной степенью их деструкции (смесь пептидов различной структуры и аминокислот);
- Отдельные аминокислоты или смеси 2 - 3 аминокислот;
- Смеси для снижения массы тела;
- Комплексы витаминов и минеральных добавок;
- Спортивные диетические добавки – отдельные препараты белковой и небелковой природы, активизирующие биохимические процессы (карнитин, креатин, сукцинат, рибоза и др.);
- Добавки для восстановления после интенсивных нагрузок и травм.

Применение того или иного вида спортивного питания зависит строго от вида спорта и применяется в соответствии с инструкцией по применению конкретного продукта.

Питание до и после тренировок

Важное значение имеет режим питания спортсменов, поскольку он должен обеспечить оптимальные условия для усвоения нутриентов и при этом создать комфортные условия для пищеварения и тренировок. При организации режима питания для спортсменов следует придерживаться следующих принципов:

- оптимальным является 4–5-разовое (при необходимости — 6-разовое) питание с интервалом 2,5–3,5 ч. Допускаются перекусы;
- непосредственно перед тренировкой прием пищи не должен быть обильным, поскольку при активном пищеварении ухудшается кровообращение и обеспечение кислородом работающих мышц;
- между «большим» приемом пищи и началом интенсивной мышечной работы должен быть перерыв не менее 1–1,5 ч. По окончании тренировки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40–60 мин;
- не допускается тренировка натощак, так как приводит к истощению углеводных ресурсов и снижению работоспособности.

Перед тренировкой прием пищи должен состоять из легкоусвояемых продуктов. Крайне нежелательно перед спортивной нагрузкой употреблять жирные, трудноперевариваемые продукты (животные жиры, жареное мясо), длительно задерживающиеся в желудке, а также продукты, содержащие большое количество клетчатки и вызывающие вздутие кишечника (фасоль, горох, бобы и т.п.)

После занятий спортом необходимо частично ограничить поступление в организм продуктов, содержащих кислые валентности, и увеличить поступление «щелочных» продуктов (см. таблицу).

Продукты относящиеся к кислым и щелочным валентностям

Высококислотные продукты	Среднекислотные продукты	Низкокислые продукты	Высокощелочные продукты	Низкощелочные продукты	Очень низкощелочные продукты
Хлеб. Говядина. Какао. Коричневый сахар. Пшеничная мука. Хлопковое масло. Соки фруктовые. Жареные продукты. Фундук. Мороженое. Джемы и желе. Промышленные маринады. Морепродукты. Сахар. Соль. Уксус. Грецкие орехи. Йогурт сладкий.	Ячмень. Масло каштана. Медвежатина. Казеин. Курица. Творог. Кукуруза. Клюква. Фруктоза. Яичный белок. Нут. Пастеризованный мед. Зеленый горошек. Горчица. Кетчуп. Мюсли. Пальмовое масло. Макаронны. Выпечка. Фисташки. Арахис. Гранат. Свинина. Попкорн. Рожь. Телятина. Соевое молоко	Фасоль. Миндальное масло. Гречка. Черный чай. Коровье молоко. Козье молоко. Гусь. Дичь. Баранина. Слива. Молоко. Раки. Помидоры. Индейка. Пшеница. Ваниль. Белый рис. Коричневый рис. Рапсовое масло. Сливочное масло. Сливки. Карри. Кокос. Рыба. Инжир. Желатин. Субпродукты. Просо. Подсолнечное масло. Ревень. Цуккини. Дикая утка.	Лимоны. Пищевая сода. Хлорелла. Красные водоросли. Лайм. Чечевица. Щелочная минеральная вода. Репчатый лук. Нектарин. Хурма. Тыквенные семечки. Ананас. Морская капуста. Морская соль. Сладкий картофель. Спирулина. Овощные соки. Мандарин Арбуз. Абрикосы. Яблоки. Руккол а. Брокколи. Спаржа. Морковь. Мускусная дыня. Кешью. Апельсин. Каштан. Чеснок. Цикорий. Свежий имбирь. Чай женьшеневый. Грейпфрут. Зелень. Падевый мед. Киви. Чайный гриб. Кольраби. Патока. Манго.	Миндаль. Яблочный уксус. Кислые яблоки. Авокадо. Артишоки. Ежевика. Болгарский перец. Цветная, белокочанная капуста. Куриные яйца. Перепелиные яйца. Женьшень. Баклажаны. Мед. Грибы. Дрожжи. Персик. Папайя. Тыква. Картофель. Домашние маринады. Брюква. Рисовый сироп. Семена кунжута.	Бананы. Свекла. Масло авокадо. Брюссельская капуста. Черника. Сельдерей. Огурец. Кокосовое масло. Кинза. Квашеная капуста. Смородина. Топленое масло. Льняное масло. Виноград. Овес. Оливковое масло Изюм. Клубника. Кабачки. Семечки подсолнуха. Дикий рис. Репа.

			<p>Зеленая горчица. Пастернак. Оливки. Малина. Турнепс. Соевый соус. Черный перец.</p>		
--	--	--	--	--	--