




# Питание спортсменов

Питерская Дарья  
ПНК-3




Питание спортсменов отличается от питания обычных людей по нескольким причинам.

- Во-первых, активные занятия спортом требуют гораздо большего количества энергозатрат, чем работа в офисе или даже на производстве.
- Во-вторых, тяжёлые нагрузки и довольно специфические требования к функциональности организма спортсмена требуют особого подхода к составу рациона.

Чтобы добиться высоких спортивных результатов, важно правильно дозировать нагрузки и обеспечивать восстановление после них.

Восстановление невозможно без полноценного питания — это то, что поставляет организму энергию и материал для воспроизводства новых клеток.



Рацион спортсмена должен разрабатываться с учётом выполнения следующих задач:

- Обеспечение организма необходимым количеством калорий, микроэлементов и витаминов (показатели калорийности зависят от конкретных спортивных задач);
- Активация и нормализация обменных процессов (этот пункт обеспечивают биологические активные вещества и различные натуральные добавки);
- Регуляция веса (на разных этапах спортсменам необходимо увеличивать, уменьшать или поддерживать массу в неизменном состоянии);
- Изменение морфологических показателей (увеличение мышечной массы и уменьшение жировых отложений).



Спортсмены затрачивают огромное количество энергии на поддержание во время нагрузок важнейших жизненных функций (работы сердца, пищеварения, дыхания): внутренние органы во время атлетических упражнений работают в усиленном режиме. Если питательных веществ будет недостаточно, возникнет энергетический дисбаланс, который приведёт к истощению организма.





# Пищевой рацион для спортсменов

Качественный состав пищи для атлетов должен подбираться с учётом индивидуальных физических характеристик, особенностей спортивной дисциплины, уровня нагрузок. Но независимо от того, в каком виде спорта занят спортсмен, его пища должна содержать все необходимые макро- и микроэлементы.

По качественному составу правильное питание для спортсмена должно быть приближено к формуле: **30% — белки, 60% — углеводы, 10% — жиры**. Следует помнить также о микроэлементах и витаминах, которые могут поставляться в организм как в составе разнообразной по происхождению пищи, так и в виде специальных лекарственных комплексов.

# Белки

Это важнейший компонент в спортивном питании.  
Значение белков в организме многогранно:

- Это строительный материал, из которого организм производит все биологические структуры (из протеина состоит мышечная ткань, связки, сухожилия, органическая часть костной ткани);
- Белки выступают в качестве катализаторов, ускоряющих в миллионы раз биохимические процессы;
- Все энергетические и метаболические реакции, протекающие в клетках, зависят от активности белков-ферментов;
- Белки входят в состав гормонов и являются факторами роста;
- Протеины выполняют транспортную функцию, обеспечивая ткани кислородом и питательными веществами;
- Участвуют в иммунной защите (антитела по сути есть специфические белковые молекулы).





Главные источники белков для спортсменов это:

- Рыба (в рыбе помимо белков, содержатся также жирные кислоты и витамины);
- Мясо (для спортсменов лучше употреблять нежирные мясные сорта — птицу, кролика, нежные сорта телятины);
- Яйца (в яйце содержатся важнейшие для организма аминокислоты, а также жиры и витамины);
- Молочные продукты (в молочном белке содержится много метионина — незаменимой аминокислоты, которая не производится организмом человека).



# Углеводы

Углеводы — основа для метаболических и энергетических процессов. Во время нагрузок углеводные соединения расходуются особенно интенсивно. Для спортсменов полезней употреблять «сложные» углеводы, которые содержатся в коричневом рисе, пшенице, чёрном хлебе, фруктах и овощах, а не «простые» — те, что в избытке находятся в сахаре, сладостях и лимонаде.

Сахар спортсменам лучше заменить на мед, в котором помимо углеводов содержится невероятное количество витаминов и микроэлементов.





# Жиры

Основной процент расхода жиров у спортсменов приходится на выполнение трудоёмких и медленных упражнений, на поддержание постоянной температуры тела и стабильную работу внутренних органов во время нагрузок.


В меню спортсмена на неделю целесообразно комбинировать растительные и животные жиры, которые выполняют в организме различные задачи. Жиры растительного происхождения нужно поставлять в организм в составе растительного масла (лучше — оливкового), жиры и жирные кислоты животной природы содержатся в сливочном масле и жирных сортах рыб.

# Примеры спортивных меню

В примерное меню спортсмена на день с учётом формулы для баланса белков, углеводов и жиров могут входить:

- 400 г птичьего мяса;
- 4-5 яиц;
- 400 г творога;
- 30 г масла;
- 200 г хлеба;
- 500 г каши из полезных зерновых;
- 300 г фруктов;
- 300 г овощей.






Рацион спортивного питания для набора мышечной массы для спортсменов должен включать дополнительные источники протеинов.

Часть спортсменов предпочитает специальные добавки — гейнеры, аминокислоты, протеины для приготовления белковых коктейлей.

Правильное питание для девушек спортсменов также имеет свои особенности. В их меню должна преобладать растительная клетчатка, сложные углеводы и мононенасыщенные жиры.

К тому же для девушек предпочтительно дробное питание: перерывы между приёмами пищи не должны превышать 3 часов.





Продукты, которые лучше исключить из спортивного меню — сахар, обычная пищевая соль (следует использовать только морскую соль с полезными элементами), жареную, острую пищу, грибы, алкоголь, полуфабрикаты, фруктовые соки из порошка, йогурты.

Спортсменам нельзя переедать и оставаться голодными.

Во время еды противопоказана спешка и настоятельно рекомендовано тщательное пережёвывание пищи.

Важен также постоянный контроль за своим весом и самочувствием, а также настрой на победу.





Спасибо за внимание!