

Спортивная медицина и питание

Врач по спортивной медицине
Е.В.Афанасьева



Формула сбалансированного питания для спортсменов

- * на 1 г белков должно приходиться от 0,8 до 1 г жиров и 4 г углеводов.

ТО ЕСТЬ:

- * на 14% белков приходится 30% жиров и 56% углеводов от общей калорийности рациона.

Белки и углеводы

- * 60% всех белков в рационе - белки животного происхождения
- * Основная масса углеводов (65-70% общего количества) - полисахаридов
- * 25-30% простые и легкоусвояемые углеводы
- * 5% - пищевые волокна (не менее 30 г пищевых волокон в сутки)

Жиры

- * 25-30% потребляемых жиров -жиры растительного происхождения.
- * Оптимальная в физиологическом отношении формула сбалансированности жирных кислот такова: 10% - ПНЖК, 30% - насыщенные жирные кислоты, 60% - мононенасыщенные (олеиновая) кислоты.

Калорийность суточного рациона в зависимости от количества тренировочных занятий

Одно тренировочное занятие в день	Два тренировочных занятия в день	Три тренировочных занятия в день
Первый завтрак - 10% Утренняя тренировка второй завтрак - 25%; Дневная тренировка обед - 35%; полдник - 5% Вечерняя тренировка ужин - 25% общей суточной калорийности	Первый завтрак - 5% З: р: дк: второй завтрак - 25% Дневная тренировка обед - 35%; полдник - 5% Вечерняя тренировка ужин - 30% общей суточной калорийности	Первый завтрак - 15% Утренняя тренировка второй завтрак - 25% Дневная тренировка обед - 30%; полдник - 5% Вечерняя тренировка ужин - 25% общей суточной калорийности

Принципы организации питьевого режима

- * Надо стремиться к тому, чтобы в организме было привычное равновесие между потерями воды и ее потреблением. Никогда не выходить на старт с отрицательным балансом воды.
- * Следует "запасаться" водой перед стартом, выпивая 400-600 мл за 40-60 мин до него.
- * Во время соревнований принимают небольшие порции (30-60 мл, один-два глотка) воды или углеводно-минеральных напитков через 10-15 мин.

Скоростно-силовые виды спорта

Силовые виды спорта

- * содержание белков несколько выше, а углеводов ниже, чем у представителей видов спорта на выносливость. Доля белков в энергообеспеченности рациона составляет 17-18%, жиров - 25% и углеводов - 57-58%.

- * нуждаются в повышенном поступлении в организм белка. Калорийность, обеспечиваемая белками, может составлять в этот период 18-20%, жирами - 25%, углеводами - 55%.

Игровые виды спорта, требующие скоростно-силовых качеств и выносливости

- * достаточно высокое содержание белка (16%) и углеводов (56%), доля жира соответствует 28% общей калорийности рациона.

Особенности организации питания в предсоревновательный период

Афанасьева Е.В.



Задачи

- * адекватное обеспечение организма спортсменов энергетическими и пластическими субстратами;
- * повышение запасов гликогена в мышцах и печени за счет увеличения доли углеводов — фактор не увеличения тренировочной нагрузки или перед соревнованиями и не сколько од ее увеличить потребление углеводов до 70% общего количества энергии. При особо интенсивных тренировочных нагрузках рекомендуется увеличение потребления углеводов до 9-10 г/ кг массы тела в сутки;
- * полноценное поступление в организм спортсменов макроэлементов (калий, натрий, магний и т.д.) и микроэлементов (железо, медь, цинк и т.д.);
- * обеспечение организма витаминами, особенно B₁, B₂, B₆, PP, C;
- * повышение скоростно-силовых и силовых качеств (увеличение частоты приемов пищи, богатой полноценными белками, до 5-6 раз в день);
- * создание резерва щелочных эквивалентов.

Особенности организации питания в дни соревнований (в соревновательный период)


Афанасьева Е.В.



Принципы

- * за неделю до соревнований в меню не должно быть никаких новых блюд и продуктов, включая биологически активные добавки к пище (БАД) и продукты спортивного питания;
- * никогда не стартовать натощак;
- * если соревнования начинаются утром, то завтрак должен включать углеводные легкоусвояемые продукты с достаточным количеством жидкости;

- * если соревнования начинаются днем, то за 3-4 ч до старта возможен прием обычной пищи, а затем - только легкой углеводной, но не менее чем за 50-60 мин до старта;
- * когда соревнования длится целый день, в перерывах между стартами желательно использовать продукты спортивного питания в жидком виде, но обязательно апробированные прежде;
- * при нескольких стартах в день и длительных перерывах между ними применяют легко перевариваемые продукты питания (мясной или куриный бульон, вареная курица или телятина, картофельное пюре, белый хлеб с маслом и медом, кофе, какао, фруктовые соки);

- 
- * после финиша желательно использовать 6-10% растворы углеводно-минеральных напитков. Основной прием пищи организуют не ранее чем через 40-50 мин;
 - * при составлении рационов и режима питания в дни соревнований необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке и скорость их перемещения в кишечнике.

Особенности организации питания в период восстановления после физической нагрузки



Начальный этап восстановления (2-3 ч после окончания длительной работы)

- * срочное восстановление водно-солевого и кислотно-щелочного баланса;
- * устранение продуктов метаболизма, связанных с интенсивной мышечной деятельностью (молочная кислота, пировиноградная кислота, аммиак, мочевины, кетоновые тела, неорганический фосфат и т.д.);
- * восстановление запасов углеводов;
- * регуляция пластического обмена;
- * обеспечение организма спортсменов витаминами (В₁, РР, биотин, пантотеновая кислота).

Задача более позднего этапа восстановления (часы и дни после соревновательных нагрузок)

- * обеспечить достаточное поступление в организм энергетических и пластических субстратов. В этот период необходимо обращать внимание на сбалансированность основных пищевых веществ в рационе питания спортсменов. Направленность рациона - углеводная.

Благодарю за внимание!