



Государственное бюджетное учреждение Липецкой области
«Областная комплексная школа олимпийского резерва
с филиалами в городах и районах области»

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Часть II.



ГБУ ЛО ОК СШОР - 2017

Методический материал подготовлен в рамках программ спортивной подготовки по видам спорта государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах».

Во второй части вы познакомитесь с ролью аминокислот в достижении спортивных результатов; поговорим о продуктах, которые разрушают здоровье человека и о продуктах, которые способствуют уменьшению мышечной болезненности и восстановлению организма после тяжёлой физической нагрузки.

Методический материал предназначен для спортсменов, любителей физической культуры и спорта.

Руководитель проекта;

Мещеряков И.Л., кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта, Заслуженный тренер РФ, Заслуженный работник физической культуры РФ, директор ГБУ ЛО ОК СШОР

Составитель:

Черных Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта, заместитель директора по научно-методической деятельности ГБУ ЛО ОК СШОР

ОГЛАВЛЕНИЕ

4. АМИНОКИСЛОТЫ	4
5. ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ	8
6. ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ	15
ПОСЛЕСЛОВИЕ	20
ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ	20

4.АМИНОКИСЛОТЫ

Аминокислоты служат «строительным материалом» для белков. За время, потраченное на тренировку, часть аминокислот сгорает, следовательно, человек нуждается в их добавке – в дополнительном источнике аминокислот. Это позволяет: ускорить процесс наращивания мышц, повысить эффективность занятий, снизить боли после тренировки, сжечь излишки жировой ткани, восстановить мышцы, подавить аппетит. Без аминокислот невозможен процесс транспортировки питательных веществ.

Недостаток незаменимых аминокислот вызывает такие проблемы, как: нарушение обмена веществ, остановку роста, потерю массы тела, снижение иммунитета. При занятиях спортом недостаток незаменимых аминокислот резко увеличивает риск травм. И, конечно, снижает спортивные результаты.

Известно около 20 аминокислот, которые делятся на три класса: *заменимые кислоты* (их организм человека способен синтезировать сам), *частично заменимые* (организм вырабатывает их сам из других кислот), и *незаменимые* (их человек может получить только с пищей, в организме они не вырабатываются).

Таблица 3. Действие и пищевые источники аминокислот

Аминокислоты	Действие	Пищевые источники
НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ		
Валин	Предотвращает разрушение белков в мышечных волокнах во время физических упражнений; обеспечивает быстрое восстановление организма, уменьшает повреждение мышц; отличный источник энергии	Яйцо, коровье молоко, кисломолочные продукты, соя, грибы, орехи, зародыши пшеницы, бобовые
Гистидин	Улучшает кроветворение; помогает восстанавливать мышцы и помогает им расти	Твёрдые сорта сыра, говядина, кальмары, злаки, рис, рожь, орешки (особенно сырые), бобовые, соя, зародыши пшеницы

Изолейцин	Повышает энергию человека, помогает повысить выносливость, участвует в процессе выработки гемоглобина; держит сахар в крови под контролем	Мясо, рыба, морепродукты, яйцо куриное, молоко, кисломолочные продукты, орешки (кешью и миндаль), соя, рожь, чечевица, зародыши пшеницы
Лейцин	Необходим для поддержания и/или роста мышечной массы, участвует в укреплении иммунитета; выступает в роли стабилизатора состава крови; активно участвующая в синтезе и перестроении белков	Мясо, рыба, молочные продукты, орехи, бурый рис, большинство семян, зародыши пшеницы
Лизин	Увеличивает скорость восстановления мышц, незаменима в процессе усвоения кальция (формирует и укрепляет кости); способствует заживлению слизистых тканей; помогает выделять гормон роста	Твёрдые сорта сыра, молоко, творог, йогурт, красное мясо, сардины, пшеница, орехи, бобовые, яйцо
Метионин	Улучшает пищеварение и работу печени; отличный помощник в переработке жиров; предотвращает сердечно-сосудистые заболевания; выводит токсины	Бразильский орех, куриные яйца, молочные продукты, зерновые, злаковые, кунжут, орехи, мясо
Треонин	Участвует в построении коллагеновых и мышечных волокон. эластина; укрепляет сердечные мышцы, связки в организме; помогает пищеварительной системе; стимулирует защитные функции организма	Говядина, баранина, конина, яйца, твёрдый сыр, грибы, горох
Триптофан	Способствует подавлению боли, успокаивает, улучшает сон; способствует повышению толерантности к боли и производительность при жестких тренировках	Соя, сыр, молоко, йогурт, творог, грибы, овсянка, банан, финики, бобовые, кунжут, орехи, рыба
Фенилаланин	Обладает болеутоляющим и антидепрессивным эффектом; необходим для стабилизации настроения и хорошего самочувствия.	Сыр, творог, молоко, сушеные грибочки (лисички), соя, любое мясо, яйцо куриное, рыба, морепродукты

УСЛОВНО НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ		
Тирозин	Повышает работоспособность и скорость восстановления мышц; усиливает иммунитет; понижает уровень стресса, повышает мыслительные способности	Все продукты животного происхождения; рис, листовые овощи, арахис
Цистеин	Выводит токсины, придаёт эластичность кровеносным сосудам, повышает защитные силы организма и его сопротивляемость различным инфекциям	Мясо, рыба, соя, лук, ростки пшеницы, красный перец, яичный желток, овес
Аргинин	Ускоряет процесс сжигания жира и снижает холестерин; расширяет сосуды, улучшает кровообращение, укрепляет иммунитет; участвует во многих метаболических процессах	Семечки тыквы, кунжут, орехи, яйцо, творог, тунец
ЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ		
Аспарагиновая кислота	Повышает работоспособность, ускоряет восстановление при усталости, помогает извлекать энергию из сложных углеводов для формирования ДНК и РНК; участвует в процессе усвоения минералов	Спаржа, соя, арахис, яйца, картофель, томаты, морская рыба
Глутаминовая кислота	Исполняет роль регулятора окислительно-восстановительных реакций, происходящих в организме, уменьшает тягу к сладкому	Грибы, морепродукты, рыба, грецкий орех, помидоры, специи, твёрдые сыры
Орнитин	Участвует в выработке гормона роста, активизирует обменные процессы и дыхание тканей; причастен к синтезу протеинов, кроветворению, выводу токсинов	Содержится в растительных продуктах: орехи, тыквенные семечки; в продуктах животного происхождения орнитина нет
Глицин	Способствует увеличению физической силы; повышению работоспособности; обладает успокаивающим действием; нужен для мозговой деятельности	Холодец, яйца перепелиные, соя, тыквенные семечки, имбирь, базилик, грецкий орех, семечки кунжута, фисташки

Серин	Формирует рост мышечной массы; поддерживает иммунную систему; участвует в обновлении клеток, синтезе других аминокислот, в обмене жиров и жирных кислот	Сыры, говядина, морская рыба, щука, яйцо, молоко, йогурт
Таурин	Оказывает благотворное влияние на функционирование сердца, помогает поглощению жиров, является превосходным антиоксидантом	Рыба, мидии, яйца, молоко, креветки, говядина, треска, свинина, творог
Пролин	Отвечает за образование и накопление гликогена в печени; стимулирует работу гипофиза, улучшает функцию желудочно-кишечного тракта; участвует в образовании коллагена и эластина; нужен при лечении травм	Ржаной хлеб, рис, льняное семя, овёс, овсяные печенья, сельдь, тунец, говядина, сыры твёрдых сортов
Глютамин	Помогает синтезировать важные для организма аминокислоты; обеспечивает быстрый процесс восстановления энергии после тренировки; удваивает усвояемость белка и минералов	Мясо, рыба и морепродукты, яйца, орехи, бобовые
Цистин	Антиоксидант; придаёт эластичность кровеносным сосудам; повышает защитные силы организма; стимулирует быстрое восстановление	Лосось, курица, свинина, яйца, молоко, семечки подсолнуха, грецкий орех, соя, горох, брокколи, чеснок
Аланин	Источник энергии; борется против вирусов, включая вирус герпеса; ослабляет головные боли, снижает раздражительность и тревожность	Говядина, баранина, курица, кальмары, сыры, яйца, морская рыба нежирных сортов

Резюмируя вышесказанное, мы видим, что аминокислоты:

- стимулируют мышечный рост;
- поддерживают многочисленные метаболические процессы (основа всех процессов жизнедеятельности организма, обмен энергией и веществами между самим организмом и окружающей средой);

- снижают мышечную усталость;
- повышают мышечную энергию во время тренировок;
- способствуют избавлению лишнего веса;
- улучшают состояние иммунной системы.

Хотелось бы подчеркнуть, что действие аминокислот шире. Мы сделали акцент только на функциях, которые имеют прямое отношение к достижению спортивных результатов. То же касается источников питания.

5. ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

О вреде и пользе различных продуктов питания говорить можно бесконечно. Мы – это то, что мы едим. Эта истина известна давно, но не все, к сожалению, помнят о ней.

Мы представляем Вашему вниманию рейтинг самых вредных продуктов питания. Речь здесь пойдет не о спорных продуктах, а о тех продуктах, потребление которых наносит организму бесспорный вред, не принося при этом вообще никакой пользы, т.е. о продуктах которые нельзя есть **ВООБЩЕ НИКОГДА**, какими бы голодными вы ни были.

ЧИПСЫ, СУХАРИКИ, КАРТОФЕЛЬ ФРИ

В наши дни чипсы готовят из кукурузной муки, крахмала, сои, пищевых ароматизаторов, синтетических вкусовых добавок и усилителей вкуса. В их состав нередко входят генетически модифицированные вещества, которые не просто вредны для желудка и других органов, от них вообще нужно спасаться бегством.

Регулярное употребление в пищу закусок, которые производятся с добавлением трансжиров и самого популярного усилителя вкуса Е-621 (глутамат натрия), вполне может уложить Вас на больничную койку, ибо проблемы с сердечно-сосудистой и нервной системой Вам обеспечены. А кроме этого, Вы рискуете получить вместе с «вкусняшками»: дегенеративные изменения печени, повышенный холестерин, атеросклероз, инфаркты, инсульты, гормональную дисфункцию, обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, развитие раковых опухолей, ожирение и прочие «прелести».

Самое страшное, что эти продукты безумно нравятся подрастающему поколению. А это значит, что с самого детства, поедая чипсы или сухарики, вы получаете постоянные удары по организму, приобретая многие хронические заболевания в раннем возрасте.

Чем заменить

Попробуйте приготовить чипсы самостоятельно, в микроволновке. Для этого нужно помыть несколько картофелин и нарезать их острым ножом на тонкие кусочки. Выкладываете их на блюдо, прикрытое салфеткой, чтобы просушить, а затем поставьте в микроволновую печь на максимальную мощность. Для приготовления чипсов понадобится всего-то несколько минут. Они будут готовы, когда слайсы станут немного «подкручиваться» и покрываться золотистой корочкой. Просто посыпьте их сверху солью и наслаждайтесь.

МАЙОНЕЗ, КЕТЧУП И РАЗЛИЧНЫЕ СОУСЫ

Вы действительно считаете, что кетчуп приготовлен из недавно собранных свежих томатов, а майонез из свежих яиц? Спешим Вас разочаровать. Кетчупы и майонезы в своем составе содержат: стабилизаторы, эмульгаторы, консерванты, химические красители, ароматизаторы, до 20% сахара (кетчуп), трансгенные жиры (майонез). В большинство соусов добавляется уксус и сахар.

Магазинные майонезы, кетчупы и соусы могут провоцировать появление сахарного диабета, онкологических заболеваний, пищевых аллергий, ухудшают иммунитет, а также на корню убивают ферменты в нашем желудочно-кишечном тракте.

Чем заменить

Магазинный майонез можно заменить сметаной или йогуртом. Также майонез можно сделать своими руками. Для этого нужно взять яйцо, немного горчицы, подсолнечного масла, лимонного сока, соли и сахара. Все нужно взбить блендером до консистенции густой сметаны. Вот и все - натуральный и абсолютно безвредный майонез готов и ничем не уступает по вкусу любому магазинному.

СЛАДОСТИ С КРАСИТЕЛЯМИ И САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯМИ

Желейные конфеты, шоколадки, леденцы – это убийцы иммунитета. Почему, спросите Вы? Во-первых, подобные продукты обладают самым высоким гликемическим индексом, то есть сахар из них усваивается мгновенно, следовательно, поджелудочная железа находится в состоянии постоянного стресса, что может привести к развитию диабета. При этом никаких полезных веществ они не содержат.

Во-вторых, яркие леденцы, конфеты в глазури и жевательные мармеладки со всевозможными вкусами – это смесь подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов, антиокислителей и пищевых красителей. Вся эта «тремучая смесь» может привести вас к гастриту, язвенной болезни желудка, серьезной аллергии, кариесу, ожирению, росту опухолей. И все это в раннем возрасте.

Чем заменить

Очень хорошо, если вы замените любимые конфеты мёдом, сухофруктами (чернослив, курага, ананасы и др.). Если очень хочется карамелек, их можно приготовить самостоятельно.

Сахар (4-5 столовых ложек) залейте 2-3 столовыми ложками воды и поставьте на огонь. Как только смесь закипит, и сахар растворится, добавьте к ней чайную ложку лимонного сока. Варить карамель нужно около 8-10 минут до образования слегка золотистого оттенка. Потом её можно разлить в любые формочки, предварительно смазанные подсолнечным маслом. Как только карамель застынет, ее можно есть.

СОСИСКИ, КОЛБАСЫ, КОНСЕРВЫ

Мясо и колбасы это не идентичные понятия. В состав сосисок и колбас, как правило, входит всего 10% мясных продуктов, да и то, назвать их «мясом» можно только условно: шкура свиная, кожа куриная, измельченные кости, сухожилия, субпродукты (очень высокое содержание холестерина).

В остальном же, ингредиенты внутри – это вода, мука, крахмал, соевый белок, ароматизаторы, усилители вкуса, консерванты, 25-30% трансгенной сои, пищевые красители. Детям такая еда категорически противопоказана, потому как ведет к заболеваниям щитовидной железы, проблемами с нервной системой, кислородному голоданию, нарушениям

артериального давления, пищевой аллергии, а также патологическими изменениями в печени и желчном пузыре.

Консервы и вовсе мёртвый продукт, который сохранил свою пищевую пригодность с помощью Е компонентов, уксусной кислоты, сахара и огромного количества соли, превышающей по содержанию дневную потребность человека в несколько раз.

Чем заменить

Сосиски и колбасы можно приготовить в домашних условиях. Возьмите куриное филе или свиную корейку, перекрутите в фарш, добавьте измельченный лук, соль и перец по вкусу. Сформируйте колбаски, заверните их в пищевую пленку и проварите в кипящей воде порядка 15-20 минут. Затем можно вытащить колбаски, остудить и обжарить на сковороде.

ПРОДУКТЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ и «БЫСТРАЯ ЕДА»

Достаточно зайти в рестораны быстрого питания или залить кипятком лапшу или пюре, подождать 3 минуты и можно приступать к трапезе. Это очень востребовано в наше время, поесть надо быстро и вкусно.

Но насколько такое питание полезно и сбалансировано? Ровно на ноль процентов. Вы поглощаете скорее сухие порошки, глутамат натрия и прочие добавки, которые вызывают кишечные расстройства, нарушение артериального давления, сосудистые проблемы, разрушение печени и даже повреждения головного мозга. Естественно, ни о каких натуральных добавках (грибах, мясе или овощах) в данном продукте не может идти и речи.

А ещё не маловажный момент, санитарные условия приготовления и хранения продуктов. Это отдельная тема для разговора.

Чем заменить

Приготовьте лучше вкусные бургеры дома. Все просто: возьмите булочку, лист салата, мясо, немного риса, яйцо и сыр. Мясо нужно перекрутить в фарш, смешать с отваренным рисом и яйцом, сформировать плоскую котлету и обжарить на сковороде. Булку разрезаем напополам и

собираем наш бургер в любой последовательности, какая нравится. По желанию, можно добавить свежий огурец или помидор.

Качественную шаурму приготовить дома ещё проще. Для этого обжаренные кусочки мяса или курицы нужно смешать с любыми нарезанными овощами (огурцы, помидоры, салат, капуста) и завернуть их в лаваш. Это потрясающе вкусно и полезно!

Можно взять овсяные хлопья и (или) сухофрукты, залить водой или йогуртом и оставить на несколько часов. Очень удобно делать такое блюдо вечером, чтобы с утра полноценный завтрак был готов.

РАФИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ – МУКА, САХАР, МАСЛО

Рафинированный сахар, мука и масло проходят обработку, в ходе которой в них не остается биологически активных компонентов. Поэтому срок их хранения увеличивается, а польза – обнуляется.

Хлеб из белой рафинированной муки – нездоровый продукт, причем белая мука считается самой вредной, так как является углеводной «пустышкой». Самый полезный хлеб печется из муки грубого помола и цельного зерна.

Маргарин содержит транс-кислоты, повреждающие стенки сосудов и провоцирующие сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Рафинированное растительное масло содержит Омега-6 и Омега-3 жирные кислоты в пропорции 15:1. Норма составляет 1:1. Это ведет к развитию воспалительных процессов в организме. Для здоровья человека в нем нет никакой пользы.

Чем заменить

Сдобу, печенье, вафли и др. лучше заменить мучными изделиями, в состав которых входит мука грубого помола, отруби. Растительное масло очень полезно, но только нерафинированное и достойного качества.

КОПЧЕНОСТИ

Довольно обманчивое впечатление производят копченые продукты питания: ветчина, рыба, сыры. С одной стороны, горячее и холодное копчение убивает многие микробы, содержащиеся в продуктах и вызывающие процессы гниения. Но существует и другая сторона медали: очень часто копчености, выложенные на прилавках магазинов, коптят с

помощью жидкого дыма. Продукт просто опускают в специальную жидкость, после чего он приобретает определенный цвет и аромат. Жидкий дым – это просто ЯД! Опаснейший канцероген, запрещенный во всех цивилизованных странах мира. На территорию европейских государств он часто ввозится нелегальным способом, что лишь подтверждает его опасность для человека. Ко всему прочему, жидкий дым не убивает гельминтов, содержащихся в мясе или рыбе, а Вы заселяете этими «гостями» свой организм.

Чем заменить

Лучше покупайте сырое мясо, рыбу и готовьте их сами. Это уберезет вас от злокачественных опухолей, нарушения зрения и пищеварения, аллергии, головных болей, сердечно-сосудистых заболеваний и множества других проблем.

СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Вы не замечали, что после сладких газированных напитков жажда не отступает, а только усиливается? Так и есть, ведь в составе многих сладких газировок присутствует аспартам – опаснейший для организма ингредиент, подсластитель синтетического происхождения, провоцирующий онкологические заболевания головного мозга и печени, необратимые изменения нервной системы, бессонницу даже у детей, головные боли и аллергии. Углекислый газ, который содержится в напитках, помогает распределить вредные компоненты по телу ещё быстрее.

В сочетании с кофеином и ортофосфорной кислотой, которая нещадно вымывает кальций из нашего организма, сладкий газированный напиток – это просто кладезь веществ, убивающих Ваш организм.

Чем заменить

Заменить сладкие напитки вполне можно компотами, сваренными своими руками их свежих или сухофруктов либо обыкновенной минеральной водой, из которой следует выпустить предварительно газы.

ПРОДУКТЫ С НАДПИСЬЮ «НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ»

Подобные продукты только кажутся помощниками для людей, следящих за весом. В большинстве случаев они содержат

сахарозаменители, крахмал и другие вредные примеси, которые абсолютно не способствуют похудению, а также мешают нормальному функционированию организма. Пищевые добавки тормозят обменные процессы и приводят к углеводным сбоям.

Ещё один минус, большое употребление подобных продуктов может привести к авитаминозу, так как некоторые жизненно важные витамины являются жирорастворимыми. К тому же мы, видя надпись «низкокалорийный» считаем, что употребить такого продукта можно больше, безо всякого вреда.

Чем заменить

Похудеть будет гораздо проще, если питаться исключительно здоровыми продуктами: овощами, приготовленными на пару, хлебом из муки грубого помола, нежирным мясом и рыбой. Кисломолочные продукты также полезны, только готовить их лучше дома, купить литр молока и закваску, смешав все по инструкции и поместив в йогуртницу или термос.

АЛКОГОЛЬ

О вреде алкоголя (этиловый спирт) всем давно известно: дегенеративные нарушения в коре головного мозга, разрушение печени, онкология, генетические мутации. Пьющие люди живут на 10-15 лет меньше, помимо проблем со здоровьем, наблюдаются нарушения психики.

Алкоголь в любых, даже самых минимальных количествах, способен свести на нет все усилия, приложенные на тренировках. Во-первых, он препятствует тому, чтобы росли мышцы, а именно к этому и стремятся все спортсмены. В росте мышечной массы важным компонентом является белок. И синтез белков сильно нарушается, замедляясь примерно на двадцать процентов. В организме должны вырабатываться ферменты и особые макромолекулы, которые являются неотъемлемыми участниками процесса образования белка. Их выработка резко сокращается.

Попадая в организм, спиртные напитки приводят к тому, что уменьшают накопленные витаминные запасы и количество важных микро- и макроэлементов. К примеру, витамины А, В, С разрушаются при

воздействии этилового спирта. Он же является ядом и для кальция, калия, цинка и фосфора.

Алкоголь замедляет выведение продуктов распада из организма и вызывает окислительный стресс, также повышает активность ароматазы (фермент, трансформирующий андрогены в эстрогены), что приводит к дисбалансу гормонов эстрогена и тестостерона, а это в свою очередь препятствует прогрессу.

Также вредны слабоалкогольные и энергетические напитки, которые популярны среди молодежи. Это только приятно пахнущая химия, которая никогда не будет способствовать сохранению вашего здоровья и росту спортивных результатов.

Тренировки сами по себе являются изрядной нагрузкой на сердце, кровеносную, пищеварительную и другие системы организма. Сердце, легкие и другие органы работают в околопредельных режимах, и им требуется время на восстановление. А если при этом изрядная доля сил организма уходит на попытку вывести алкоголь и продукты его распада, то итог может быть весьма печален. **НЕТ АЛКОГОЛЯ – НЕТ ПРОБЛЕМ!**

Подводя итог, хочется сказать, что человеческий организм не так прост, если вы большую часть времени привыкли питаться правильными продуктами, то изредка попавшую отраву организм выведет самостоятельно без вреда для здоровья. Все вредные вещества проходят детоксикацию (процесс разрушения и обезвреживания различных токсических веществ) в печени, почках и лимфотической системы. Так как лимфа и кровь на 94% состоят из воды, то рекомендуем за полчаса до и через полтора часа после еды выпить питьевой воды. Тем самым вы поможете организму отчиститься от вредных веществ.

Помните о том, что употребляя вышеуказанные продукты, вы расплачиваетесь своим здоровьем. Прислушиваясь к нашим советам, приучайте себя к простой и полезной еде и будьте здоровы!

6. ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Мы расскажем о продуктах, которые помогут уменьшить мышечную болезненность и ускорить восстановление организма. Благодаря этим

продуктам, вы сможете снова и снова нагружать себя и получать результаты, будь то спортивная результативность, рост мышц или сжигание жира.

ТЁМНЫЕ ФРУКТЫ (ГОЛУБИКА, ВИШНЯ И ДРУГИЕ)

Они способствуют уменьшению синдрома отставленной мышечной болезненности. Эти темные ягоды содержат сильнодействующие нутриенты, которые ускоряют выведение метаболитов, образующихся в результате тренировки. Вишня имеет дополнительное преимущество: она способствует увеличению в организме уровня гормона сна мелатонина, благодаря чему вы получаете хороший отдых после тренировки. Совет: не употребляйте ягоды и вишню вместе с молоком, так как белок, содержащийся в молоке, подавляет антиоксидантную активность организма. Ягоды можно есть не ранее, чем через час после коктейля из сывороточного протеина.

ЛИСТОВАЯ ЗЕЛЕНЬ И КРЕСТОЦВЕТНЫЕ ОВОЩИ

Листовая зелень и крестоцветные овощи улучшают обменные процессы, уменьшают воспалительные процессы, имеют низкий гликемический индекс, то есть не вызывают скачка сахара в крови. Они снижают уровень гормона стресса кортизола после тренировки, что со временем способно повлиять на улучшение композиции тела; поддерживают функцию щитовидной железы, опережающей интенсивность обмена веществ. Эти продукты способствуют восполнению потери жидкости. Углеводы заставляют организм задерживать жидкость, что очень важно при интенсивной тренировке и высоком потоотделении.

Когда потреблять их: В любое время! Не существует неподходящего времени для приема низкогликемичных углеводов, так как в них мало калорий и много полезных веществ.

ФРУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ И КРАХМАЛИСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

Являются отличной пищей для приема после тренировок, особенно если ваша цель восстановление запасов мышечного гликогена,

являющегося источником энергии для мышц. Кроме того, многие из этих богатых питательными веществами продуктов содержат уникальные антиоксидантные соединения, способствующие заживлению и восстановлению тканей. Например, арбуз, ананас, киви, картофель и др. Картофель в небольшом количестве содержит почти все питательные вещества, которые нам необходимы. Так же как и другие крахмалосодержащие овощи, например, тыква и батат, картофель очень полезен (отварной, запечённый).

ВОДА

Для уменьшения мышечной болезненности и ускоренного восстановления иногда достаточно просто больше пить, особенно, если вы тренируетесь при высокой температуре.

Вода чрезвычайно важна для надлежащей регуляции температуры тела, а также для корректной работы сердца и мышц. Снижение уровня гидратации в организме всего на два процента сокращает максимальные силовые показатели и атлетическую результативность, так как ведет к уменьшению объема плазмы крови. Таким образом, энергия не достигает мышечных клеток.

Существуют также доказательства того, что обезвоживание может повлиять на соотношение "тестостерон-кортизол", которое является общим критерием статуса восстановления, а также показателем готовности к дальнейшим тренировкам.

Пейте часто в течение всего дня - а не только после тренировок.

РЫБА

Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, являются чудодейственным средством для восстановления, так как улучшают клеточную передачу сигналов и оказывают противовоспалительный эффект. Кроме того, эти вещества способны слегка уменьшить мышечную болезненность.

Спортсменам, подвергающимся тяжелым физическим нагрузкам и влиянию окружающей среды, будь то соревнования на большой высоте или в условиях экстремальной жары или холода, исследователи рекомендуют потреблять рыбий жир. Связано это с тем, что рыбий жир

противостоит оксидативному стрессу и тормозит выработку токсинов при интенсивных упражнениях.

Совет: рыбий жир принимать удобнее, но это не причина для отказа от рыбы, если вы ее любите. Ученые исследовали треску и лосось и выявили, что потребление этой рыбы способствует уменьшению воспалений.

ОРЕХИ

Орехи ускоряют процесс восстановления поврежденной мышечной ткани. Потребление жиров различного происхождения оказывает защитный эффект на организм, так как обеспечивает правильное соотношение разнообразных видов жиров. Например, восстановление костной ткани происходит быстрее при сбалансированном потреблении омега-3 и омега-6 жирных кислот.

Источником омега-6 жирных кислот является миндаль, который особенно хорошо работает для восстановления после интенсивных физических упражнений. В краткосрочной перспективе это означает, что полезные жиры делают вас быстрее, а в долгосрочной - более быстрое восстановление, так как организм будет менее подвержено оксидативному стрессу во время тренировок.

Разнообразие приветствуется. Бразильские орехи, известные своим свойством повышать тестостерон, являются еще одной разновидностью чудодейственных орехов, которые содержат селен, магний, цинк, а также в трехкратном размере минералы, отвечающие за гормональный баланс и восстановление. Грецкие орехи также богаты питательными веществами, они снимают усталость, благодаря своей способности улучшать использование организмом энергии.

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Ферментированные пищевые продукты (кисломолочные продукты, квашенная капуста, консервированные овощи и др.) улучшают пищеварение, усиливают иммунитет, способствуют восстановлению сил.

Совет: пища с содержанием пробиотиков, такая как квашенная капуста, кимчи и консервированный имбирь, добавляет блюду аромат и пряность, если ее использовать в качестве приправы.

ЯЙЦА

Яйца являются идеальным источником белка. В них содержится самая высокая после молока концентрация лейцина - самой важной аминокислоты для наращивания мышц. В обзоре, посвященном яичному белку, исследователи пишут о том, что потребление яиц способствует увеличению выработки энергии, стимулирует синтез протеина и помогает восстановиться после интенсивной тренировки. Кроме того, яйца содержат такие антиоксиданты как селен, лютеин и зеаксантин. Также было установлено, что потребление яиц уменьшает воспаления.

Потребление яиц не вызывает повышения триглицеридов, холестерина или заболеваний сердечно-сосудистой системы, чего нельзя сказать о пище с высоким содержанием углеводов, жира, рафинированных продуктах.

КОРИЦА

Корица улучшает чувствительность к инсулину и толерантность к глюкозе. Корица известна как нутриент-разделитель, отделяющий пищевые углеводы, предназначенные для накопления, от мышечного гликогена. Это может повлиять на восстановление мышечной ткани и сокращение периода мышечной болезненности после тренировки, и все благодаря усилению синтеза протеина.

Совет: корицу можно применять практически везде. Добавляйте ее в протеиновые коктейли, чай, кофе, йогурт и другие блюда при готовке. Попробуйте ее с овощами вместе с другими специями, и она придаст блюду сладкий и терпкий аромат.

КУРКУМА, ИМБИРЬ

Куркума и имбирь обладают мощными противовоспалительными свойствами, которые способны ускорить процесс восстановления и ослабить синдром отставленной мышечной болезненности.

Куркума содержит противовоспалительный болеутоляющий компонент куркумин, который исцеляет от многих болезней: от заживления мелких ран до лечения рака. А недавно было обнаружено, что куркума еще и уменьшает мышечную болезненность у активно тренирующихся людей. Добавляйте приправы к овощному жаркому, в чай или в протеиновый коктейль.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Мы познакомили вас с основами спортивного питания, постарались показать значимость каждого элемента, а также акцентировали внимание на продуктах, которые крадут у вас здоровье и негативно сказываются на спортивных результатах. Теперь выбор за вами. «Какова пища - таков и ум, каков ум - таковы и мысли, каковы мысли - таково и поведение, каково поведение - такова и судьба» (*Шри Сатъя Саи Баба*).

Мы желаем вам быть здоровыми, успешными и достигать поставленных целей.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – Москва-Санкт-Петербург, «ДИЛИА», 2003. – 256 с.
2. Романовский В.Е., Синькова Е.А. Витамины и витаминотерапия. Серия «Медицина для нас», - Ростов н/Д: «Феникс», 2000. – 320 с.

<http://athleticbody.ru>

<http://takioki.ru/pitanie>

<http://womanadvice.ru/eda>

<http://www.silazdorovya.ru>

www.fitnessera.ru

www.kandeleria.ru

www.spirtok.ru»alkogol-i-sport