

УДК 796+61

ПИТАНИЕ И СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

*Л. О. Салихова, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – О. И. Разумова, старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *питание, тренировка, углеводы, жиры, белки, мышечная масса.*

Статья посвящена изучению влияния правильного питания на спортивные достижения. В работе рассмотрены особенности питания до, во время и после тренировки.

Питание играет, безусловно, важнейшую роль в достижениях спортсмена. Физические упражнения требуют повышенных энергозатрат, а построить сильные и выносливые мышцы без полноценного сбалансированного питания практически невозможно.

Питание спортсмена должно отличаться от питания обычного человека, поскольку тяжелые нагрузки и весьма специфические требования к функциональности организма диктуют тщательный подбор состава рациона.

Питание перед тренировкой

Питание перед тренировкой должно содержать углеводы, белки и совсем не содержать жиров (желательно, не больше 3 грамм).

Углеводы перед тренировкой необходимы для того, чтобы загрузить гликогеновые запасы и обеспечить мышцы и мозг энергией. Во время тренировок топливо сжигается очень быстро, и нужно, чтобы оно было гликогеновым, так как из жира тело не может поставлять нужные количества энергии (из-за нехватки кислорода).

Белки перед тренировкой не будут источником энергии, они будут источником аминокислот для работающих мышц. В результате сразу после тренировки синтез белка в мышцах резко возрастает.

Жир в питании перед тренировкой должен отсутствовать, потому что жир в пище замедляет опорожнение желудка и скорость пищеварения. Жирная пища дольше находится в желудке, и если она там будет находиться во время тренировки, то может вызвать колики, тошноту и отрыжку.

Классическими приемами пищи перед тренировкой будут следующие:

- мясо птицы (индюшка, куриные грудки) с грубым хлебом или рисом;
- нежирный бифштекс с картофелем;
- омлет из белков яиц с овсянкой.

Калорийность приема пищи должна быть обычной, такой же, как и у всех других приемов пищи. Объемную пищу (большую порцию салата или тарелку супа) лучше съесть за час-два до тренировки, чтобы она успела перевариться, и желудок опустел. Более плотную пищу (полтарелки каши или творожка) можно съесть за 30 минут-час до начала тренировки.

Если тренируетесь, чтобы нарастить мышечную массу, то за 30 минут до тренировки нужно съесть один фрукт крупных размеров с низким гликемическим индексом (яблоко, груша, клубника или любые другие ягоды) и запить его белковым напитком (лучше из сывороточного белка). Расчет белка в этом коктейле следующий: 0.22 г сывороточного белка на килограмм веса.

Также за 30 минут до тренировки полезно выпить стакан крепкого черного кофе (можно с сахарозаменителем, но не со сливками) или очень крепкого зеленого чая. Это поможет секреции эпинефрина и норэпинефрина, которые мобилизуют жир из жировых клеток, чтобы тело могло воспользоваться им как топливом. Таким образом, во время тренировки сожжется больше жира и меньше глюкозы, гликогена и аминокислот. Усталость в процессе тренировки наступит гораздо позже. Голова будет лучше соображать, и можно тренироваться более интенсивно. Эффект от кофе перед тренировкой длится примерно 2 часа.

Сразу перед тренировкой лучше все-таки ничего не есть, так как физическая активность отвлекает от процесса пищеварения (ритмичных сокращений желудка, чтобы переварить пищу). В крайнем случае, можно выпить стакан белкового коктейля или молока.

Питание во время тренировки

Самое главное во время тренировки - это не забывать пить! Уже при 2%-ном обезвоживании тренировка будет вялой и малоэффективной.

Если вы заметили симптомы обезвоживания (два или больше одновременно): чувство жажды, сухость во рту, сухие или даже потрескавшиеся губы, головокружение, усталость, головная боль, раздражительность, отсутствие аппетита – немедленно начинайте пить воду и прервите тренировку на несколько минут, пока не пройдут симптомы.

Режим питья следующий: прямо перед началом тренировки выпейте стакан воды и во время занятий пейте по чуть-чуть каждые 15-20

минут. Объем выпитого будет зависеть от количества пота. Вам нужно обеспечить гидратацию и даже супергидратацию организма во время тренировок.

Если тренировка длится больше часа, то желательно пить специальные спортивные напитки. С сахарами из них должно поступать примерно 30-60г углеводов в час.

Во время тренировки также можно пить фруктовые соки, желательно свежевыжатые. Самым лучшим соком является свежевыжатый апельсиновый, разведенные водой в пропорции 1:1.

Питание после тренировки

Есть надо сразу после тренировки, желательно, в первые 20 минут. Если воздерживаться от пищи в течение 2 часов после окончания тренировки, то тренировка теряет всякий смысл - в результате ничего не тренируется, немного сожжется жир и все, но прироста в силе, плотности мышц, стройности и скорости обмена веществ не будет. В первые 20 минут после тренировки в организме открыто так называемое послетренировочное (анаболическое) окно для потребления белков и углеводов (но не жиров). Все, что будет съедено в этот период, пойдет на восстановление мышц и прирост мышечной массы, ни одной калории из пищи не пойдет на жир. Это очень важно.

Углеводы после тренировки лучше потреблять в жидком виде из простых, высокогликемических источников. Вам нужно добиться резкого скачка в уровне инсулина, с его анаболическими и антикатаболическими свойствами. Самыми лучшими считаются клюквенный и виноградный сок, потому что в них высокое соотношение глюкозы к фруктозе в углеводном профиле. Потребляйте примерно 1 г углеводов из сока на каждый килограмм идеального веса. стакан виноградного сока содержит 38 г углеводов (155 ккал), а стакан клюквенного - 31г углеводов (115 ккал). Также можно есть любую углеводную пищу, не содержащую жира (хлеб, варенье, сахар, картофель, рис, макароны, фрукты, овощи и т.д.).

Кроме того, сразу после тренировки нужно загрузиться белками. Лучше всего в форме белкового напитка из порошка. Таким способом, синтез белка в мышцах после тренировки увеличится в три раза (по сравнению с голоданием). Так что берите с собой бутылку с коктейлем из белкового порошка и сока, если вы тренируетесь вне дома, и выпейте все сразу, как только прекратите тренировку. Количество белка из порошка должно быть 0.55г на каждый килограмм идеального веса. Если вы не можете пить белковые коктейли по каким-то причинам, полагайтесь на белки яиц. Если есть возможность поесть в течение часа после

тренировки, то выбирайте любую белковую пищу, просто рассчитайте нужное количество белка.

Поскольку у питания после тренировки есть только одна важная цель - максимально быстро и эффективно поспособствовать приросту мышечной массы, - то жира в этом приеме пищи не должно содержаться вообще. Жир в пище замедлит проход углеводов и белков из желудка в кровь. Белковая пища должна быть нежирной, т.е. если курица - то грудки, а не ножки. Если яйца, то только белки. Говядины и свинины следует избегать, так как они всегда очень жирные, отдавайте предпочтение телятине. Также надо быть осторожными с сыром, молоком, йогуртами и творогом - как правило, они содержат в себе не меньше 5% жира. Исключением является только жирная рыба (не жареная!). Ее можно и нужно есть как можно чаще.

После тренировки, в течение двух часов, желательнее исключить все, что содержит кофеин: кофе, чай, какао и все «шоколадное» (даже белковые порошки со вкусом шоколада). Дело в том, что кофеин вмешивается в работу инсулина и, таким образом, мешает вашему телу перезагрузить гликоген в мышцы и печень и воспользоваться белком для ремонта мышц.

Не тренируйтесь зря - выжимайте максимум эффекта из минимума затрат путем оптимизации питания до, во время и после тренировки!

Библиографический список:

1. Арансон М. В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 224 с
2. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. - М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
3. Питание до, во время и после тренировки/URL <http://www.pumpzone.ru/index.php/statji/pitanie/pitanie-do-vo-vremya-i-posle-trenirovki.html> (дата обращения 12.03.2012)

NUTRITION AND ATHLETIC PERFORMANCE

Salikhova L. O., Razumova O. I.

Keywords: diet, practice, carbohydrates, fats, proteins, muscle mass

The paper studies the impact of nutrition on athletic performance. The paper discusses features of food before, during and after exercise.