**Памятка спортсмену о питании**

Итак, вы решили приступить к занятиям спортом? Замечательно! Ведь так важно быть спортивным и подтянутым. А знаете ли Вы, как следует питаться до, во время и после тренировок? Запомните самое главное: если вы будете предаваться чревоугодию, то никогда не добьетесь желаемых результатов , сколько бы часов вы ни занимались спортом. Но также не следует увлекаться строгими диетами. Помните, что пища – это единственный источник энергии, необходимый вам для поддержания вашей работоспособности. Это справедливо как для начинающих заниматься спортом, так и для профессионалов. Нужно не забывать, что организм не терпит экспериментов над собой. Не стоит переедать, но в то же самое время ваш организм не должен испытывать дефицита питательных веществ, а тем более жидкости. Для того чтобы получить максимальный эффект от тренировок и исключить риск голодного обморока в спортзале, ознакомьтесь с нижеследующими советами по питанию.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вода**До, во время и после занятий спортом очень важно восполнять потерю воды из организма. Для этого лучше употреблять негазированную минеральную воду, натуральные соки или витаминно-минеральные напитки (не следует употреблять любые газированные напитки типа Cola, Fanta, Sprite и т.п.). Наиболее эффективным способом возмещения потери воды является постепенное потребление питья небольшими порциями по 25-50 мл во время тренировки. Общее количество жидкости, выпитой за тренировку, может достигать более 200-250 мл. После тренировки следует выпить до 350-400 мл жидкости.**Как правильно питаться перед занятием спортом**Некоторые стараются не принимать пищу перед занятиями спортом, однако это является большой ошибкой. Примерно за час до тренировки поесть просто необходимо. Калорийность этого приема пищи должна быть примерно 200 килокалорий. Это может быть углеводная пища, например салат или кусочки нарезанных фруктов. Если вы собрались позаниматься интенсивно, не помешает небольшое количество белков.**Во время занятий спортом**Во время тренировки, как правило, не едят. Исключение можно сделать только в том случае, если вас вдруг настигло непреодолимое чувство голода. Однако если вы собираетесь на многочасовую часовую прогулку на велосипеде, непременно возьмите с собой немного еды, к примеру пакетик с орехами. Да, именно, орехи - это очень даже спортивное питание, ведь они позволяют восстанавливать силы.**Правильное спортивное питание после занятий**Не стоит отказывать себе в еде после тренировки. Организму просто необходимо восстановить потери, и прежде всего, за счет углеводов. Но не переборщите! В пище в меру должны присутствовать и белки, не говоря уже о витаминах и микроэлементах. Хорошим вариантом будет тарелка риса, овсянки или, а еще лучше, бобовых (фасоль, горох, бобы). После занятий спортом питание необходимо организовать так, чтобы не было большого перерыва во времени (более 45 минут) между тренировкой и последующим приемом пищи.С помощью данной таблицы вы можете узнать, какое количество калорий Вы сжигаете, занимаясь определённым видом спорта. |

### Спортивное питание различной интенсивности

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спорта** | **Количество сжигаемых калорий** |
| Аэробика (высокая интенсивность) | 520 ккал в час |
| Аэробика (низкая интенсивность) | 400 ккал в час |
| Силовые тренировки | 270-450 ккал в час |
| Велосипедный спорт (16 км/ч) | 385 ккал в час |
| Велосипедный спорт (8,8 км/ч) | 250 ккал в час |
| Бег (1 км за 6 мин) | 750 ккал в час |
| Плавание | 630 ккал в час |
| Занятия на гребном тренажере | 445 ккал в час |
| Теннис (одиночный) | 415 ккал в час |
| Бадминтон | 370 ккал в час |

## Общие рекомендации по питанию при занятиях спортом

В спортивном питании всегда следует избегать:

1. Чая/кофе с сахаром. Если не можете пить несладким и по каким-то причинам не приемлете сахарозаменитель (а злоупотреблять им и не стоит!), то переходите, по крайней мере, на мёд - стройнее вы от него не станете, но будет хоть какая-то польза.
2. Выпечки - чем более булка сдобная/вкусная, тем вреда, от неё больше. Желательно, кстати, исключить из своего питания и хлеб.
3. Конфет, особенно карамелек – они гораздо вреднее шоколадных, хотя от шоколадных желательно тоже отказаться.
4. Про пирожные, думаю, и так ясно - там такая помесь из жиров и углеводов – просто ужас!
5. "расползающихся" макарон - качественные макароны из твердых сортов пшеницы очень даже спортивная пища, а вот дешевая гадость - чистый вред!

При активных занятиях спортом (в период набора массы), необходимо съедать в день:

1. 200-250 г обезжиренного творога.
2. Порцию каши – любая крупа на завтрак или в обед гарнир из крупы (рис, гречка, овсянка). На гарнир допустимы макароны из твердых сортов пшеницы, особенно хорошо, если вы съедите макароны после тренировки.
3. 200-250 грамм рыбы/птицы/мяса, это минимум, можно так и обедать, и ужинать - только на ужин нужно заменить крахмалистый гарнир на зеленые овощи.
4. 2-3 яйца (на завтрак или ужин).
5. Сырые овощи (капуста, огурцы, помидоры, морковь, лук, зелень) очень хорошы в любом рационе, в том числе и спортивном питании - 0,4-0,5 кг в день.
6. Фрукты - сколько угодно в первой половине дня, после 15 - не более 1-го апельсина, яблока или грейпфрута. Бананы во второй половине дня есть не советую, если только у вас нет вечерней тренировки - тогда банан и стакан обезжиренного молока или протеинового коктейля сразу после тренировки - самая подходящая пища.

Есть не менее 5 раз в день, не есть гигантских порций - это верный путь к наращиванию сала, а не мышц.

В качестве «лакомства», если очень хочется, для спортивного питания можно использовать:

1. Сухофрукты.
2. Орехи.
3. Десерты в виде желе.
4. Горький шоколад.
5. Сливочное мороженое.

## Пример меню для тех кто занимается спортом

1. 200 г обезжиренного творога, овсяные хлопья (3-4 ст.ложки в сухом виде), яблоко или апельсин, большая чашка несладкого кофе с обезжиренным молоком.
2. Перекус или стаканом-двумя нежирного кефира или 100-150 г творога или яблоко (апельсин) и 50 г сыра
3. Гарнир (крупа или макароны), мясо/рыба/птица (200-250 г), зелень.
4. Посмотрите, чего вы ещё не ели - можно овощной салат, можно - творог, можно - 1-2 яйца), можно, если есть не очень хочется, вообще стакан обезжиренного кефира, или обезжиренного молока.
5. Зеленый салат (лучше всего - капуста белокочанная + зелень, можно со свежим огурцом) и мясо/рыба/птица, или творог (150-200 г), или яйца.
6. Перед сном - стакан обезжиренного кефира, или зеленый чай с обезжиренным молоком.

В первой половине дня между приемами пищи, если вы придерживаетесь спортивного питания можно съесть яблоко, или апельсин, или грейпфрут, в общем, что-то из фруктов. На полдник тоже можно, только избегайте уже в это время бананов и хурмы.

## Питание при интенсивных занятиях спортом

Чтобы сохранять бодрость, активность и работоспособность при интенсивных занятиях спортом необходимо особое внимание уделять восстановлению сил. Т.е. правильно питаться.

Один из основных методов ускорения восстановления организма - это применение разрешённых фармакологических препаратов и специализированных продуктов питания. Это исключительно полезные средства, в первую очередь:

1. Витамины.
2. Гепатопротекторы.
3. Иммуномодуляторы.
4. Адаптогены.

### Витамины

Эти вещества просто обязаны быть в пище. Даже если вы и не используете диету или спортивное питание, они не используются ни как источник энергии, ни для построения тканей. Они - незаменимые регуляторы биохимических процессов в организме.

Общая рекомендация по дозировке витаминов для тех, кто активно занимается спортом: увеличивать рекомендуемую для взрослого человека профилактическую порцию в полтора раза при поддерживающих нагрузках и в 1,5-2 раза при интенсивных развивающих нагрузках.

### Гепатопротекторы

Занятия спортом создают особые условия для печени. Для профилактики рекомендуются гепатопротекторы, то есть средства, предохраняющие печень от повреждения. Предпочтительны мягкодействующие средства этой группы растительного происхождения, особенно хороши расторопша, артишок, дымянка.

### Иммуномодуляторы

Препараты этой группы не влияют прямо на развитие скорости, силы или выносливости. Но неожиданная простуда всегда нежелательна и тем более катастрофична по своим последствиям для решения спортивных задач, когда случается при подготовке к выступлениям. Чтобы спад в иммунных силах не нарушил занятий спортом, имейте в виду безопасные фармакологические средства коррекции иммунитета.

### Адаптогены

Это не допинг, а разрешённые, полезные средства, получаемые из натурального сырья, растительного или животного. Так как разные адаптогены влияют немного по-разному, рекомендуется сочетать и чередовать адаптогенные средства, взаимно усиливая положительный эффект. При использовании рекомендованных порций и сроков их приёма не отмечается побочных эффектов. Напротив, благодаря им улучшаются настроение, уверенность в себе, желание тренироваться. Адаптогены позволяют увеличивать объём нагрузок, повышают тонус и работоспособность. Это, хоть и не ускоряет непосредственно прирост мышц, силы или скорости, способствует выполнению программ подготовки.

### Наиболее продуктивные адаптогены

**Растительные**: элеутерококк, лимонник китайский, женьшень. Парагвайский чай, гуарана, кола, зелёный кофе. Цветочная пыльца.

**Животного происхождения**: маточное молочко.