



## **Правила спортивного питания**

Эффективность тренировок зависит не только от частоты занятий и нагрузок

Поэтому крайне важно придерживаться здорового меню, а не морить себя голодом. Важна не только калорийность, но и состав продуктов, а также длительность интервалов между приемами пищи. Это залогом положительного результата спортивных тренировок.

В питании тех, кто активно занимается спортом, как и в любом здоровом питании, должны присутствовать белки, жиры и углеводы.

### **1. Углеводы**

Важный источник «топлива» для тела. Попадая в организм, углеводы подвержены окислению и являются компонентами иммунной системы, принимают участие в других защитных процессах. Отдавайте предпочтение продуктам, которые подверглись меньшей обработке (цельнозерновые крупы: киноа, гречка, бурый рис), макароны из твердых сортов пшеницы. Из овощей предпочтение отдайте рису, муке высшего сорта и т. д.).

### **2. Жиры**

Многие считают, что лучше отказаться от жиров или максимально сократить их потребление. Однако жиры являются источником витаминов А, D, Е, К, участвуют в обмене веществ. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 помогают регулировать обмен веществ и поддерживать нормальное состояние сосудов.

### **3. Белки**

Роль белков в спортивном питании невозможно переоценить. Белки являются строительным материалом для мышц, формируют иммунную систему. К тому же белки являются основным источником энергии. К основным источникам белка и незаменимых аминокислот можно отнести курицу, говядину, рыбу, яйца, творог, сыр.

Мужской и женский организм похожи, но последний настроен немного иначе. Женскому организму требуется больше белка: примерно 0,75 г белка на 1 кг веса. Мужскому организму требуется больше белка: примерно 1 г на 1 кг веса. Если вы занимаетесь спортом, то потребность в белке увеличивается. При кардионагрузках он нужен, но больше для восстановления мышц. При силовых тренировках он нужен для построения мышечной массы.

Кроме того, для эффективных тренировок имеет значение питьевой режим - количество потребляемой жидкости. Желудочно-кишечный тракт – иначе весь наш продуманный рацион не усвоится. Поэтому важно пить достаточно воды, так и функциональные продукты, разработанные специально для тех, кто занимается спортом.