



Правила спортивного питания

Эффективность тренировок зависит не только от частоты занятий и нагрузок

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

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

1. Углеводы

Важный источник «топлива» для тела. Попадая в организм, углеводы подвигают работу компонентов иммунной системы, принимают участие в других защитных реакциях. Отдавайте предпочтение продуктам, которые подверглись меньшей обработке (крупы: киноа, гречка, бурый рис), макароны из твердых сортов пшеницы. Пищевыми источниками являются рис, мука высшего сорта и т. д.).

2. Жиры

Многие считают, что лучше отказаться от жиров или максимально сократить потребление минеральных веществ, служат источником витаминов А, D, Е, К, участвуют в синтезе гормонов. Кислоты омега-3 помогают регулировать обмен веществ и поддерживать здоровье суставов.

3. Белки

Роль белков в спортивном питании невозможно переоценить. Белки принимают участие в построении мышечной ткани, формируют иммунную систему. К тому же пища, богатая белком, является основным источником белка и незаменимых аминокислот можно отнести к продуктам спортивного питания.

Мужской и женский организм похожи, но последний настроен немного тоньше. Мужскому организму требуется больше белка: при умеренных физических нагрузках, белок нужен не в таких количествах. При кардионагрузках он нужен, но больше для восстановления после тренировок: при кардионагрузках он нужен, но больше для восстановления мышц.

Кроме того, для эффективных тренировок имеет значение питьевой режим - гидратация желудочно-кишечного тракта – иначе весь наш продуманный рацион не усвоится, так и функциональные продукты, разработанные специально для тех,