

Правильное питание при тренировках

Особенности питания спортсменов.

Для успешных занятий спортом большое значение имеет правильное питание.

Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на формирование мышечной массы, поэтому питание спортсменов по своему составу имеет отличие от питания людей, не занимающихся спортом.

Калорийность питания спортсменов должна быть выше, чем у тех, кто не занимается спортом, и зависит от интенсивности физической нагрузки.

Рацион спортсменов должен содержать повышенное количество белков за счёт увеличения в нём доли белков животного происхождения, которые содержатся в мясе, молочных продуктах, включая само молоко, и яйцах.

Также спортсменам необходимо потреблять в пищу больше углеводов, главным образом за счёт простых сахаров, быстро всасывающихся и легко усваиваемых организмом. Для этого спортсменам по сравнению с другими людьми необходимо увеличивать потребление соков, фруктов и овощей, являющихся носителями витаминов и минеральных солей, которые выполняют роль биологических стимуляторов нервно-мышечной деятельности, повышают выносливость организма.

Потребность организма спортсменов в жидкости также выше, чем у людей, не занимающихся спортом.

Одновременно спортсменам необходим особый режим питания.

Так, людям, занимающимся спортом, рекомендуется режим питания, состоящий из 5-6 приёмов пищи.

Перед тренировкой или соревнованиями есть рекомендуется примерно за 1,5 часа до тренировки или соревнования, когда можно выпить стакан молока или кефира с бутербродом или печеньем.

Непосредственно перед тренировкой или соревнованиями обильный приём пищи противопоказан, поскольку обильная еда ухудшает кровообращение и обеспечение кислородом и питательными веществами работающие мышцы.

Кроме того под влиянием больших нагрузок в желудочно-кишечном тракте снижается выделение пищеварительных соков, вследствие чего пища хуже усваивается.

Нельзя тренироваться и натошак, поскольку в этом случае возможно истощение углеводных ресурсов, что резко снижает работоспособность организма.

После окончания тренировки целесообразно поесть не ранее чем через 15-20 минут.

Как показывают научные исследования, в результате сильной физической нагрузки аппетит может угнетаться на довольно длительное время.

Один из выдающихся тренеров по бегу, соавтор книги «Бег ради жизни» А. Лидьярд, обсуждая проблему питания спортсменов, отмечает, что бегун, закончивший изнурительную тренировку, не может засесть за гору картошки, тарелку пудинга или вообще съесть что-нибудь, содержащее в большом количестве крахмал, поскольку в утомленном состоянии организм не желает употреблять некоторые продукты. Картофель, мясо, макаронные изделия и т.д. в этот период кажутся просто “резиновой пищей”. В первые часы после продолжительной нагрузки питание обычно сводится к потреблению жидкостей, соли, легко усвояемых и не очень сладких углеводов (соков, фруктов, овощей) и т.п.

Не зависимо от того, когда была или будет проводиться тренировка или соревнования спортсменам следует избегать таких продуктов, как выпечка, особенно сдобная, конфеты, особенно карамель, пирожные, макароны, за исключением макарон из твердых сортов пшеницы, и т.п.

Меню подростков, занимающихся спортом.

Завтрак:

- 1-2 яйца, омлет или сыр,
- молочная каша с сахаром (рисовая, геркулесовая, пшенная)
- салат из овощей (например, из моркови) или бобовые

Второй завтрак:

- фрукты

Обед:

- салат из свежих овощей
- овощной суп
- мясное блюдо с гарниром
- компот

Ужин:

- мясное блюдо с гарниром
- овощи

На ночь:

Кефир

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования мы выявили, что питание спортсменов отличается от питания людей, которые не занимаются спортом.

В питании спортсменов должно содержаться больше белков и углеводов по сравнению с питанием людей, не занимающихся спортом.

Увеличивается у спортсменов и потребность в жидкости.

Режим питания спортсменов также отличается от обычного режима питания. Прием пищи осуществляется более часто. При этом время питания зависит от графика тренировок и соревнований.