



Еда при больших физических нагрузках

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В это сложно поверить, но большие физические нагрузки – это вовсе не повод отказываться от старых добрых жиров и углеводов в пользу белковой пищи. Напротив, это причина всерьез пересмотреть свой рацион, максимально разнообразив его. И добавить в него здоровые и правильные продукты. Те, которые не просто смогут придать сил и энергии, но также позволят сделать больше и, как результат, достичь спортивных высот быстрее.

Ключевые слова: еда при физ нагрузках, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Как спланировать рацион при больших физических нагрузках

Правильное питание позволяет спортсмену набирать мышечную массу и сжигать жир, оставаясь при этом физически здоровым и выносливым. Именно поэтому его рацион должен быть сбалансирован и содержать белки, углеводы и жиры в нужных количествах. Ведь каждый из этих макроэлементов выполняет определенную функцию, а именно:

- Белки – они составляют основу всех диет, включая диеты для спортсменов. Просто потому, что являются строительным элементом для нашего тела и подобно воде присутствуют практически во всех его тканях, включая, костную, мышечную и соединительную, и даже в крови. Однако их доля в суточном рационе должна составлять не более 15-20%, иначе мышечной гипертрофии (увеличение мышечной массы за счет нарастания площади и размера мышечных волокон, а не их длины) не избежать. Лучшими источниками белков считается куриная грудка, индейка, тунец, лосось, яичный белок, бобовые, низкокалорийный творог. [1]
- Углеводы – это вещества, из которых организм черпает энергию. Именно благодаря им появляются выдержка и выносливость. Происходит это следующим образом: в результате сложных биохимических реакций углеводы преобразуются в гликоген. Это своеобразный энергетический резерв, который накапливается в мышцах для того, чтобы во время очередной тренировки и напряженной мускульной работы высвободиться, позволяя человеку заниматься более интенсивно. Интересно, что чем больше тот

тренируется, тем больше гликогена запасают его мышцы. В рационе спортсмена углеводы должны составлять 55-60% общей массы пищи. Получать их можно, употребляя продукты растительного происхождения – зерновые или крупы. [2]

- Жиры – обеспечивают организм дополнительной энергией и предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Содержатся они преимущественно в растительных маслах – оливковом или подсолнечном, а также рыбьем жире, орехах и семечках. [3]

Витамины и микроэлементы

Помимо макроэлементов спортсмены нуждаются в витаминах и микроэлементах. Тем более что, по словам представителя Академии питания и диетологии Келли Л. Притчетт, «во время умеренных и интенсивных тренировок увеличивается потеря некоторых минералов преимущественно через пот». Поэтому организму все время нужно их накапливать. Речь идет о следующих веществах:

- Витамины группы В. Первый признак их дефицита – нехватка сил на последний заход. Объясняется это тем, что именно с их помощью наш организм преобразует белок и сахар в энергию и синтезирует эритроциты. Данные подтверждены результатами исследований. Содержатся эти вещества в тунце, бобовых и орехах. [4]
- Кальций – вместе с витамином D, калием и белком этот микроэлемент отвечает за плотность костной ткани, а также крепость скелета. Содержится он в молочных продуктах, темно-зеленых листовых овощах и бобовых. [5]
- Витамин С – не многие знают, что он способен не только повышать иммунитет, но и предотвращать появление одышки во время и после тренировок. Подтверждается это результатами исследований, проведенных в университете Хельсинки в Финляндии. Содержится он в цитрусовых, шиповнике, сладком перце, клубнике и капусте. [6]
- Витамин D – улучшает настроение и прибавляет сил. Причем это не просто слова, а результаты исследований, проведенных в британском университете Ньюкасла под руководством Акаша Синьи. Механизм его воздействия прост: витамин D способствует активизации работы митохондрий, которые есть в мышечных волокнах. Как следствие, мышечный тонус повышается и человек чувствует себя более активным. Пополнить запасы этого витамина можно, нежась под солнечными лучами или употребляя молочные продукты, рыбу и яичный желток. [7]
- Витамин Е – мощный антиоксидант, способствующий повышению иммунитета и защищающий от многих болезней. Содержится в семечках, орехах и растительных маслах. [8]
- Железо – без него мышцы не смогут работать в полную силу. Просто потому, что недополучат кислорода, который переносится эритроцитами, синтезирующимися как раз с его помощью. К тому же, дефицит железа приводит к анемии и, как следствие, повышенной утомляемости и усталости. Содержится этот микроэлемент в говядине, шпинате, яйцах, капусте и зеленых яблоках. [9]
- Магний – он повышает плотность костной ткани, тем самым, защищая спортсмена от переломов во время интенсивных тренировок. К тому же, по словам Келли Притчетт «магний активирует свыше 300 ферментов, участвующих в энергетическом обмене». Им богаты темно-зеленые листовые овощи, рыба, орехи.
- Калий – важнейший микроэлемент, который обеспечивает работу нервной и мышечной систем и содержится в бананах. Именно поэтому последним отдают предпочтение спортсмены после забегов на длинные дистанции. Просто для того, чтобы снять мышечные боли и судороги икроножных мышц. [10]

Топ-17 продуктов при тяжелых физических нагрузках

Для того чтобы не перегружать организм и быть всегда в прекрасной форме, питаться необходимо дробно, но часто. В идеале должно быть 5-6 приемов пищи в день и максимум полезных продуктов и напитков в рационе. Их всего 17:

1. Вода – пить ее необходимо не только до или после, но и во время тренировок. Просто потому, что она повышает работоспособность и предотвращает возникновение травм. Количество выпитой воды зависит от их длительности и интенсивности. В некоторых случаях полезно пить спортивные напитки. [11]
2. Яйца – источник белка и витамина D. [12]
3. Апельсиновый сок [13] – он содержит не только витамин С, но и калий – один из важнейших электролитов, отвечающих за водный баланс и способствующий восполнению нехватки жидкости в организме после тренировок.
4. Кефир – источник полезных бактерий и белков, которые необходимы для роста мышечной массы. Регулярное употребление кефира помогает очистить организм и избавиться от лишнего веса. Улучшить его вкусовые качества можно с помощью овсяных хлопьев или фруктов.
5. Бананы – источник углеводов, способствующих восстановлению уровня гликогена, и калия. [14]
6. Лосось – источник белка и жирных кислот омега-3 [15], обладающих противовоспалительными свойствами. Продукт позволяет не только увеличить мышечную массу, но и улучшить производительность тренировок.
7. Орехи и сухофрукты – идеальный вариант перекуса с углеводами, белками и полезными жирами, а также витаминами и микроэлементами в своем составе. Позволяет быстро восстановить силы и способствует наращиванию мышечной массы.
8. Черника – источник антиоксидантов [16], способный утроить скорость восстановления сил после интенсивных тренировок.
9. Ананас – источник бромелайна – вещества, обладающего противовоспалительными свойствами и способствующего скорейшему лечению вывихов, ушибов и отеков. К тому же, в нем содержится витамин С, необходимый для быстрого восстановления тканей. [17]
10. Киви – источник витамина С, антиоксидантов и калия, которые помогают эффективно бороться с мышечной болью после тренировок. [18,19]
11. Овсянка – кладезь полезных веществ и сложных углеводов, обеспечивающих оптимальный уровень сахара в крови и заряжающих энергией для новых свершений. [20]
12. Кофе – в это сложно поверить, но именно кофеин способен увеличить выносливость и уменьшить боль в мышцах во время и после интенсивных тренировок, о чем свидетельствуют результаты исследований, проведенных в 2009 году в Иллинойском университете в Урбана-Шампейн. Главное, не злоупотреблять им.
13. Устрицы – они обогащают организм цинком [21] и железом и, как следствие, обеспечивают энергией, необходимой для интенсивных тренировок.
14. Имбирь – он содержит уникальные вещества, которые обладают противовоспалительными свойствами и эффективно снимают мышечную боль. [22]
15. Томатный сок – спортсмены называют его аналогом спортивных напитков благодаря содержанию натрия и калия, который восполняет потери жидкости. [23,24]
16. Черный шоколад с содержанием какао не менее 70% - в умеренных количествах он тонизирует и эффективно снимает мышечные боли.
17. Мед – уникальный коктейль из витаминов и микроэлементов. [25]

От чего лучше отказаться при больших физических нагрузках

- От фаст-фуда и продуктов с высоким содержанием простых углеводов, так как они повышают уровень сахара в крови.
- От чрезмерно жирной и соленой пищи – они увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, возбуждают аппетит и приводят к перееданию.
- От мучного и сладкого – они содержат простые углеводы и повышают уровень сахара в крови.
- От алкоголя и курения.

По мнению специалистов, секрет успеха любых тренировок не только в качестве и количестве съеденного, но и во времени приема пищи. Поэтому ешьте каши и фруктовые салаты до тренировок, а белковую пищу после. И все время пейте много жидкости. И будет вам счастье!

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
5. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
6. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин E – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
9. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
10. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
11. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Апельсиновый сок—натуральный источник здоровья, молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
14. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
16. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
17. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. Ananas comosus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Киви (лат. Actinidia chinensis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2023). Сок киви—8 веских причин добавить в свой рацион. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(23), 23-29. DOI: 10.59316/.vi23.221
20. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
21. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
22. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. Zingiber). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (Solánium lycopersicum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
24. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Томатный сок—10 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.4
25. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Eating when you exercise a lot

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 24.06.2020

Abstract: It's hard to believe, but high physical activity is no reason to give up good old fats and carbohydrates in favor of protein foods. On the contrary, it's a reason to seriously reconsider your diet, diversifying it as much as possible. And to add healthy and proper foods to it. Those that will not only give you strength and energy, but will also allow you to do more and, as a result, reach sporting heights faster.