



Їжа при великих фізичних навантаженнях

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. У це складно повірити, але великі фізичні навантаження - це зовсім не привід відмовлятися від старих добрих жирів та вуглеводів на користь білкової їжі. Навпаки, це причина серйозно переглянути свій раціон, максимально урізноманітнивши його. І додати до нього здорові та правильні продукти. Ті, які не просто зможуть надати сил та енергії, але також дозволять зробити більше і, як результат, досягти спортивних висот швидше.

Ключові слова: їжа при фізичних навантаженнях, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Як спланувати раціон при великих фізичних навантаженнях

Правильне харчування дозволяє спортсмену набирати м'язову масу та спалювати жир, залишаючись при цьому фізично здоровим та витривалим. Саме тому його раціон має бути збалансований і містити білки, вуглеводи та жири у потрібних кількостях. Адже кожен із цих макроелементів виконує певну функцію, а саме:

- Білки - вони становлять основу всіх дієт, включаючи дієти для спортсменів. Просто тому, що є будівельним елементом для нашого тіла і подібно до води присутні практично у всіх його тканинах, включаючи, кісткову, м'язову та сполучну, і навіть у крові. Проте їхня частка в добовому раціоні повинна становити не більше 15-20%, інакше м'язової гіпертрофії (збільшення м'язової маси за рахунок наростання площі та розміру м'язових волокон, а не їх довжини) не уникнути. Найкращими джерелами білків вважається куряча грудка, індичка, тунець, лосось, яєчний білок, бобові, низькокалорійний сир. [1]
- Вуглеводи – це речовини, у тому числі організм черпає енергію. Саме завдяки їм з'являються витримка та витривалість. Відбувається це так: внаслідок складних біохімічних реакцій вуглеводи перетворюються на глікоген. Це своєрідний енергетичний резерв, який накопичується у м'язах для того, щоб під час чергового тренування та напруженої м'язової роботи вивільнятися, дозволяючи людині займатися інтенсивніше. Цікаво, що чим більше тренується, тим більше глікогену запасують його

м'язи. У раціоні спортсмена вуглеводи мають становити 55-60% від загальної маси їжі. Отримувати їх можна, вживаючи продукти рослинного походження – зернові чи крупи. [2]

- Жири забезпечують організм додатковою енергією і запобігають розвитку серцево-судинних захворювань. Містяться вони переважно в рослинних оліях – оливковій або соняшниковій, а також риб'ячому жиру, горіхах та насінні. [3]

Вітаміни та мікроелементи

Крім макроелементів спортсмени потребують вітамінів та мікроелементів. Тим більше що, за словами представника Академії харчування та дієтології Келлі Л. Притчетт, «під час помірних та інтенсивних тренувань збільшується втрата деяких мінералів переважно через піт». Тому організму постійно потрібно їх накопичувати. Йдеться про такі речовини:

- Вітаміни групи В. Перша ознака їхнього дефіциту - нестача сил на останній захід. Пояснюється це тим, що саме з їхньою допомогою наш організм перетворює білок і цукор в енергію та синтезує еритроцити. Дані підтверджені результатами досліджень. Містяться ці речовини в тунці, бобових і горіхах. [4]
- Кальцій – разом із вітаміном D, калієм та білком цей мікроелемент відповідає за щільність кісткової тканини, а також міцність скелета. Міститься він у молочних продуктах, темно-зелених листових овочах та бобових. [5]
- Вітамін С - не всі знають, що він здатний не тільки підвищувати імунітет, але і запобігати появі задишки під час і після тренувань. Це підтверджується результатами досліджень, проведених в університеті Гельсінкі у Фінляндії. Міститься він у цитрусових, шипшині, солодкому перці, полуниці та капусті. [6]
- Вітамін D – покращує настрій та додає сил. Причому це не просто слова, а результати досліджень, проведених у британському університеті Ньюкасла під керівництвом Акаша Сінгха. Механізм його впливу простий: вітамін D сприяє активізації роботи мітохондрій, які є у м'язових волокнах. Як наслідок, м'язовий тонус підвищується і людина почувається активнішою. Поповнити запаси цього вітаміну можна, ніжаючись під сонячним промінням або вживаючи молочні продукти, рибу та яєчний жовток. [7]
- Вітамін Е – потужний антиоксидант, що сприяє підвищенню імунітету та захищає від багатьох хвороб. Міститься в насінні, горіхах та рослинних оліях. [8]
- Залізо – без нього м'язи не зможуть працювати на повну силу. Просто тому, що недоотримають кисню, який переноситься еритроцитами, що синтезуються саме за його допомогою. До того ж, дефіцит заліза призводить до анемії і, як наслідок, підвищеної стомлюваності та втоми. Міститься цей мікроелемент у яловичині, шпинаті, яйцях, капусті та зелених яблуках. [9]
- Магній – він підвищує щільність кісткової тканини, тим самим захищаючи спортсмена від переломів під час інтенсивних тренувань. До того ж, за словами Келлі Притчетт, «магній активує понад 300 ферментів, що беруть участь в енергетичному обміні». Їм багаті темно-зелені листяні овочі, риба, горіхи.
- Калій – найважливіший мікроелемент, який забезпечує роботу нервової та м'язової систем та міститься в бананах. Саме тому останнім віддають перевагу спортсмени після забігів на довгі дистанції. Просто для того, щоб зняти м'язові болі та судомити литкових м'язів. [10]

Топ-17 продуктів при тяжких фізичних навантаженнях

Для того, щоб не перевантажувати організм і бути завжди в чудовій формі, харчуватися необхідно дрібно, але часто. В ідеалі має бути 5-6 прийомів їжі на день і максимум корисних продуктів та напоїв у раціоні. Їх всього 17:

1. Вода - пити її потрібно не тільки до або після, а й під час тренувань. Просто тому, що вона підвищує працездатність та запобігає виникненню травм. Кількість випитої води залежить від їхньої тривалості та інтенсивності. У деяких випадках корисно пити спортивні напої. [11]
2. Яйця – джерело білка та вітаміну D. [12]
3. Апельсиновий сік [13] – він містить не лише вітамін С, а й калій – один з найважливіших електролітів, які відповідають за водний баланс і сприяють поповненню нестачі рідини в організмі після тренувань.
4. Кефір – джерело корисних бактерій та білків, які необхідні для зростання м'язової маси. Регулярне вживання кефіру допомагає очистити організм і позбутися зайвої ваги. Поліпшити його смакові якості можна за допомогою вівсяних пластівців чи фруктів.
5. Банани – джерело вуглеводів, які сприяють відновленню рівня глікогену та калію. [14]
6. Лосось - джерело білка і жирних кислот омега-3 [15] , що мають протизапальні властивості. Продукт дозволяє не лише збільшити м'язову масу, а й покращити продуктивність тренувань.
7. Горіхи та сухофрукти – ідеальний варіант перекушування з вуглеводами, білками та корисними жирами, а також вітамінами та мікроелементами у своєму складі. Дозволяє швидко відновити сили та сприяє нарощуванню м'язової маси.
8. Чорниця – джерело антиоксидантів [16] , здатне потроїти швидкість відновлення сил після інтенсивних тренувань.
9. Ананас - джерело бромелайну - речовини, що володіє протизапальними властивостями і сприяє якнайшвидшому лікуванню вивихів, ударів і набряків. До того ж у ньому міститься вітамін С, необхідний для швидкого відновлення тканин. [17]
10. Ківі – джерело вітаміну С, антиоксидантів та калію, які допомагають ефективно боротися з м'язовим болем після тренувань. [18,19]
11. Вівсянка - криниця корисних речовин і складних вуглеводів, що забезпечують оптимальний рівень цукру в крові і заряджають енергією для нових звершень. [20]
12. Кава – у це складно повірити, але саме кофеїн здатний збільшити витривалість та зменшити біль у м'язах під час та після інтенсивних тренувань, про що свідчать результати досліджень, проведених у 2009 році в університеті Іллінойсу в Урбана-Шампейн. Головне, не зловживати ним.
13. Устриці – вони збагачують організм цинком [21] та залізом і, як наслідок, забезпечують енергією, необхідною для інтенсивних тренувань.
14. Імбир – він містить унікальні речовини, які мають протизапальні властивості та ефективно знімають м'язовий біль. [22]
15. Томатний сік – спортсмени називають його аналогом спортивних напоїв завдяки вмісту натрію та калію, який поповнює втрати рідини. [23,24]
16. Чорний шоколад із вмістом какао не менше 70% – у помірних кількостях він тонізує та ефективно знімає м'язові болі.
17. Мед – унікальний коктейль із вітамінів та мікроелементів. [25]

Від чого краще відмовитись при великих фізичних навантаженнях

- Від фаст-фуду та продуктів з високим вмістом простих вуглеводів, оскільки вони підвищують рівень цукру в крові.

- Від надмірно жирної та солоної їжі вони збільшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, спонукають апетит і призводять до переїдання.
- Від борошняного та солодкого – вони містять прості вуглеводи та підвищують рівень цукру в крові.
- Від алкоголю та куріння.

На думку фахівців, секрет успіху будь-яких тренувань не тільки як і кількість з'їденого, а й у часі їжі. Тому їжте каші та фруктові салати до тренувань, а білкову їжу після. І весь час пийте багато рідини. І буде вам щастя!

Література

1. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
2. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
3. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
4. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/vi8.45
5. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/vi12.77
6. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19
7. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/vi5.26
8. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/vi6.33
9. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/vi18.148
10. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/vi13.84
11. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
12. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65
13. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Апельсиновий сік-натуральне джерело здоров'я, молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 22-28. DOI: 10.59316/vi22.208

14. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
15. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
16. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
17. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. Ananas comosus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
18. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Ківі (лат. Actinidia chinensis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
19. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2023). Сік ківі-8 вагомих причин додати до свого раціону. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (23), 23-29. DOI: 10.59316/.vi23.221
20. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
21. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316 /.vi19.152
22. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. Zingiber). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
23. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (Solánum lycopersicum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
24. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Томатний сік-10 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 25-30. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.4
25. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Eating when you exercise a lot

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.