

Рекомендации по питанию для тех, кто ведет активный образ жизни, занимается физической культурой, любительским спортом, фитнесом



Физические упражнения очень полезны для организма. С помощью физкультуры можно поддерживать себя в хорошей форме. Делайте любые движения, которые приносят вам удовольствие.

Получасовая утренняя гимнастика, 15-20-минутный бег, игра в настольный теннис, плавание, любые другие упражнения обеспечат вам состояние «мышечной радости», будут способствовать улучшению настроения и общего состояния организма, снижению риска развития гипертонии, атеросклероза, ожирения и др. заболеваний. Умеренные нагрузки, не вызывающие значительной усталости, чувства истощения организма, укрепляют кости, их соединения, мышцы, способствуют лучшей работе кишечника и других внутренних органов. При недостатке подвижности – состоянии гиподинамии – мышцы становятся дряблыми, слабыми, теряется былая сила, из костей уходят соли кальция, нарушается кровообращение, человек становится слабым и вялым.

Польза физической активности максимальна в том случае, когда она сочетается с полноценным отдыхом и оптимальным питанием.

Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических особенностей, состояния пищевого статуса, и в частности, физического развития, а также физической нагрузки.

Люди по уровню физической активности делятся на пять основных групп, где I группа с очень низкой физической активностью, работники преимущественно умственного труда (государственные служащие, научные работники, преподаватели, учителя, студенты, специалисты-медики, программисты и другие родственные виды деятельности), а V группа – группа с очень высокой физической активностью, работники особо тяжелого

физического труда (спортсмены высокой квалификации в тренировочный период, механизаторы и работники сельского хозяйства в посевной и уборочный период, шахтеры и проходчики, горнорабочие, вальщики леса и другие родственные виды деятельности).

От уровня физической активности зависят потребности организма в энергии, то есть, чем более человек физически активен, тем больше энергии (килокалорий) ему требуется.

Принципы питания людей, занимающихся физической культурой, должны соответствовать основным принципам здорового питания.

Занятия физической культурой по интенсивности физических нагрузок несопоставимы с занятиями спортом, особенно профессиональным, направленным на достижение высоких спортивных результатов. Энерготраты при занятиях физической культурой не требуют применения специальных рационов питания с повышенной калорийностью и пищевой ценностью.

Полезно помнить, что:

- энерготраты при утренней полчасовой гимнастике, при 15-20-минутном беге трусцой, плавании вполне компенсируются приёмом стакана сладкого чая и бутерброда с маслом;
- расход энергии при игре в футбол, волейбол и другие спортивные игры в течение часа соответствует употреблению яичницы из двух яиц и бутерброду с маслом и колбасой;
- бег (не ходьба!) на лыжах в течение 30-40 минут по калорийности компенсируется порцией жареного картофеля (примерно 150-200 г) с жареной свиной.

Многие из нас занимаются физкультурой для улучшения фигуры путём уменьшения количества жировой ткани. Эта цель достижима только при снижении калорийности пищи. Если, занимаясь физкультурой, вы ставите целью сбросить лишние килограммы, то следует ограничивать употребление в пищу следующих продуктов питания повышенной калорийности:

- сдобных булочек, пирожков и хлеба высшего сорта;
- стуженого молока;
- сыров, содержащих более 30% жирности, плавленых сыров;
- жирного мяса (свинина и др.), готовых колбас, сосисок, паштетов, кожу домашней птицы.
- сливочного масла, маргарина, майонеза;
- овощей, обжаренных на комбинированных жирах, маргарине, сливочном масле;
- картофельных чипсов;
- сливочного мороженого, пудингов, сметанных и масляных кремов, пирожных, тортов, бисквитов и конфет;
- сладких газированных напитков.

Распределение калорийности приема пищи в течение дня должно быть связано со временем и количеством тренировочных занятий.

Энергетическая ценность первого завтрака должна равняться 10-25%, второго завтрака составлять 20-25% общей суточной калорийности пищи.

Физиологическое значение обеда направлено на восполнение энерготрат организма во время тренировочных занятий. Калорийность обеда должна равняться приблизительно 35% суточной калорийности рациона.

Во время полдника юным спортсменам полагается получать примерно 5-10%.

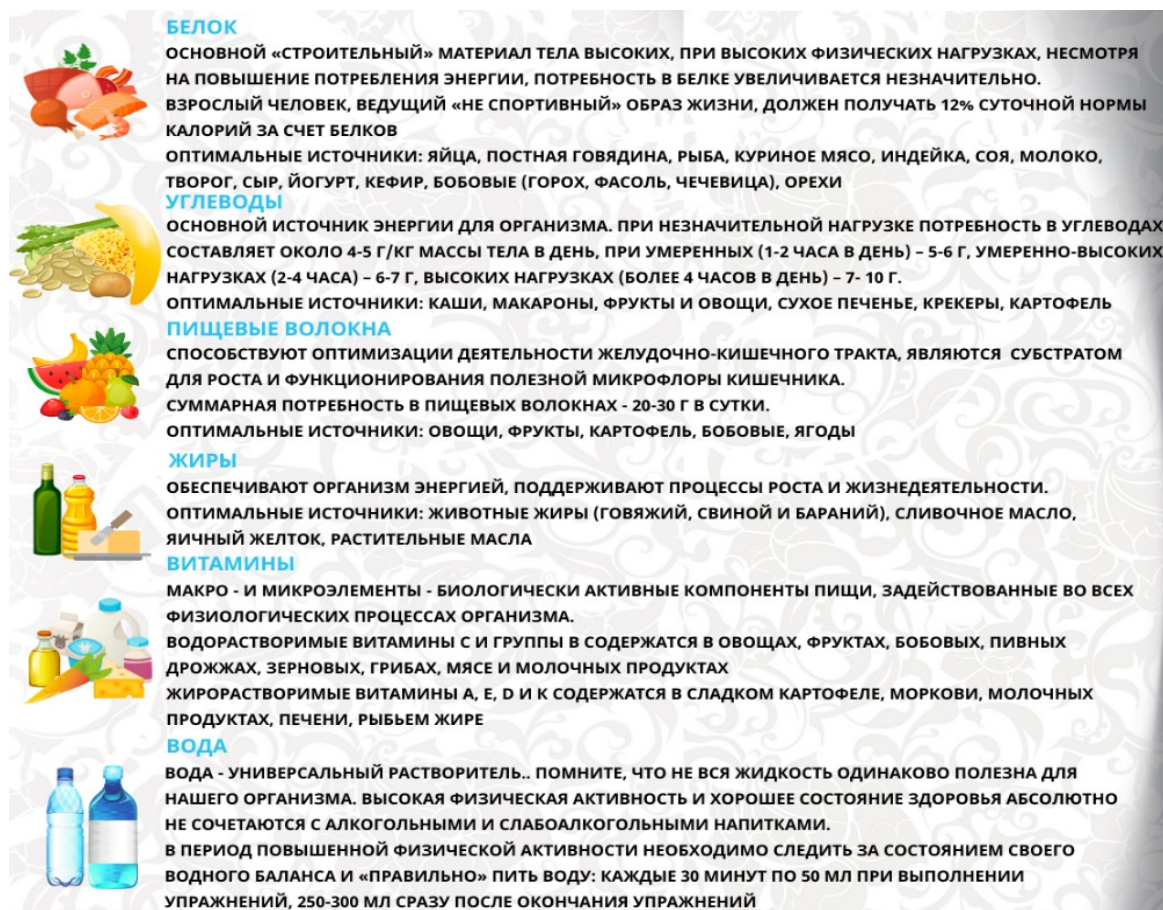
Ужина – 25% от общей калорийности рациона. Целесообразно проводить ужин за 1,5-2 ч. до сна. Более поздний ужин не показан, поскольку в этом случае возможен беспокойный сон и некоторые нарушения функциональной деятельности анатомических систем организма.

Непосредственно перед сном желателен прием простокваши (кефира), уменьшающих чувство голода и являющихся источником полноценного белка, что способствует активизации процессов восстановления.

Люди, выполняющие физические упражнения, должны помнить, что:

- Физические упражнения не следует проводить натощак и/или при наличии чувства жажды.
- Начинать физические упражнения необходимо не менее, чем через 1 час после приёма пищи.
- Приём пищи перед физическими упражнениями должен быть лёгким, состоящим на выбор из фруктов, йогурта, кефира, сыра в количестве примерно 100 г. Желательно выпить 250-300 мл прохладной, но не холодной, жидкости, в качестве которой можно использовать воду, в том числе минеральную, некрепкий чай, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы.
- В ходе выполнения физических упражнений даже при отсутствии чувства жажды желательно выпивать по 50 мл прохладной жидкости через каждые 30 минут.
- Непосредственно после окончания выполнения физических упражнений необходимо выпить 250-300 мл прохладной жидкости.
- Принимать пищу после окончания физических упражнений необходимо не ранее, чем через 1 час.
- Приём пищи после физических упражнений должен на выбор включать каши, макаронные изделия, мясные продукты, рыбу, творог.

Важно знать состав принимаемой пищи. Все знают, что для наращивания мышц необходим белок, для обеспечения энергии - углеводы и жиры. О том, сколько же нужно этих компонентов, в каком виде они поступают в организм, обычно не задумываются. Есть еще вещества, которых мало, но без них ни белки, ни жиры, ни углеводы не принесут пользы. Это витамины и минеральные соли - вещи, о которых мы часто слышим.



Большинство людей, стремящихся к быстрым изменениям физической формы и высоким спортивным результатам, считают, что, приняв биологически активные добавки (БАД) или специализированные пищевые продукты для питания спортсменов (СПП), можно стать «чемпионом». Это глубочайшее заблуждение, так как изменение в первую очередь состава тела (увеличения количества мышечной и снижения жировой массы, улучшение показателей выносливости (и скоростной и силовой)), а также улучшение самочувствия и состояния здоровья возможно только при правильной организации занятий физической культурой, то есть строгом дозировании физических нагрузок, и с другой стороны – правильном обеспечении пищевыми веществами и энергией организма в этих условиях.