

**Основы спортивного питания. Питание с
учетом занятий физическими упражнениями.**

Исполнитель:
Студентка группы Д-109
Серак А. Ю.
Проверил
Игнатушкин Р. Г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

- ▣ Введение
- ▣ Основные требования к питанию
- ▣ Питательные и энергетические вещества
- ▣ Источники БЖУ для спортсменов
- ▣ Некоторые витамины в питании спортсменов и их значимость
- ▣ Некоторые добавки к питанию

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное питание - особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. По сравнению с обычной едой, на переваривание которой могут уходить часы, спортивные добавки требуют минимальных затрат времени и усилий пищеварения на расщепление и всасывание, при этом многие виды спортивного питания обладают высокой энергетической ценностью



ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ:

- Потребляемая пища не должна быть тяжёлой**
- Пища должна обладать высокими вкусовыми качествами**
- Пища должна быть полноценной и разнообразной**
- Приём пищи должен быть регулярным, дробным, к тому же в одни и те же часы**
- Пища должна соответствовать норме калорий**
- Пища должна быть богата витаминами и микроэлементами**

ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

В пище содержатся богатые энергией питательные вещества, белки, витамины, соли, микроэлементы, клетчатка, вода и другие необходимые для нормальной жизнедеятельности компоненты.

Энергия в пище содержится в виде белков, жиров и углеводов.

Условно,

все питательные вещества, которые мы потребляем в пищу, можно разделить на 3 основных составляющих – белки, жиры и углеводы

(БЖУ) Оптимальные пропорции БЖУ среднестатистического

человека

выглядят так:



ИСТОЧНИКИ БЖУ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ:

Белки 20%

Жиры 15%



Углеводы 65%



НЕКОТОРЫЕ ВИТАМИНЫ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ

Витамин

Играет одну из важнейших ролей в организме спортсмена. Обеспечивает образование нового вещества соединительной ткани. Улучшает обмен веществ.

Участвует почти во всех процессах обмена веществ. Избавляет от симптомов перенапряжения и анемии. Особенно следует применять в период больших психофизических нагрузок.

Витамин

В6

Участвует во всех процессах роста мышечной ткани. Важен для правильного усвоения жиров, белков и углеводов.

Витамин

В2

Витамин

В Регулирует мышечную утомляемость, улучшает белковый обмен. Незаменим при серьёзных физических нагрузках

Витамин

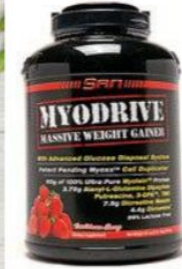
Д

Способствует повышению выносливости. Снижает признаки усталости. Помогает усваивать элементы, важные для мышечного сокращения.

НЕКОТОРЫЕ ДОБАВКИ К ПИТАНИЮ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СПОРТСМЕНАМ



Протеин
Важен для компенсации общей нехватки белка и активного наращивания мышц



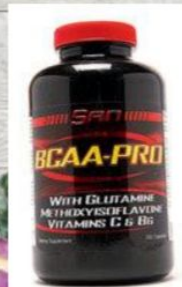
Гейнер
Комбинация легкоусвояемых белков и углеводов. Помогает быстрому набору массы, обеспечивают повышением энергии и лёгким восстановлением после



Глютамин
Главный источник глютамина в организме. Защищает иммунитет, способствует активному восстановлению организма



Протеиновые батончики
Самый удобный источник белка и углеводов. Хорошо утоляют голод и отбивают аппетит на длительный промежуток времени



BCAA
Три самые важные аминокислоты. Помогает при жиросжигании потерять как можно меньше мышц.



Комплексные аминокислоты
Источник аминокислот при их недостатке в организме. Комбинация наиважнейших для организма аминокислот

Питание спортсменов перед соревнованиями: При планировании питания перед соревнованиями следует учитывать, что особенно важна еда, принятая за 12 часов до соревнований, еда, принятая, например, за 4 часа до соревнований, едва ли сыграет важную роль. Перед соревнованиями рекомендуется есть побольше картофеля, хлеба, соусов, риса и остальных источников углеводов в организме. Следует есть очень мало жиров и очень осторожно относиться со специями и поваренной солью. Перед соревнованиями в пище должно содержаться как можно меньше клетчатки, поэтому следует отказаться от употребления овощей и фруктов. Последний приём пищи перед соревнованиями рекомендуется провести не позднее, чем за 4 часа до начала соревнований.

Питание спортсменов во время соревнований: В дни соревнований рекомендуется употреблять завтраки, включающие крепкий бульон, отварную курицу с рисом или мясо с небольшим количеством отварного картофеля, яйца всмятку, белый хлеб, компоты, чай. На дистанции (марафонский бег, спортивная ходьба, лыжный спорт) пища должна быть исключительно жидкой или полужидкой, приятной и слегка кисловатой на вкус, пища должна быть тёплой. Во время соревнований ни в коем случае нельзя менять привычный режим питания. Следует придерживаться таких блюд, которые при небольшом объёме имеют высокую энергетическую ценность.

Питание спортсменов после соревнований: В течение 3-4 дней после соревнований следует уменьшить в рационе количество употребляемых жиров. Обогатить его следует повышенным количеством углеводов и продуктов, содержащих липотропные вещества. При восстановительном периоде следует употреблять такие продукты, как творог, молоко, молочнокислые продукты, мясо, печень, овсяную и гречневую каши. 30% из жиров, потребляемых в этот период, следует отдавать растительным жирам. Особое внимание следует уделить витаминам.

