

# Специализированное питание спортсменов

Выполнил: Калининский Максим 113гр.,  
Вологодская ГМХА, 22 апреля 2021 г.



# Основные задачи питания

## Калорийность

В среднем человек тратит 1200-2000 ккал в сутки на поддержание жизни



- Мужчины:  $\text{Ккал в сутки} = (10 \times \text{массу тела в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) + 5$
- Женщины:  $\text{Ккал в сутки} = (10 \times \text{массу тела в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст}) - 161$

# Углеводы

Сложные: Простые: Клетчатка:

*Зерновые, крупы, бобовые*      *Фрукты, сухофрукты, сахар, мёд, молочка*      *Овощи, фрукты, орехи, отруби*



Углеводы дают организму гликоген — основное топливо для выносливости.

# Белки

Белки необходимы:

- для образования мышечных волокон;
- для восстановления тканей после травм;
- для обменных процессов, интенсивность которых у спортсменов особенно высока;
- для нормальной работы иммунной системы;
- для регулирования гормональных процессов;
- для полноценного снабжения организма кислородом.

## ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКОВ



соевые



бобовые



орехи



цельные зерна  
злаковых культур

## ИСТОЧНИКИ ЖИВОТНЫХ БЕЛКОВ



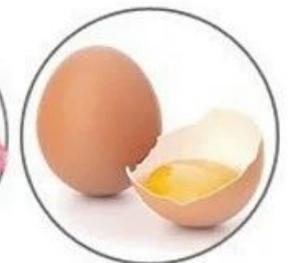
молочные  
продукты



рыба и  
морепродукты



мясо и птица



яйца

# Жиры



Полноценное количество жиров в рационе отвечает за работоспособность суставов, нагрузка на которые в любом спорте очень высока.

# Немного советов в питании до, во время и после тренировки



## Основные правила питания спортсменов.

- Калорийность равна или немного меньше (если нужно сбросить вес) суточных потребностей.
- Преимущественно сложные углеводы, достаточно белка.
- Включайте в рацион овощи, фрукты и клетчатку каждый день.
- Никаких строгих диет. Обязательно разнообразное питание.
- Пищевые добавки и спортивное питание только при необходимости для корректировки недостатков рациона.
- Не ограничивайте себя в употреблении жидкости.