

Активный образ жизни, регулярная физическая активность – отличный вклад в свое здоровье. Как питаться, чтобы усилить эффект от тренировок?

У каждого спортсмена – профессионала или любителя – своя цель. Это либо снижение веса, либо удержание его в комфортных пределах, либо набор мышечной массы. А кто-то физически активен просто ради жизненного тонуса и хорошего самочувствия. В любом случае выбранный рацион должен отвечать всем физиологическим потребностям организма в зависимости от нагрузки. Без всяких «но» или «я так недолго буду, только похудею и стану есть правильно».

Главное условие сохранения хорошего физического и эмоционального состояния – внимание к себе и поиск своих параметров. На это может уйти около месяца-двух, даже трех, но это будет самым точным и самым верным способом. Понаблюдав за своим весом и самочувствием, вы поймете нормы:

- суточной калорийности рациона в дни тренировок и без них – без интенсивной нагрузки вам понадобится меньше энергии;
- оптимального соотношения БЖУ – нужно учитывать даже сопутствующие заболевания, когда жизненно необходимо ограничение жиров или белков;
- количества выпитой жидкости (жажду терпеть нельзя, но и мучить себя 2–3 л воды в день, если совсем не хочется, тоже не нужно).

### **Похудеть, но быть здоровым**

В самом начале активных тренировок – в первые месяц-два-три – еще довольно высока мотивация для поддержания диеты и нагрузок, и вес снижается быстро. Но часто человек теряет не жировую ткань, а мышечную ткань и воду. Надо отметить, именно вода уходит в первую очередь. Для уменьшения жировой массы необходимо время. А для того чтобы в процессе снижения веса не терялась мышечная ткань, рацион должен быть сбалансирован по белку. Ведь недостаток белка в пище приводит к тому, что мы «съедаем» собственные мышцы, что очень негативно влияет на наше здоровье и самочувствие.

А потом вес выходит на плато. Аппетит растет, вес не уходит, силы и желания пропадают, копится усталость. Совет здесь один – остановиться и пересмотреть рацион. Чувство усталости – показатель, что где-то что-то не так. К тому же оно дополнительно вводит нас в заблуждение. Будучи утомленными после тренировки, мы решаем, что перетрудились, переоцениваем потерю калорий и с чистой совестью их восполняем. Такие регулярные восполнения – гарантия превышения рациона по калорийности. А усталость может быть вызвана несбалансированностью рациона и нехваткой определенных пищевых веществ, чаще всего углеводов.

Полезно худеть под контролем состава тела. Есть очень простой и информативный метод определения состава тела – импедансометрия. Делая это исследование регулярно не реже одного раза в месяц, можно контролировать процесс снижения веса, узнать, за счет какого компонента происходит уменьшение массы тела и вовремя корректировать рацион.

Недостаток жидкости – выпивайте за час до тренировки примерно два стакана воды, в течение занятия обязательно мелкими глотками хотя бы 0,5 л. После окончания – еще столько же. Если при таком режиме нагрузки переносятся легче – вам повезло и вы на верном пути.

Недостаток углеводов – как бы вы с ними ни боролись, для полноценных тренировок они нужны. Исключить их из рациона не означает моментально стать стройным. Обмен веществ замедлится, и больше «безопасного» организм скинуть не даст. Поэтому сложноусваиваемые углеводы обязательно должны быть в рационе в соотношении около 60%. Идеальный вариант – каша с утра. Крупу для каши можно выбирать любую. Лучше, если каши будут из разных круп. Ограничить стоит только потребление манной и рисовой каш – в них мало полезных веществ и много крахмала. И не стоит увлекаться кашами быстрого приготовления. Лучше варить кашу из необработанной крупы. Некоторые виды круп (овсяные хлопья, гречка) можно не варить, а просто запарить заранее кипятком. Но можно подключить макаронные изделия твердых сортов, цельнозерновой хлеб, картофель (только не в виде жареного, а отварной или тушеный). Лучше, если картофель будет приготовлен в кожуре, ведь именно в ней максимальное количество витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон). А в течение 15 минут после тренировки, которая длилась больше часа, не грех закусить злаковым батончиком – только не очень сладким. Так вы восполните запасы гликогена в печени. Можно использовать для этих целей фрукты или фруктовые соки, которые быстро поднимают уровень углеводов в крови.

Недостаток жиров. Частая ошибка худеющих – полное исключение жиров из рациона. Это в корне неверно и вредно. Вспомните хотя бы, что часть витаминов являются жирорастворимыми – Е, А, Д, К. То есть они усваиваются в присутствии достаточного количества жиров. К тому же жиры – тот же пластический материал, что и белки. Они входят в состав клеточной мембраны. Поэтому выраженный недостаток жиров в рационе – путь к плохому самочувствию. Кроме того, часто в обезжиренных продуктах содержится много сахара и других простых углеводов, избыток которых в рационе также вреден для здоровья.

Недостаток белка грозит быстрой утомляемостью, риском травм во время занятий. Норма потребления этого нутриента – 65–117 г/сутки для мужчин и 60–87 г/сутки для женщин. Причем половину должен составлять животный белок. Как говорится, «крутись как хочешь», но нежирное мясо, рыба, молочные продукты и яйца в рационе должны быть.

И помните, главное правило здорового похудения – потеря не более 500–700 г в неделю.

### **Набрать вес, но не в боках**

Сейчас все больше специалистов по спортивному питанию сходятся на том, что при наращивании мышечной массы ключевая роль – все же за типом, регулярностью и интенсивностью нагрузок, а не за повышением содержания белка в рационе. Его на самом деле должно быть чуть больше, чем у людей, желающих похудеть или пребывать в стабильном весе, но переходить исключительно на белковую диету вредно для здоровья. Самый простой способ, к которому прибегают многие, чтобы добавить белка в рацион, – употребление спортивных напитков или смесей. И здесь нужно быть крайне осторожными и тщательно считать, сколько белка в сутки вы получаете при таком режиме, особенно если разбавляете напиток или питание не водой, а молоком.

Старайтесь не превышать лимит в 2 г белка на килограмм веса. Все съеденные йогурты, кефир, яичницу и даже гороховый суп на обед тоже надо учитывать. Злоупотреблять белком нельзя, потому что его обилие в рационе может вызвать обезвоживание, дисбаланс кальция и нарушения функции почек. Очень важно, чтобы спортивные продукты, которые вы употребляете, прошли процедуру государственной регистрации как специализированный пищевой продукт.

Еще один важный вопрос – за счет чего увеличивать вес? Для постепенного и правильного набора мышечной массы нужно увеличить суточный калораж примерно на 10–15%. Но важно не «удариться во все тяжкие», поедая булочки и гамбургеры. Вы немного повышаете количество белка, добавляете сложных углеводов и чуть чаще едите. При правильно подобранном графике тренировок и типе упражнений этого будет достаточно для наращивания мышц, а не жировой прослойки. Для контроля за наращиванием мышечной массы подойдет тот же метод импедансометрии.

### **В погоне за стабильностью**

Пожалуй, это единственная задача, которая может быть постоянной. Ведь потерю веса или его набор когда-то нужно прекратить. А поддержание комфортных рамок заставляет в принципе изменить свои привычки, найти оптимальный вариант, чтобы так жить всегда, а не временно.

Спортивные врачи советуют такой способ определения индивидуальных потребностей: вы высчитали калораж и темп тренировок и не нарушаете режим в течение трех-четырех месяцев. Если при этом вес не снизился и не увеличился больше чем на килограмм, значит, именно такой рацион оптимален для вашего организма.

Вам важно восполнять потраченные калории и дальше чуть корректировать рацион, учитывая, что с длительностью тренировок мышечная масса будет нарастать и дополнительно помогать в борьбе с жировой тканью. То есть разумно хотя бы каждый месяц взвешиваться и при необходимости регулировать калораж или интенсивность занятий.

### **Вес по формулам**

Для того чтобы высчитать индивидуальную норму суточного объема калорий, воспользуйтесь формулой Миффлина – Сан-Жеора:

- для мужчин:  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$ ;
- для женщин:  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$ .

**A – это коэффициент вашей физической активности:**

- Минимальная (сидячий образ жизни):  $A = 1,2$ .
- Слабая активность (одна-две недолгие тренировки в неделю):  $A = 1,375$ .
- Средняя активность (три-четыре тренировки в неделю):  $A = 1,55$ .
- Высокая активность (тренировки до пяти раз в неделю дольше часа):  $A = 1,725$ .
- Экстраактивность (тяжелоатлеты, спортсмены силовых видов с ежедневными тяжелыми тренировками):  $A = 1,9$

Существуют и другие формулы для расчета потребности в энергии, например Харриса – Бенедикта. В последние годы появились различные гаджеты, позволяющие определить расход энергии для каждого вида физической нагрузки. Можно пользоваться любым методом. Главное – составлять свой рацион исходя из индивидуальной потребности в энергии.

Вычислив свою норму, можно понять, насколько отклоняться от нее в зависимости от задачи.

Для похудения – минус 10–15% от суточного калоража – комфортный для организма режим. Только не забывайте пересчитывать цифры через каждые 5 потерянных килограмм.

Для стабилизации веса после похудения рекомендуется потреблять на 50 ккал больше в день и следить за весом. Если за неделю все равно сбросили, можно добавить еще 50 ккал.

Для набора мышечной массы суточную норму калорий увеличивают на 10–15% и внимательно следят за весом.

**Худеете вы или набираете массу, старайтесь, чтобы в рационе присутствовали как источники:**

- углеводов: крупы, цельнозерновой хлеб, макаронные изделия из твердых сортов, орехи, овощи и фрукты;
- жиров: сыры, жирные сорта рыбы, субпродукты, орехи, растительное масло;
- белков: нежирные молочные продукты, мясо птицы, рыба, орехи, семечки, злаки, яйца, бобовые.

Очень важно, чтобы соотношение основных пищевых веществ в рационе соответствовало рекомендациям: Б – 10–15%; Ж – менее 30%, У – 55–60% от общей калорийности рациона.

И следите, чтобы часто и в больших количествах не употреблялись копченые мясные и рыбные продукты и консервы, жирное мясо, сладкие и жирные кондитерские изделия, сладкие газированные напитки.

Будьте здоровы!