

Эффективность тренировок зависит не только от частоты занятий и нагрузки, но и от питания.

Поэтому крайне важно придерживаться здорового меню, а не морить себя голодом, ведь на процесс естественного сжигания жира влияет не только калорийность, но и состав продуктов, а также длительность интервалов между приемами пищи. Правильно подобранный сбалансированный рацион станет залогом положительного результата спортивных тренировок.

В питании тех, кто активно занимается спортом, как и в любом здоровом питании, должно быть сбалансированное сочетание основных элементов – белков, жиров и углеводов.

1. Углеводы

Важный источник «топлива» для тела. Попадая в организм, углеводы подвергаются химическим окислительным процессам, чтобы в итоге стать активными компонентами иммунной системы, принимать участие в других защитных реакциях организма, а самое главное – бесперебойно обеспечивать его энергией. Отдавайте предпочтение продуктам, которые подверглись меньшей обработке: выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые крупы (овсяная крупа, киноа, гречка, бурый рис), макароны из твердых сортов пшеницы. Пищевых веществ в таких продуктах в два-три раза больше, чем в рафинированных (в белом рисе, муке высшего сорта и т. д.).

2. Жиры

Многие считают, что лучше отказаться от жиров или максимально сократить их потребление. Однако жиры важны – они обеспечивают всасываемость ряда минеральных веществ, служат источником витаминов А, D, Е, К, участвуют в синтезе мужских и женских половых гормонов. Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 помогают регулировать обмен веществ и поддерживать нормальный уровень холестерина. Полезных жиров много в рыбе, маслах, авокадо, орехах.

3. Белки

Роль белков в спортивном питании невозможно переоценить. Белки принимают участие во всех обменных и окислительных процессах, являются строительным материалом для мышц, формируют иммунную систему. К тому же пища, богатая белком, помогает быстро утолить голод и надолго сохранить чувство сытости. К основным источникам белка и незаменимых аминокислот можно отнести мясо птицы, рыбу, морепродукты, красное мясо, субпродукты, яйца.

Мужской и женский организм похожи, но последний настроен немного тоньше, и в его функционировании большую роль играют жиры. Женщинам достаточно 0,75 г белка на 1 кг веса. Мужскому организму требуется больше белка: минимум 1 г на 1 кг веса, а при увеличении нагрузки – может быть и 2–2,5 г. Тем, кто имеет умеренные физические нагрузки, белок нужен не в таких количествах, как людям, которые активно тренируются. На расход белка влияет и вид тренировок: при кардионагрузках он нужен, но больше для восстановления сил. А при силовых нагрузках цель как раз набрать мышечную массу, тут белок необходим, чтобы закрыть потребность. Здесь задействованы и разные мышечные волокна – белые отвечают за выносливость, красные – за силу.

Кроме того, для эффективных тренировок имеет значение питьевой режим – организм должен получать необходимое количество жидкости. Важна и работа желудочно-кишечного тракта – иначе весь наш продуманный рацион не усвоится. Обеспечить поддержку и ничего не упустить поможет как сбалансированное меню, так и функциональные продукты, разработанные специально для тех, кто занимается спортом.