

# Спортивная медицина и питание

Врач по спортивной медицине  
Е.В.Афанасьева



# Формула сбалансированного питания для спортсменов

- \* на 1 г белков должно приходиться от 0,8 до 1 г жиров и 4 г углеводов.

ТО ЕСТЬ:

- \* на 14% белков приходится 30% жиров и 56% углеводов от общей калорийности рациона.

# Белки и углеводы

- \* 60% всех белков в рационе - белки животного происхождения
- \* Основная масса углеводов (65-70% общего количества) - полисахаридов
- \* 25-30% простые и легкоусвояемые углеводы
- \* 5% - пищевые волокна (не менее 30 г пищевых волокон в сутки)

# Жиры

- \* 25-30% потребляемых жиров -жиры растительного происхождения.
- \* Оптимальная в физиологическом отношении формула сбалансированности жирных кислот такова: 10% - ПНЖК, 30% - насыщенные жирные кислоты, 60% - мононенасыщенные (олеиновая) кислоты.

# Калорийность суточного рациона в зависимости от количества тренировочных занятий

Одно тренировочное занятие в день	Два тренировочных занятия в день	Три тренировочных занятия в день
Первый завтрак - 10% Утренняя тренировка второй завтрак - 25%;  Дневная тренировка обед - 35%; полдник - 5%  Вечерняя тренировка ужин - 25% общей суточной калорийности	Первый завтрак - 5% З: р: дк: второй завтрак - 25%  Дневная тренировка обед - 35%; полдник - 5%  Вечерняя тренировка ужин - 30% общей суточной калорийности	Первый завтрак - 15% Утренняя тренировка второй завтрак - 25%  Дневная тренировка обед - 30%; полдник - 5%  Вечерняя тренировка ужин - 25% общей суточной калорийности

# Принципы организации питьевого режима

- \* Надо стремиться к тому, чтобы в организме было привычное равновесие между потерями воды и ее потреблением. Никогда не выходить на старт с отрицательным балансом воды.
- \* Следует "запасаться" водой перед стартом, выпивая 400-600 мл за 40-60 мин до него.
- \* Во время соревнований принимают небольшие порции (30-60 мл, один-два глотка) воды или углеводно-минеральных напитков через 10-15 мин.

## Скоростно-силовые виды спорта

## Силовые виды спорта

- \* содержание белков несколько выше, а углеводов ниже, чем у представителей видов спорта на выносливость. Доля белков в энергообеспеченности рациона составляет 17-18%, жиров - 25% и углеводов - 57-58%.

- \* нуждаются в повышенном поступлении в организм белка. Калорийность, обеспечиваемая белками, может составлять в этот период 18-20%, жирами - 25%, углеводами - 55%.

# Игровые виды спорта, требующие скоростно-силовых качеств и выносливости

- \* достаточно высокое содержание белка (16%) и углеводов (56%), доля жира соответствует 28% общей калорийности рациона.

# Особенности организации питания в предсоревновательный период

Афанасьева Е.В.



# Задачи

- \* адекватное обеспечение организма спортсменов энергетическими и пластическими субстратами;
- \* повышение запасов гликогена в мышцах и печени за счет увеличения доли углеводов — фактор не увеличения тренировочной нагрузки или перед соревнованиями и не сколько од ее увеличить потребление углеводов до 70% общего количества энергии. При особо интенсивных тренировочных нагрузках рекомендуется увеличение потребления углеводов до 9-10 г/ кг массы тела в сутки;
- \* полноценное поступление в организм спортсменов макроэлементов (калий, натрий, магний и т.д.) и микроэлементов (железо, медь, цинк и т.д.);
- \* обеспечение организма витаминами, особенно В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, С;
- \* повышение скоростно-силовых и силовых качеств (увеличение частоты приемов пищи, богатой полноценными белками, до 5-6 раз в день);
- \* создание резерва щелочных эквивалентов.

# Особенности организации питания в дни соревнований (в соревновательный период)

Афанасьева Е.В.



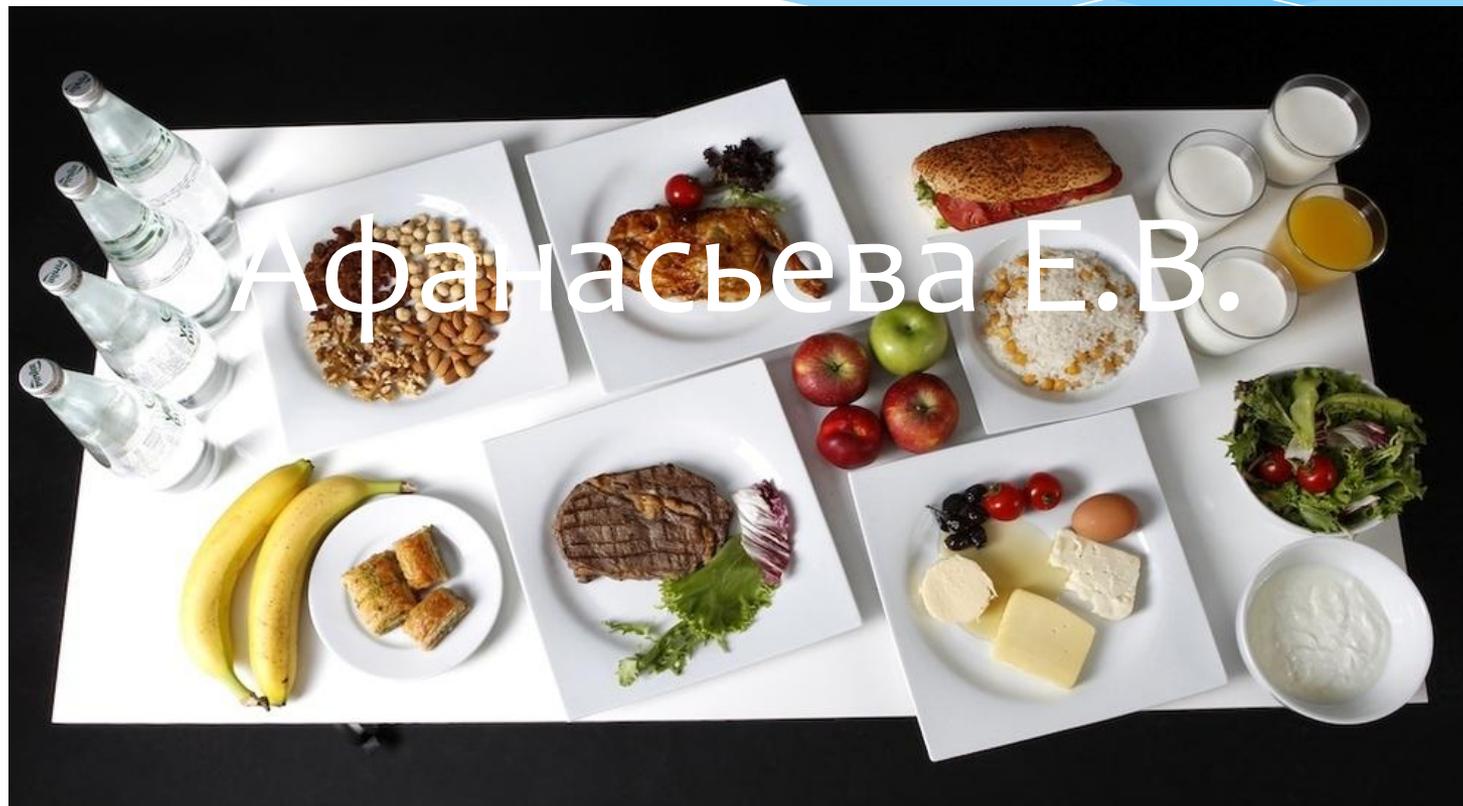
# Принципы

- \* за неделю до соревнований в меню не должно быть никаких новых блюд и продуктов, включая биологически активные добавки к пище (БАД) и продукты спортивного питания;
- \* никогда не стартовать натощак;
- \* если соревнования начинаются утром, то завтрак должен включать углеводные легкоусвояемые продукты с достаточным количеством жидкости;

- \* если соревнования начинаются днем, то за 3-4 ч до старта возможен прием обычной пищи, а затем - только легкой углеводной, но не менее чем за 50-60 мин до старта;
- \* когда соревнования длится целый день, в перерывах между стартами желательно использовать продукты спортивного питания в жидком виде, но обязательно апробированные прежде;
- \* при нескольких стартах в день и длительных перерывах между ними применяют легко перевариваемые продукты питания (мясной или куриный бульон, вареная курица или телятина, картофельное пюре, белый хлеб с маслом и медом, кофе, какао, фруктовые соки);

- \* после финиша желательно использовать 6-10% растворы углеводно-минеральных напитков. Основной прием пищи организуют не ранее чем через 40-50 мин;
- \* при составлении рационов и режима питания в дни соревнований необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке и скорость их перемещения в кишечнике.

# Особенности организации питания в период восстановления после физической нагрузки



# Начальный этап восстановления (2-3 ч после окончания длительной работы)

- \* срочное восстановление водно-солевого и кислотно-щелочного баланса;
- \* устранение продуктов метаболизма, связанных с интенсивной мышечной деятельностью (молочная кислота, пировиноградная кислота, аммиак, мочевины, кетоновые тела, неорганический фосфат и т.д.);
- \* восстановление запасов углеводов;
- \* регуляция пластического обмена;
- \* обеспечение организма спортсменов витаминами (В<sub>1</sub>, РР, биотин, пантотеновая кислота).

# Задача более позднего этапа восстановления (часы и дни после соревновательных нагрузок)

- \* обеспечить достаточное поступление в организм энергетических и пластических субстратов. В этот период необходимо обращать внимание на сбалансированность основных пищевых веществ в рационе питания спортсменов. Направленность рациона - углеводная.

Благодарю за внимание!