

# «Диета чемпионов»

Москва, 2018 г.

Безуглов Э.Н.



# Правило одно!

- \* Никаких чудес в питании спортсмена любого возраста и любого уровня квалификации нет: все давно изучено и внедрено в практику!
- \* В зависимости от вида спорта, возраста, фазы тренировочного процесса и состояния здоровья могут быть нюансы, но это именно нюансы!!!

Завтрак — самый лёгкий приём пищи. С утра выбор выбирают только между кашей, мюсли и круассанами. Из рациона почти исключены огурцы, масло и сладкое. А перед игрой футболистов кормят по-особенному: на завтрак экзотические фрукты (маракуйя, карамбола, драконий фрукт), на обед — креветки

- ❖ Ограничили красное мясо
- ❖ Запретили яичницу
- ❖ Исключили помидоры
- ❖ Яйца утром лучше не есть

Джеймс Коллинз, главный диетолог «Арсенала» и Сборной Англии. Другой вариант хорошего завтрака — яичница или омлет в сочетании с разными видами хлеба или лепёшек

Для умственной деятельности полезны куриные яйца. Это один из основных продуктов питания, особенно для детей: содержит незаменимые аминокислоты и стопроцентно усваивается.

Врач и физиотерапевт посоветовали в первую очередь перестать есть пиццу, которая давно стала для Месси одним из основных элементов восстановления энергии. После игр он заказывал сырную пиццу и сладкий напиток Sprite.

Диетолог определил пять основных продуктов — воду, оливковое масло хорошего качества, цельные зерна, свежие фрукты и свежие овощи. Из своего рациона Месси исключил соленую пищу и продукты, богатые содержанием сахара. Он старается не есть белый хлеб и ограничивает употребление мяса.

Спортивный диетолог Антонио Эскрибано, который работал в «Севилье» и «Тоттенхэме», не увидел в этом ничего ужасного: футболисты могут сжигать за матч по 1000 калорий, и организм нужно срочно восстанавливать, в том числе углеводами: «Еда становится топливом для мышц, это все равно что заправить машину».

«В моем возрасте тяжело играть по два матча в неделю. Но мне нравится футбол, поэтому я решил пойти на жертвы, чтобы почаще выходить на поле», — заявил голкипер «Ювентуса». Первый шаг – частичный отказ от пасты. Джанлуиджи признается, что раньше он мог есть макароны с разными жирными соусами по 10-12 раз в неделю.

«Моим игрокам нужна хорошая физическая подготовка. Вес важен: мы должны бегать по полю, делать прыжки, бороться за мяч. А матчи проходят каждые три дня! Травмы случаются, когда есть проблемы с физической подготовкой».

Гвардиола запретил продажу сладкого на территории базы «Манчестер Сити». В виде исключения игрокам допускается употреблять шоколад. Но конфеты и прочие вкусняшки для «горожан» остались в прошлом. Раньше футболисты «Сити» с большой охотой поглощали пиццу в раздевалке после матчей – Гвардиола тут же упразднил эту традицию. Кроме того, под запрет попали почти все сахаросодержащие продукты и напитки вплоть до сока, не говоря уже о газировке. Никакого мучного, никаких хот-догов и чизбургеров – теперь его игроки налегают на орехи и свежие фрукты. Новая программа питания, разработанная диетологом Гвардиолы Сильвией Тремоледой, включает в себя блюда из рыбы или курицы, макароны, рис и салаты. Придерживаться здорового рациона настоятельно рекомендуется не только футболистам, но и тренерскому штабу с остальным персоналом.

Сейчас ни один день Неймара не проходит без обильного питья. В среднем звезда «ПСЖ» выпивает по 1,5 литра жидкости в сутки. Обычно это свежие соки, вода и йогурты в комбинации с мюсли.

Криштиану разбивает дневной рацион на шесть приемов пищи, не употребляет сахар, пьет протеиновые коктейли, принимает мультивитамины и добавки для здоровья суставов. Также он ест много овощей для лучшего метаболизма. В среднем португалец потребляет около 3 тысяч калорий в день. Его диета построена на рыбе, морепродуктах и овощах, приготовленных на гриле или в духовке.

# Основные принципы питания спортсменов

- ❖ Достаточно
- ❖ Часто
- ❖ Разнообразно
- ❖ Вкусно
- ❖ Безопасно

# Расчет необходимого калоража

Основной обмен (ОО) \* коэффициент физической активности(КФА)= необходимое количество калорий

$ОО = 66,5 + (13,7 * \text{масса тела}) + (5 * \text{рост в см}) - (6,8 * \text{возраст в годах})$

Пример: для ребенка в возрасте 14 лет, ростом 180 см и весом 60 кг основной обмен составляет 1237 ккал

1,4 - малоподвижный образ жизни

2,4 - тяжелые двухразовые тренировки на сборах

Для детей- спортсменов, которые растут, учатся и тренируются не может быть ниже 2,0!!!

# «Расчет по белкам/жирам/углеводам

- \* Белок: 25%
- \* Жиры: 20-25%
- \* Углеводы: 50-55%

# Высококачественные группы продуктов

- \* Овощи
- \* Фрукты
- \* Орехи, семена и нерафинированные масла
- \* Цельные злаки
- \* Молочные продукты
- \* Свежие рыба и мясо (рыба лучше белого мяса, белое мясо лучше красного)

# Низкокачественные группы продукты

- \* Рафинированное зерно
- \* Сладости
- \* Мясные изделия фабричного производства
- \* Жареное

# Дополнительные категории

- \* Высококачественные продукты фабричного производства (вегетарианские аналоги мяса, «молочные» продукты, изготовленные не из молока, энергетические батончики из цельных злаков, орехов и сухофруктов)
- \* Высококачественные напитки( свежесжатые соки, несладкие чай и кофе)
- \* Низкокачественные напитки (сладкие напитки, кофейные напитки типа латте, искусственно подслащенные напитки)
- \* Спортивные напитки, употребляемые не в процессе тренировки
- \* Мед и черный шоколад( более 70% какао)- не сладости!!!

# Для детей принципиально важно

- ❖ Водно-электролитный баланс
- ❖ Костно-минеральный обмен ( витамин Д, кальций)
- ❖ Пищевые волокна
- ❖ Белок
- ❖ Железо

# Водно-электролитный баланс

- \* Пить не дожидаясь чувства жажды
- \* Своевременно восполнять потери( вес до тренировки-вес после тренировки\* на 1,5)
- \* Прием минерально-витаминных комплексов и продуктов

# Скрытые опасности

- \* Дефицит витамина Д
- \* Дефицит кальция
- \* Дефицит железа
- \* Дефицит полиненасыщенных кислот
- \* Аллергии

# Витамин Д

- ❖ В пище мало (сельдь, скумбрия, тунец)
- ❖ Образуется под воздействием УФ-лучей
- ❖ Очень часто существует дефицит
- ❖ Повышенная утомляемость, мышечные травмы, остеопороз, снижение выносливости
- ❖ Передозировка практически невозможна
- ❖ Анализ достаточно дорогой (1500-2500 рублей)
- ❖ Поддерживающие дозы у детей-спортсменов 2000-3000 МЕ в период интенсивных тренировок

# Кальций

- ❖ Доза кальция для детей 4-16 лет 1000-1300 мг
- ❖ Суточная доза кальция содержится в трех порциях молочных продуктов (одна порция-100 граммов творога, 200 мл молока, 125 граммов йогурта или 30 граммов сыра)

# Железо

- \* Лучший источник - красное мясо
- \* Интенсивные нагрузки с повреждением мышечной ткани затрудняют усвоение железа
- \* Ферритин-лучший индикатор запасов железа в организме
- \* При дефиците вялость и быстрая утомляемость
- \* 10-15 мг- рекомендуемая суточная доза железа
- \* Корректировать только под контролем врача: избыток может быть токсичен

# Полиненасыщенные жирные КИСЛОТЫ

- \* Эйкозапентаеновая (500 мг) и докозагексаеновая кислоты (500 мг)
- \* Постнагрузочные мышечные воспаления
- \* Содержатся в скумбрии, сельди, сардинах, форели, лососе
- \* В обычном рационе не более 150 мг этих кислот

# Спортивное питание и БАДы: за и против

- \* Да, при дефиците в обычном питании, сверхнагрузках, экстремальных условиях
- \* Нет, при достаточном питании, хорошо переносимом тренировочном процессе

# БАДы и лекарственные средства

- \* Полиненасыщенные жирные кислоты
- \* Витамин Д
- \* Коллаген
- \* Железо

# Спортивное питание

## ДА:

- \* Только проверенные бренды, сертифицированные в России
- \* Изотоники
- \* ВСАА
- \* Протеины
- \* Углеводные и протеиновые батончики

## НЕТ:

- \* Кофеин, в том числе в виде энергетических напитков
- \* Психостимуляторы

Спасибо за внимание!

