

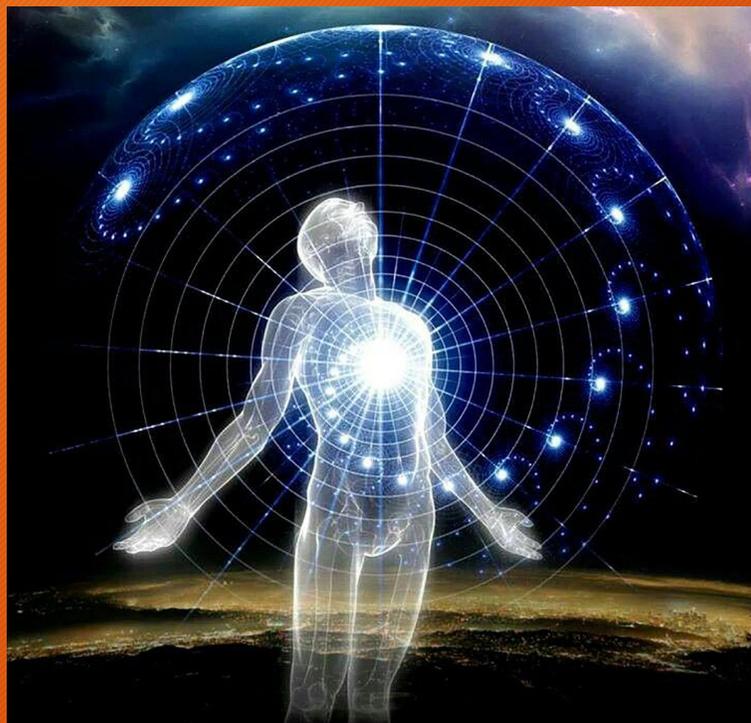
# Здоровое питание спортсмена

Учителя физической культуры: Богорад А.Г, Запорожец А.А.

МАОУ СОШ № 34

Г.Новороссийск

# Энергия



- **Спортсмены тратят гораздо большее количество энергии, нежели офисные сотрудники или даже рабочие на производстве. Высокие энергозатраты — не единственная причина особых требований к питанию атлета.**
- **Повышенная физическая нагрузка воздействует на организм спортсмена таким образом, что он начинает работать в более интенсивном «режиме». Для восстановления затраченной при тренировке энергии, поддержания хорошей физической формы и выполнения упражнений спортивное питание должно отличаться высокой калорийностью, натуральностью, быть разнообразным.**

# ОСНОВЫ ПИТАНИЯ



- Правильное распределение физических нагрузок и восстановление затрачиваемых при этом сил являются главным залогом успеха в достижении высоких спортивных результатов. Энергозатраты не могут быть восполнены без потребления правильно подобранных продуктов. Пища служит как источником энергии, так и материалом для воспроизведения клеток.

# Продукты для рациона спортсмена



- 1. Снабжать организм всеми необходимыми питательными веществами, микро- и макроэлементами, витаминами, калориями**
  - *Калорийная ценность напрямую зависит от спортивных задач атлета.*
- 2. Способствовать нормализации и активации происходящих в организме обменных процессов**
  - *Этим качеством в полной мере отвечают натуральные добавки и активные биологические вещества.*
- 3. Регулировать массу тела**
  - *Вес зависит от поставленных целей. На одних этапах тренировок масса должна уменьшаться, на других — увеличиваться, а в ряде случаев — поддерживаться в неизменном состоянии.*

# Важность полноценного питания для спортсмена



- Тренировка требует от атлета затраты огромного количества энергии как на выполнение физических нагрузок, так и на поддержание важнейших для жизнедеятельности функций. Это работа сердечной мышцы, дыхательной и пищеварительной систем. Обусловлено это тем, что во время интенсивного тренинга в усиленном режиме работают и мускулатура, и внутренние органы.
- Если организм не будет получать в достаточном количестве питательных и полезных веществ, то это приведет сначала к энергетическому дисбалансу, а затем к истощению. Чтобы избежать этого, атлету необходимо уделять повышенное внимание своему ежедневному рациону. Он должен быть максимально сбалансированным, полностью восполнять затрачиваемую энергию, состоять из полезных натуральных продуктов животного и растительного происхождения.

# Спортивный рацион питания



- Формирование меню зависит как от индивидуальных, так и от общих требований. К первым относятся физические особенности атлета, спортивная дисциплина, нагрузки, а ко вторым, независящим от дисциплины и других факторов, — качественный состав рациона атлета, в котором должны присутствовать богатые макро- и микроэлементами продукты.
- По качественному составу правильное питание для спортсмена должно быть приближено к формуле: **30%** — белки. **60%** — углеводы. **10%** — жиры.

# Белок



- Благодаря белкам, ткани получают кислород и необходимые питательные вещества. Огромную роль компонент играет и для иммунной системы. Это обусловлено тем, что антитела представляют собой специфические белковые молекулы.
- Источниками белка в спортивном питании являются следующие продукты:
- Рыба, в которой присутствуют витамины и жирные кислоты;
- Нежирное мясо, к которому относится телятина, птица, кролик;
- Содержащие жиры, витамины и аминокислоты яйца;
- Молочные продукты, в состав которых входит не вырабатываемая организмом человека аминокислота — метионин.

# Углеводы



- Служат основой для метаболических и энергетических процессов. Под действием повышенной физической нагрузки расходуются значительно интенсивней. Бывают «простыми» и «сложными». Спортсменам необходимо включать в свой рацион последние.
- Источником сложных углеводов являются следующие продукты питания: фрукты, рис, овощи, пшеница и черный хлеб. В сахаре тоже присутствуют углеводы, но они относятся к простым. Его рекомендуется заменить богатым множеством полезных витаминов и микроэлементом натуральным медом.

# Жиры



- Служат как источником энергии, так и строительным материалом, присутствуя в составе клеточных мембран. Интенсивному расходу жиров способствуют трудоемкие, выполняемые в медленном темпе, упражнения. Роль жиров заключается в поддержании стабильной работы внутренних органов и температуры тела на одном уровне.
- Спортсмену необходимо употреблять в пищу и животные, и растительные жиры. Это обусловлено тем, что они выполняют совершенно разные задачи. Источником животных жиров служат жирные сорта рыбы и сливочное масло, а растительного — растительное масло.

# Общие рекомендации

- Есть нужно столько, чтобы не переесть или, наоборот, испытывать чувство голода. Прием пищи должен проходить без спешки. Еду нужно хорошо пережевывать. Необходимо постоянно контролировать вес и следить за собственным самочувствием.