

**Калашникова Татьяна Анатольевна**

студентка

**Проскурина Елена Федоровна**

старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВПО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СПОРТИВНОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

***Аннотация:** в данной статье авторами рассматривается вопрос спортивного питания. Исследователями отмечается, что спортивное питание абсолютно безвредно, если принимать его правильно.*

***Ключевые слова:** спортсмены, здоровое питание.*

*Спортивное питание – как нужно правильно питаться и что полезно есть?*

Все рекомендации в этой статье предоставлены для ознакомления. Напоминаю, что консультация специалиста является необходимостью.

Правильное питание для спортсменов заключается в соблюдении режима приема пищи. Следует помнить, что не нужно переедать или же соблюдать какие-то строгие диеты – при таком питании вы никогда не добьетесь желаемых результатов, не зависимо от того, сколько времени вы занимались спортом. И более того, вы получите заболевания разного типа, которые вам испортят жизнь навсегда.

Как это ни странно, большинство женщин и мужчин в ответ на уменьшение усвоения пищи, увеличение нагрузок, накопление веса и потерю энергии следуют абсолютно сумасбродной логике садятся на строгие диеты и начинают заниматься спортом. Организм же, и без того лишенный необходимых жиров, белков и минералов, неизбежно отвечает болезнями, еще большей, часто

хронической, усталостью, депрессиями и другими очевидными признаками преждевременного старения. Задумайтесь, почему, когда болеет ребенок, его стараются кормить больше и лучше, а когда болеет взрослый, его сажают на диету? Почему здоровые дети, подростки и молодые люди не поправляются, несмотря на то, что они так много едят? Почему женщины, прекратившие ограничительную диету, набирают вес еще быстрее и больше? Современное отношение к питанию можно сравнить с владельцем автомобиля, который после каждой поездки пополняет бензобак водой. Вскоре, из-за перебоев в работе, механик увеличит приток бензина к двигателю, а еще через несколько поездок машина не только не поедет, но и заржавеет. Что же происходит дальше? Организм реагирует повышенным аппетитом на недостаток питательных элементов. На увеличение же количества пищи организм, лишенный ресурсов для полного переваривания, реагирует желудочно-кишечными расстройствами – гастритами, язвами, изжогами, запорами и т. п. Лекарства, ликвидирующие эти расстройства, еще больше компрометируют переваривание и усвоение, поскольку их действие базируется на нейтрализации желудочного сока.

*Одно из правил здорового питания* – питаться надо в строго определённое время. Это – истина.

И не обязательно питаться 5–6 раз в день, хотя смысл в дробном питании малыми порциями – есть.

Но можно ограничиться тремя приемами пищи. Но (это действительно важно) – в определённое время.

#### *Несколько слов о пище, в целом*

Не забывайте, что пища – это единственный в своем роде, источник энергии, который необходим для поддержания работоспособности организма. Организм не терпит различного рода экспериментов над собой, поэтому всевозможные диеты, которые обещают немыслимые результаты за короткий срок, следует исключить.

Не нужно переедать, принимая огромное количество пищи, чтобы добиться результатов. Нужно есть много, но маленькими порциями (желательно 1 стакан

5 раз в день). Необходимо следить за своим организмом, дабы не испытывать недостаток питательных элементов и жидкости. Не нужно так же исключать жирную пищу, она нужна, но в малых количествах; так она вам прибавит массу.

### *Несколько «спортивных» правил*

Для того, чтобы избежать ослабление организма и обмороков в спортзале, следует придерживаться нескольких правил по правильному питанию.

*Во-первых*, следует восполнять потерю жидкости в организме, как во время тренировки, так и после нее. Нужно отказаться от всякого рода газированных напитков, типа Coca-Cola, Fanta, Sprite и других подобных напитков с красителями и различными добавками. Во время тренировок, нужно постепенно потреблять жидкость небольшими глотками, порциями по 25–50 мл, при этом за тренировку следует выпивать более 200–250 мл. После тренировки же, необходимо выпить около 400 мл жидкости.

*Принимать пищу* необходимо за час до тренировки, многие об этом забывают и совершают большую ошибку. Принимать нужно пищу, калорийность которой примерно 200 килокалорий. Это могут быть салаты или же кусочки фруктов. Не во вред будет и прием небольшого количества белков. Во время тренировки, обычно не едят, но если появилось огромное чувство голода, можно принять в пищу небольшое количество орехов. Поскольку орехи – довольно-таки «спортивное» питание, которое способно восстанавливать силы.

После занятий не нужно отказывать себе в еде. Организму просто необходимы углеводы, для восстановления потерянной во время тренировки, энергии. Однако, все необходимо принимать в меру, в организме должно содержаться оптимальное количество витаминов, белков и микроэлементов. Как вариант, можно употребить тарелку какой-нибудь каши, например, овсянка, рис, или же бобовые (горох, фасоль), которые наилучшим образом повлияют на восстановлении энергии.

Не следует допускать большого перерыва между тренировкой и следующим приемом пищи (не более 45 минут).

### *Какая должна быть пища?*

Пища должна быть домашней, ни каких химикатов и добавок, только настоящие витамины.

Очень сложно конечно питаться, когда мы не дома, поэтому приходится тем, что есть на прилавках наших магазинов, ресторанов, кафе-бистро и т. д. Было бы очень полезно, если бы домашняя, полезная система питания нашла достойное применение, и не только дома, но и в кафе и ресторанах, но и в больничных столовых и столовых детских и взрослых.

Кто он – повар или лекарь?

Что это – аптека или ресторан?

Рыба, мясо, овощи, зеленый лук и порей –

Изысканные блюда вытесняют таблетки и пилюли,

Питательная еда – средства от всех недугов.

*Китайское стихотворение, автор не известен.*

Наша еда должна быть действительно питательной, иметь все необходимые кальции и витамины, которых так не хватает нашему организму в современном мире. Поэтому, я считаю, что необходимо ввести рацион правильного питания во всей стране, во благо народа, тогда мы будем здоровой и процветающей страной.

### *Спортивное питание в помощь*

Сегодня рынок также предлагает спортивное готовое питание – это и креатин, и аминокислоты, и гейнеры. Все они направлены на различные цели – как правило, это набор массы, увеличение энергии. Не стоит путать спортивное питание со стероидами.

*Спортивное питание* – это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом.

Приём спортивного питания направлен в первую очередь на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объёма мышц, нормализацию обмена веществ, достижение

оптимальной массы тела и в целом на увеличение качества и продолжительности жизни.

В России спортивное питание относят к биологически активным добавкам. Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например, в таких как физиология и диетология и чаще всего представляет собой тщательно подобранные по составу концентрированные смеси основных пищевых элементов, специально обработанных для наилучшего усвоения организмом человека. По сравнению с обычной едой, на переваривание которой могут уходить часы, спортивные добавки требуют минимальных затрат времени и усилий пищеварения на расщепление и всасывание, при этом многие виды спортивного питания обладают высокой энергетической ценностью. Спортивное питание абсолютно безвредно, если принимать его правильно.

Спортивное питание причисляется именно к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену.

подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с допингом.

Важно понимать, что предлагаемые продукты могут, действительно, активно использоваться, помогать в достижении поставленных перед спортсменом целей, но нужно с особой тщательностью следить за их качеством, за репутацией производителя.

#### *Заключение:*

Конечно, можно прислушиваться к советам, которые приведены в статье, тем не менее, в обязательном порядке, спортсмен должен составлять свой рацион, основываясь на консультации специалиста, ведь есть много нюансов, которые зависят от вида спорта, нагрузок, состояния здоровья!

#### ***Список литературы***

1. Я красивая. Я худая. Я стерва / Ф. Рори, Б. Ким. – 2009.
2. Функциональное питание / К. Монастырский. – 2000.

3. Спортивное питание / М. Батырев, Т. Батырева. – 2005.
4. Питание по системе пяти элементов / Б. Темели. – 2006.
5. Спортивное питание [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
[http://sclubs.ru/articles/sportivnoe\\_pitanie/sportivnoe\\_pitanie\\_est\\_chtoby\\_zanimatsya\\_sportom/](http://sclubs.ru/articles/sportivnoe_pitanie/sportivnoe_pitanie_est_chtoby_zanimatsya_sportom/)