

Михалёва Ольга Анатольевна

студентка

Трусова Валентина Петровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Омский государственный
аграрный университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СПОРТ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема правильного питания и занятий спортом. Авторами обосновывается мысль о том, что для того чтобы улучшить свое здоровье и физическую форму нужно изменить режим питания и заняться физической культурой.*

***Ключевые слова:** правильное питание, режим питания, спорт, калорийность, физическая нагрузка, рацион.*

В наше время вопрос правильного питания и спорта очень актуален. Все хотят выглядеть привлекательно, особенно в летний период времени, когда мы одеваем купальники и идем на пляж. Подтянутые фигурки у девушек и накаченные парни. Для этого нужно правильно питаться и заниматься спортом.

Чтобы добиться эффективных результатов в «строении» своего тела нужно, знать одно главное правило: «От диет ты не похудеешь, голодовка не поможет. Нужно составить правильный рацион на день и обязательно заниматься физической культурой»

Правильное питание – фундамент, на котором строится здоровье. От правильного питания зависит многое, например: метаболизм, состояние кожи, фигура, настроение и т. д.

Режим питания: В день нужно есть минимум 3 раза, но лучше есть около 5 раз в день, в общем часто и в малых количествах, и желательно придерживаться определенного времени. Питание в определенное время значительно улучшит усвоение пищи. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа

до сна. Примерный рацион на день: Завтрак. Омлет, чай (без сахара) и фрукт. Обед. салат из зелени, отварное мясо курицы, чай/вода. Ужин. Обезжиренный творог, небольшой фрукт, вода. Калорийность рациона необходимо учитывать, даже если вы не стремитесь сбросить вес. Дневная норма для женщин составляет 1600–2000 ккал, для мужчин около 2200 ккал. Это условные цифры, потому как, каждый человек расходует разное количество энергии, калорийность нужно рассчитывать индивидуально, исходя из возраста, веса, пола, физической подготовки и т. д. Меню следует составлять так, чтобы количество энергии (калорий), поступающей в организм с пищей и ее расход были сбалансированы. Если калорий будет не хватать, организм ослабнет, если же их количество будет больше необходимого, организм начнет откладывать излишки про запас в виде холестерина и жира. Калорийность рекомендуется снижать, прежде всего, за счет углеводов, а затем жиров.

Главная задача правильного питания – убрать из рациона вредную еду такую как: чипсы, бутерброды, газированные напитки и т. д. Рекомендованные продукты: углеводы: зерновые (овсянка, пшено, гречка); полезные углеводы и белки содержатся в бобовых (чечевице, горохе, фасоли); клетчатка (свежая зелень, капуста, лук, чеснок); различные овощи (огурцы, перец, помидор); Фрукты, ягоды белки лучше всего черпать из птицы, нежирного мяса, морепродуктов, яиц, рыба, кисломолочные продукты.

Спорт. Физическая нагрузка – это очень важная часть. Для достижения лучшего эффекта стоит совмещать правильное питание и спорт одновременно. Виды спорта, которые помогут быстро сбросить лишние килограммы: плавание, велоспорт, быстрая ходьба, бег трусцой, аэробика, фитнес.

Плюсы занятия спортом: коррекция фигуры; улучшение здоровья; спорт дисциплинирует; внимание и восхищение людей.

Минусы занятия спортом: отнимает достаточно времени; травмы.

Заниматься в зале с тренером это эффективно, но можно заниматься и дома. Можно делать каждый день достаточно простые упражнения, для того, чтобы поддерживать свое тело в тонусе: 40 раз пресс; 60 раз наклоны (20 влево,

20 вправо, 20 вперед). Убирает складки и делает талию; 20 повороты. Убирает складки; 30 приседаний, качает ягодичцы; 30 мин на скакалке, сжигает лишний вес.

Список литературы

1. Батырев М. Спортивное питание / М. Батырев, Т. Батырева. – СПб.: Питер, 2005. –144 с.
2. Воробьев Р.И. Питание и здоровье / Р.И. Воробьев. – М.: Медицина, 1990. – 160 с.
3. Трусова В.П. Здоровый образ студентов-условия здоровой нации (результаты исследований среди студентов I курса ОмГАУ имени П.А. Столыпина) / В.П. Трусова // Материалы Международной научно-практической конференции ученых, практиков, аспирантов, магистрантов, студентов 2–3 апреля 2015г. – Омский институт (филиал) ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2015. – 199 с.