

Основа сбалансированного питания для занятий спортом

Вельховая Алёна Алексеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматриваются основные аспекты сбалансированного питания для активных занятий спортом. Автор делает выводы о важности сбалансированного рациона для спортсмена и разрабатывает примерное суточное меню по собственным критериям.

Ключевые слова: сбалансированный рацион, правильное питание, белки, жиры, углеводы, норма калорий, здоровый образ жизни, физическая активность.

The basis of a balanced diet for sports

Velkhovaya Alyona Alekseevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article discusses the main aspects of a balanced diet for active sports. The author draws conclusions about the importance of a balanced diet for an athlete and develops an approximate daily menu according to his own criteria.

Keywords: balanced diet, proper nutrition, proteins, fats, carbohydrates, calorie intake, healthy lifestyle, physical activity.

Занимаясь активными видами спорта, мы тратим немало энергии и сил, чтобы держать своё тело и сознание в хорошей форме. Без правильного и разумного подхода к тренировкам невозможно достичь высоких результатов. Говоря о нагрузках, необходимо отметить важность питания, благодаря которому организм получает недостающие ему компоненты: витамины, энергию, углеводы, белки и жиры.

Многие, начиная осознанно заниматься спортом, преследуют цель – получить хорошую фигуру. Но в первую очередь важно помнить о балансе мышечной и жировой ткани. Отсюда мы получаем замкнутый круг: чтобы не потерять мышцы и не заработать лишнюю жировую ткань, спортсмену нужно поддерживать оптимальную для него энергию.

Неорганизованный подход к питанию может повлечь за собой болезни, изношенность организма, безрезультативность и другие негативные последствия.

По статистике, энергия, которую тратят спортсмены в 3-6 раз превосходить уровень энергозатратности у людей, не занимающихся активными видами спорта. В среднем, интенсивные тренировки помогают сжечь около 6000 ккал в день [1]. Так, сбалансированное питание является основой здорового образа жизни и стабильных тренировок.

Сбалансированное питание – это питание, которое обеспечивает нормальное функционирование организма и даёт все необходимые ему элементы.

Составляя свой рацион спортсмену необходимо по некоторым пунктам, которые отвечают за выполнение задач:

- учесть, сколько калорий, микроэлементов и витаминов организму необходимо потреблять в сутки;
- поддерживать жизненно-важные процессы в теле (не истощать себя);
- регулировать или поддерживать весовую массу;
- следить за морфологическими показателями.

Как правило, сбалансированное питание формируется для каждого индивидуально согласно физическим характеристика (вес, рост, комплекция), видам спорта, уровню активности, полу, возрасту, вкусовым предпочтения (веганство/сыроедение/вегетарианство/кето-питание и т.д.).

Хороший рацион спортсмена должен состояться так: 30% – белки, 60% – углеводы, 10% – жиры. Микроэлементы в организм могут поступать из любых источников в любом виде [2].

Основным составляющим рациона активного человека являются белки. Дело в том, что они как строительный материал для организма, они участвуют в обмене веществ, повышают иммунитет, задействована в формировании гормонов. Как известно, большое количество белка содержится в продуктах животного происхождения. Но сегодня можно столкнуться с веганством и вегетарианством. Для таких особенностей питания подойдёт растительный белок, который можно найти в зерновых, бобовых и орехах. Также получить белок можно, употребляя готовые протеиновые напитки, помогающие заменить порцию белков из целого приёма пищи.

Основную энергию человек получает из жира. Самые полезные из них можно найти в молочных продуктах, яичном желтке, рыбе и орехах. Жиры животного происхождения не считаются полезнее растительных жиров, так как в первых содержится холестерин, вредный для сосудов.

Немало важны и углеводы в питании спортсмена. Они также дают организму заряд энергии. Их можно найти в крупах, овощах, фруктах. Как и с жирами, в приёме углеводов есть свои запретные виды – рафинированные углеводы, которые содержатся в выпечке, макаронных изделиях и сахаре.

Нутрициологи и тренеры рекомендуют употреблять в пищу углеводы за 2-4 часа до тренировки, чтобы пища усвоилась и дала необходимую энергию организму. После физической активности важно помнить о периоде восстановления, когда спортсмену нужно восполнить запасы сил и энергии за счёт пищи с высоким гликемическим индексом.

Проводя исследование, автором был составлен примерный суточный рацион, исходя из характеристик, указанных выше. При суточной потребности в 1600 ккал рацион показан в Таблице 1.

Таблица 1. Суточный рацион на 1600 ккал

Время приёма пищи	Состав
Завтрак 8:00	Одно варёное яйцо, 150 г овсянки на молоке, цельнозерновой хлеб, чай/кофе.
Второй завтрак 11:30	Стакан натурального йогурта, банан.
Обед 13:00	Омлет из двух яиц, нежирный сыр, куриная котлета на пару, чай.
Полдник 15:30	Творог, стакан сока без сахара.
Ужин 17:30	Салат из овощей (помидоры, огурцы, салат Айсберг, лук, масло), стакан кефира.

Таким образом, питание при занятиях спортом и физической культурой должен быть оптимально сбалансированным и покрывать энергозатраты, иметь правильное соотношение белков, жиров и углеводов.

Библиографический список

1. Заборова В. А., Полиевский С.А., Селуянов В. Н. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие. М.: Физическая культура, 2011. 107 с.
2. Измаханова М.А., Сейтжанов К.М., Досмамбетов Т.А., Кулманов Р.Ж. Правила сбалансированного питания для спортсмена // Молодой ученый. 2015. №8. С.148.
3. Никитина А. С., Быков А. В. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов // Молодой ученый. 2016. - №23. С. 562.
4. Парастаев С. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола). М.: Спорт, 2018. 212 с.
5. Фицджеральд М., Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 336 с.