

# Диета и оздоровительный бег

Соблюдение основных правил питания очень важно для того, чтобы спортсмен был в состоянии выдерживать напряженную тренировку и мог полностью реализовать свои возможности на соревнованиях.

Хроническое физическое переутомление связано с истощением запасов мышечного гликогена. Диета, на 60% состоящая из углеводов, была признана неадекватной для того, чтобы восстанавливать запасы мышечного гликогена между ежедневными тренировочными занятиями. Было обнаружено, что для продолжительной и эффективной мышечной работы необходимы большие запасы мышечного гликогена, которые накапливаются в течение пяти дней питания преимущественно углеводной пищей.

Запасы углеводов могут достаточно эффективно храниться в организме. Один из методов их накопления заключается в истощении запасов мышечного гликогена в течение трех дней с последующим его супервосстановлением в результате трехдневного углеводного насыщения. Теоретически достижения в видах спорта на выносливость должны улучшиться на 100%, хотя существует сопутствующий риск, что организм не сможет принять

резких изменений привычек питания, и если это произойдет непосредственно перед соревнованиями, то отразится на выступлении.

Углеводы обеспечивают почти полную потребность в энергии во время бега\*. Если время бега увеличится, превысив 30–45 мин., тогда в организме усиливаются механизмы использования жиров в качестве источников энергии. Вот почему, если вы придете к выступлениям в марафоне и беге на длинные дистанции, помните: то, что вы съедите перед соревнованиями, не играет роли. Подготовку к предстоящим во время соревнований энергозатратам надо вести значительно раньше.

Путем научных исследований доказано, что во время соревнований лучшей пищей и ресурсом энергии являются жидкости и что голодание или почти полное воздержание от приема пищи на дистанции, возможно, приемлемо только для спортсменов. Жидкая пища быстро покидает желудок, и у вас не возникает ощущения тяжести в нем; это также способствует свободе движений диафрагмы и облегчает акт дыхания.

Не ограничивайте прием воды или любой другой жидкости во время занятий и соревнований. Это может привести к серьезным последствиям, даже с фатальным исходом, о чем уже упоминалось выше.

В обычной диете наблюдается избыток белков, однако это не помогает росту мышечной массы: лишний белок просто не усваивается организмом. Теперь медики считают, что спортсменам полезно есть больше углеводов, поскольку это наиболее используемое топливо и в целом

---

\* Считают, что потребление энергии не зависит от скорости бега и составляет для бегунов-любителей 1 ккал/кг/км, т. е. бегун весом 70 кг затрачивает на 1 км дистанции 70 ккал как при беге в темпе 4 мин./км, так и при беге 6 мин./км. Таким образом, во время марафонского бега такой бегун затратит около 2950 ккал. Это составляет приблизительно суточный калораж работника умственного труда.

у спортсменов очень низки показатели содержания сахара в крови\*.

Строгую диету и серьезные тренировки нельзя совмещать в качестве средств снижения веса. Если вы придерживаетесь определенной диеты и ограничиваете прием калорий, способность возместить растроченные калории за счет углеводов, отложенных в мышцах и печени, будет снижена и, соответственно, способность состязаться у вас будет также значительно уменьшена.

Худшее, что может сделать любитель бега трусцой, — это голодать или резко ограничивать прием жидкости.

Более подробно вопросы питания для занимающихся бегом будут рассмотрены в соответствующей главе следующего раздела книги.

---

\* В норме содержание глюкозы в крови — 60–100 мг на 100 мл, спортсмены-марафонцы могут иметь гораздо более низкие показатели, не испытывая симптомов гипогликемии.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

