

М О Н И К Р А Й А Н

ВАША
ТРЕНИРОВОЧНАЯ
ДИЕТА

ПИТАНИЕ
В ОСОБЫХ
СЛУЧАЯХ

П И Т А Н И Е

ИНСТРУКЦИИ
ПО ПИТАНИЮ
ДЛЯ КОНКРЕТНЫХ
ВИДОВ СПОРТА

ЕЖЕДНЕВНАЯ
ДИЕТА
ДЛЯ ХОРОШИХ
РЕЗУЛЬТАТОВ

В С П О Р Т Е

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ БЕГУНУ,
ПЛОВЦУ, ВЕЛОСИПЕДИСТУ И ТРИАТЛЕТУ

Н А В Ы Н О С Л И В О С Т Ь

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
ЧАСТЬ I. ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ДЛЯ ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ	13
Глава 1. Азы ежедневной гидратации	17
Глава 2. Источники энергии для оптимального здоровья и результативности	29
Глава 3. Витамины, микроэлементы и электролиты	61
ЧАСТЬ II. ВАША ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДИЕТА	87
Глава 4. Диета для ежедневных тренировок	91
Глава 5. Еда и питье на тренировках и соревнованиях	137
Глава 6. Уменьшение веса, набор мышечной массы и изменение состава организма	179
Глава 7. Эргогенные средства	201
ЧАСТЬ III. ПИТАНИЕ ДЛЯ КОНКРЕТНЫХ ВИДОВ СПОРТА	227
Глава 8. Питание для триатлона и других видов многоборья	229
Глава 9. Питание для велосипедного спорта	255
Глава 10. Питание для бега на длинные дистанции	273
Глава 11. Питание для плавания	287
ЧАСТЬ IV. ПИТАНИЕ В ОСОБЫХ СИТУАЦИЯХ	297
Глава 12. Спортсмены с индивидуальными пищевыми особенностями	299
Глава 13. Улучшение результативности и решение проблем с помощью питания	331
Глава 14. Стратегии питания в экстремальных условиях	341
ПРИЛОЖЕНИЯ	351
Приложение А. Гликемический индекс пищевых продуктов	353
Приложение Б. Витамины и микроэлементы	358

8 Питание в спорте на выносливость

Приложение В. Обзор спортивного питания	362
Приложение Г. Разработка оптимального рациона для тренировок	366
Приложение Д. Образцы меню	375
Приложение Е. Оценка потери пота	383
Благодарности	384
Об авторе	385
Избранная библиография	387

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Информация в этой книге предназначена для образования и обучения и не может заменить рекомендаций вашего врача и диетолога.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда в 2002 году вышло первое издание этой книги, а в 2007-м — второе, триатлеты, велосипедисты, бегуны, пловцы и любители приключенческих гонок с радостью приняли мои советы относительно питания для каждого из этих видов спорта. Много лет я с огромным удовольствием получала отзывы читателей, клиентов и тренеров со всей Северной Америки. Моя книга стала для них незаменимым подспорьем при составлении программ тренировок и соревнований. Поскольку видами спорта, требующими выносливости, занимается все больше людей, мне показалось не просто логичным, но и необходимым издать третью версию книги. Сейчас вы ее читаете. Как серьезный спортсмен, вы должны очень ответственно относиться к планированию питания, и на каждом этапе сезона — начальном, пиковом, после соревнований — вам пригодятся самые современные, лучшие, передовые стратегии, направленные на поддержку энергетического баланса организма.

Исследования в области спортивного питания продолжаются, и основанная на них книга призвана стать практическим руководством. В третье издание включены обновленные, научно обоснованные инструкции, которые подойдут спортсменам в дисциплинах, требующих выносливости и сверхвыносливости. В частности, вы узнаете, как получать энергию до, во время и после тренировки, а также о стратегиях накануне соревнований и в день состязаний.

Спортсмену нелегко ориентироваться в море популярной информации о питании. Многие диетологи твердят об опасностях углеводов, которые между тем сыграли ключевую роль в развитии спортивного питания и употребление которых остается залогом результативности и восстановления организма. Главное для атлета — знать, какие виды углеводов допустимы, когда и в каких количествах. Качественная углеводная пища способствует здоровью и хорошим результатам, а на тренировках и соревнованиях можно и нужно правильно пользоваться специальными продуктами.

В целом эта книга призвана повысить качество тренировок и улучшить показатели на соревнованиях, однако атлеты знают, что хорошее здоровье — залог долгой карьеры в спорте. В первой части книги много новой информации о связях между питанием,

укреплением здоровья и профилактикой болезней с учетом ежедневных упорных тренировок и спортивного долголетия.

Во второй части вас ждут масса обновленного материала и хорошо изученные принципы, которые выделяют рацион спортсменов, ориентированных на развитие выносливости. Главное — правильное время приема пищи и порции. Расширен раздел о восстановительном питании после тренировок, точнее подобрана информация о стратегиях гидратации и поддержания баланса электролитов при подготовке и на соревнованиях, обновлены инструкции касательно наращивания мышечной массы. Самое важное во второй части — это объяснение подбора и периодизации получения питательных веществ для разных циклов тренировок, чтобы подстроить ежедневное меню к каждому блоку и сериям упражнений. Приведено много практических советов по оценке энергетических и пищевых потребностей организма в определенные дни занятий и показано, как скорректировать эти оценки в отношении снижения массы тела и содержания жира. Весом лучше всего управлять с помощью стратегий, которые подходят для спортсмена, развивающего выносливость, и не подвергают риску запасы энергии и восстановление, а не прибегать к модным диетам и крайним мерам. Выполнять план спортивного питания вам помогут образцы меню в приложении Д, среди которых есть и вегетарианские.

Текущие рекомендации по применению эргогенных* продуктов для спортивного питания, которых становится все больше в продаже, вы найдете в главе 7. Они помогут пользоваться такими средствами разумно и без риска.

В третьей части книги описаны принципы спортивного питания на тренировках и соревнованиях в конкретных видах спорта, требующих выносливости. Главы содержат подробные практические руководства для различных дисциплин и дистанций. Стратегии питания для участника Ironman не такие, как у триатлета на короткой дистанции, а подпитка энергией для стартов на горных велосипедах происходит не так, как на шоссе-велогонках. В этой части книги рассказывается, как общие принципы воплощаются в каждом виде спорта.

Четвертая часть посвящена проблемам со здоровьем спортсменов и связи питания с заболеваниями. Во всех главах книги особо выделены инструкции и варианты еды и питья, подходящие вегетарианцам.

Как и раньше, книга затрагивает стратегии питания, подходящие как начинающим любителям, так и продвинутым, борющимся за призовые места в своих возрастных группах, а также профессионалам. Какими бы ни были ваши цели и интенсивность занятий, оптимальный спортивный рацион должен повышать их эффективность и помогать вам получать удовлетворение от результата и радость от процесса.

* Эргогенные средства способны улучшить показатели на соревнованиях, восстановление после тренировок; позволяют выдерживать более тяжелые занятия. В широком смысле это не обязательно пищевая добавка или фармакологический препарат, это может быть и тренировочный подход. *Прим. науч. ред.*

ЧАСТЬ I

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ДЛЯ ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

*Питание, оптимальное
для здоровья и тренировок*

Правильно питаться должен каждый спортсмен, но чрезвычайно важную роль рацион играет в видах спорта, требующих выносливости, ведь с ними связаны особые требования и нагрузки. Независимо от того, любитель вы или профессионал, обязательно стоит составить сбалансированное меню — и это отчасти искусство, а отчасти наука. Прежде всего нужно грамотно подобрать блюда, но не менее важно знать, сколько и когда есть. Оптимальное для вашего режима тренировок и графика соревнований питание поможет восполнить запасы топлива и снабдит организм всем необходимым для развития силы и мускулатуры. Если вы сосредоточены на полном восстановлении после повторяющихся нагрузок, усилия не пройдут даром. Вы извлечете из программы упражнений максимальную пользу и появитесь на старте на пике формы с точки зрения питания. В целом, когда диета удовлетворяет потребности организма, результативность максимальная.

Выносливое, тренированное и подготовленное тело требует первоклассного горючего, чтобы сохранить здоровье в течение всего сезона. Если у вас не самые блестящие занятия, вы страдаете от травм, частых простуд и гриппа, возможно, дело в том, что не на высоте качество топлива. В ежедневной диете спортсменов, развивающих выносливость, должно присутствовать каждое из более чем 45 питательных веществ, необходимых для оптимального функционирования человеческого организма.

В первой части книги приведены инструкции по составлению меню для тренировок, которое будет способствовать оптимальному здоровью и укрепит иммунитет. В этом разделе выделены лучшие источники углеводов, белков и жиров; рассказано, как балансировать эти вещества для результативных тренировок и хорошего самочувствия и где брать жидкости, витамины и микроэлементы для построения фундамента современной спортивной диеты.

Питание для тренировки выносливости, как и любая хорошая диета, основано на качественных, разнообразных продуктах и их балансе. Но общего подхода мало. Чтобы разобраться, как еда улучшает результативность, нужно внимательнее изучить вопрос. Многие категории продуктов сложны и дают сразу несколько питательных веществ, которые во взаимодействии поддерживают рацион и здоровье. Какие блюда подходят друг другу и как грамотно определить время приемов пищи и перекусов? Как обеспечить достаточное разнообразие спортивной диеты? В каждой группе продуктов есть минимально обработанные, цельные, питательные варианты. Для здоровья и долголетия лучше избегать

переработанных блюд. Как достичь этого идеала? Главы 1–3 посвящены подробному описанию применения законов диетологии в видах спорта на выносливость.

Качественное питание для тренировок и здоровья требует знаний и планирования, и первый шаг — практическое изучение групп продуктов. Их можно классифицировать по-разному. Мы часто представляем себе базовые характеристики, например официальную пищевую пирамиду, модифицированную «тарелку» или системы, используемые в разнообразных новомодных диетах. Однако эти принципы для спортсменов не годятся. Продукты чаще группируют по содержанию в них углеводов, белков и жиров, так как для оптимальной тренировки и восстановления требуется их баланс. Если присмотреться, можно увидеть лучшие сочетания продуктов, составляющие передовой рацион для конкретных атлетов и дисциплин, требующих выносливости.

Хотя группировка и классификация продуктов полезна при планировании здоровой диеты, она может привести и к чрезмерному упрощению. Следующий шаг в составлении рациона: посмотреть на доступные варианты в рамках основных групп продуктов и разобраться, какие питательные вещества они дают. Например, одни масла сильно переработаны и не слишком интересны, в то время как другие относительно полезны для здоровья. Животному белку может сопутствовать разное количество жиров: в некоторых сортах мяса жира так много, что оно не годится в качестве регулярного элемента рациона серьезного спортсмена. Однако обезжиренное молоко и йогурт содержат качественный белок, дополненный углеводами. Злаки бывают полезными — богатыми клетчаткой и даже дающими небольшое количество белка, а бывают слишком переработанными и обедненными с питательной точки зрения.

Окончательная цель — научиться ценить самые питательные варианты и разрабатывать рацион, который хорошо сработает именно у вас. Расписание, когда и в каких дозах нужно есть эти полезные продукты, отличает диету для тренировки выносливости от направленной на поддержание здоровья. Больше информации об определении порций и времени приемов пищи и перекусов, которые дополняют программу тренировок, вы найдете в части II.

ГЛАВА 1

АЗЫ ЕЖЕДНЕВНОЙ ГИДРАТАЦИИ

Пейте

Вода — одно из важнейших веществ для спортсмена. Она составляет примерно 2/3 массы тела, и это играет существенную роль во всех крупных органах и системах, поддерживающих жизнь. Каждому очевидно, что взмокший от пота атлет нуждается в питье, однако он может легко отвлечься и забыть, что восполнять водный баланс нужно регулярно. Многие не находят времени, чтобы освоить и практиковать ценные стратегии гидратации. Немало исследований свидетельствует, как важно пить до, во время и после тренировки или соревнования. Просто опустошить бутылку во время заплыва, забега или велосипедной гонки — лишь одна из стратегий, обеспечивающих оптимальную результативность, но стоит внимательно относиться к гидратации и в неактивные часы. Тем не менее ежедневное потребление воды и других жидкостей часто отходит на второй план при составлении диеты, и атлеты недоотягивают до ежедневного восполнения такого необходимого для жизни вещества.

Многолетнее изучение гидратации показывает, что спортсмен не должен допускать даже умеренного обезвоживания. Хотя интенсивность потения не всегда осознается, может оказаться достаточно относительно небольшой потери жидкости во время тренировки или состязания, чтобы это отразилось на результативности. А потеет человек не только на улице в жаркую погоду, но и в спортзале,

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Ежедневно выпивайте в среднем 2,5–3 л жидкости.

Даже легкое обезвоживание сказывается на результативности спортсмена.

Пейте регулярно в течение дня.

Потение во время тренировок часто превышает ежедневное восполнение жидкости.

Следите за цветом мочи. Он указывает на степень гидратации.

и в прохладу, и зимой на свежем воздухе. Исследования показывают, что даже в иссушающий зной спортсмены, как правило, не восполняют до конца жидкость, вышедшую с потом. Чтобы предотвратить нежелательные последствия, на тренировку нужно приходиться оптимально гидратированным, а для этого ежедневное потребление жидкости должно быть полноценным.

ВОДА: ВАЖНЕЙШЕЕ ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО

Оптимальный состав жидкостей, необходимых спортсменам, оказался в центре маркетинговой шумихи. Но до того как рынок залило множество околоспортивных и специальных напитков, все пили просто воду. Прозрачная и не содержащая калорий, очевидная и неприязательная, она естественным образом проникает в активную жизнь без красивой упаковки и ненужных уловок. Не надо принимать воду как должное. Углеводы — первоклассная подпитка вашего энергетического баланса, но для тренировок и соревнований запасы жидкости тоже должны быть на максимуме. Без пищи человек может протянуть месяц, а без воды проживет всего несколько дней.

Вода играет важнейшую роль в оптимальном функционировании организма как во время тренировки, так и во время отдыха и восстановления. Хорошо гидратированные мышцы содержат много жидкости — вода составляет 70–75% мышечной ткани спортсмена. В жировой ткани воды сравнительно мало, около 10%. Даже непроницаемые на вид кости состоят из воды примерно на 32%. Следовательно, мускулистые спортсмены при правильной гидратации будут иметь высокое содержание воды в организме. Вода и хранится в разных его местах, и свободно перемещается между ними.

Вода — доминирующее вещество в теле, она выполняет много важных функций.

- Примерно 2/3 воды тела хранится внутри клеток и придает им форму. Остальная часть окружает клетки и течет в кровеносных сосудах*.
- Вода — основной компонент крови, которая поставляет клеткам кислород, гормоны и питательные вещества, например глюкозу.
- Вода придает структуру частям тела, защищая важные ткани, например головной и спинной мозг, а также смазывает суставы. Когда из-за потения запасы жидкости истощаются, содержание воды в клетках и крови уменьшается, и они теряют в объеме.
- Гликоген в мышцах удерживает значительное количество воды. Она выводит из мышц молочную кислоту во время нагрузки, давая преимущество хорошо гидратированным спортсменам.
- Вода способствует пищеварению. Она входит в состав слюны и желудочных соков и выводит отходы с мочой и потом.

* Правильнее было бы сказать, что вода входит в состав плазмы крови. Здесь и далее — примечания редактора, если не указано иное.

- Вода важна для правильной работы всех органов чувств, особенно слуха и зрения.
- Вода, как основной компонент пота, играет важную роль в регуляции температуры тела при различных условиях, непрерывно корректируя получение и отдачу тепла.

Очевидно, что вода невероятно значима для поддержания здоровья. Именно поэтому жить без нее возможно всего несколько дней. Однако не менее важна она и для функционирования организма: даже ее легкая нехватка резко сказывается на спортивных достижениях.

Баланс жидкостей — просто результат их потребления и отдачи. Потребление — это общая сумма выпитой воды и других гидратирующих жидкостей; воды, содержащейся в некоторых видах пищи и вырабатываемой организмом в ходе метаболизма. Когда вы не тренируетесь, больше всего жидкости выделяется с мочой, однако во время нагрузки существенное количество уходит с потом. Вода также покидает организм с калом и выдыхаемым воздухом. Теплая и влажная погода, сухой климат, тренировки на высоте, а также путешествия, особенно на самолете, увеличивают эти потери.

Сколько воды нужно организму? Большинство слышали распространенную рекомендацию выпивать примерно 2 л жидкости в день, главным образом в виде воды. В 2004 году, когда этот момент был в центре внимания, Совет по продовольствию и питанию Института медицины опубликовал рекомендуемые нормы потребления (DRI) воды и различных электролитов. Поскольку количество жидкости, необходимое для разных людей, сильно варьируется, Совет установил достаточное потребление (AI) на уровне примерно 3,8 л ежедневно для мужчин и 2,9 л для женщин*.

Но, конечно, потеря жидкости сильно зависит от интенсивности тренировок, пола и индивидуальной скорости потоотделения. У активных мужчин ежедневная потребность может возрасти до 4,5 л, а в видах спорта на выносливость часто превышает 10 л за день в зависимости от потери пота при нагрузках. У женщин показатели могут быть несколько ниже. Оценка потребности в жидкости сверх базовых рекомендаций нужна прежде всего для восполнения ее со скоростью, близкой или равной индивидуальной скорости потения и общему обезвоживанию в конкретный день занятий. Дальнейшие инструкции по правильной гидратации во время тренировки есть в главе 5.

В состоянии покоя необходимо медленно восполнять запасы жидкости в течение дня, сознательно стараясь пить каждые 2–3 часа. При этом надо понимать, что на ежедневные потребности могут повлиять климат, одежда и другие факторы. Жажду считают важнейшим инстинктом, но спортсменам нельзя полагаться только на нее: следует выработать привычку регулярно отслеживать обезвоживание и качественно с ним справляться. Если захотелось пить, организм уже почувствовал некоторое снижение уровня жидкостей и повышение концентрации натрия. На оба фактора влияет продолжительное потение, обычное для спортсмена, работающего на выносливость. К моменту возникновения жажды уровень результативности спортсмена уже успел уменьшиться, поэтому во время

* Также встречается рекомендация по потреблению воды на уровне 35 мл на 1 кг массы тела. *Прим. науч. ред.*

тренировок крайне важно осознать, что для правильной гидратации неразумно полагаться только на собственные чувства. Из-за этого потребление жидкости может оказаться неоптимальным, а это, в свою очередь, скажется на результативности и восстановлении.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ КОФЕИН ОБЕЗВОЖИВАЕТ?

Примерно 90% взрослых жителей Северной Америки регулярно потребляют кофеин, в основном в виде кока-колы, чая, кофе и других содержащих кофеин напитков. Это вещество присутствует также в какао и шоколаде. Учитывая статистику, можно смело предположить, что большинство спортсменов получают кофеин ежедневно, может быть, даже во время тренировок и соревнований. Правильное применение этого алкалоида может усилить физическую эффективность (см. главу 7), но его долго считали диуретиком — веществом, усиливающим выведение жидкости с мочой. Спортсменам часто советуют ограничить ежедневную дозу кофеина и не учитывать содержащие его напитки в общем жидкостном рационе.

Действительно ли кофеин обезвоживает организм? Почти десять лет ученые сомневаются в этом. Повторная оценка данных и новые исследования воздействия кофеина на гидратацию показали, что он действительно может действовать как мягкий диуретик, стимулируя выработку почками мочи, однако не приводит к значительному повышению ее объема по сравнению с тем же объемом воды или жидкостей, не содержащих этого алкалоида. В одном из исследований в течение суток сравнивали воздействие кофеинизированных и некофеинизированных напитков (как с калориями, так и без них) на уровень гидратации здоровых мужчин. Значимых различий не было выявлено.

В другом исследовании спортсмены между упражнениями восполняли запасы жидкости напитками с содержанием кофеина. В пользу того, что это вещество мешает восстановлению водного баланса организма, свидетельств было довольно мало. Итак, кофеин нельзя признать мощным диуретиком, как считали раньше.

Атлеты в спорте на выносливость могут быть уверены, что умеренное ежедневное потребление кофеина при хорошо сбалансированной диете — примерно 3–6 мг на 1 кг массы тела* — не должно сказаться на ежедневном водном балансе. В эти рамки вписываются 230–460 мг для мужчины весом 77 кг и 190–380 мг для женщины весом 64 кг. Банка газировки содержит 40–45 мг кофеина, а в чашке кофе его концентрация сильно варьирует в зависимости от способа приготовления (табл. 1.1). Разумеется, кофеиносодержащие напитки не должны составлять большую часть получаемой жидкости.

В то же время следует избегать избыточных доз данного алкалоида, так как это вызывает побочные эффекты: нервозность, желудочно-кишечные расстройства, раздражительность и бессонницу, а также может негативно отражаться на степени гидратации организма и не дает существенного выигрыша в результативности по сравнению с умеренными

* Далее будем использовать упрощенный вариант написания: мг/кг, имея в виду количество миллиграммов на 1 килограмм массы тела.

порциями. Люди, злоупотребляющие кофе, иногда отмечают возникновение рефлюкса из-за кислотности напитка.

Таблица 1.1

Содержание кофеина в жидкостях

Продукт	Размер порции, мл	Содержание кофеина, мг
Кофе		
Кофе, Starbucks	470	550
Кофе, Starbucks	240	250
Дрип-кофе	240	185 (95–290)
Фильтр-кофе	240	130 (65–270)
Растворимый кофе	240	105 (50–190)
Мокко фраппучино, Starbucks	470	95
Двойной эспрессо, Starbucks	60	70
Эспрессо, Starbucks*	30	40 (30–50)
Декофеинизированный кофе	240	5 (3–8)
Декофеинизированный эспрессо, Starbucks	30	6
Чай		
Чай черный листовый	240	25–110
Чай улун листовый	240	12–55
Чай со льдом подслащенный	350	70
Чай зеленый листовый	240	30
Газированные напитки		
Газировка в кинотеатре большая	1300	500
Газировка большая	590	220
Mountain Dew (PepsiCo)	350	54
Coca-Cola	350	46
Diet Coke	350	46
Dr. Pepper	350	46
Pepsi-Cola	350	38
Молочные напитки		
Горячий шоколад, без жира, не взбитый, Starbucks	470	25
Горячее какао домашнего приготовления	350	5–12
Молоко шоколадное обезжиренное	240	5–8

Продукт	Размер порции, мл	Содержание кофеина, мг
Какао, Swiss Miss (1 пакетик, 15 г порошка)	—	3
Какао, Nestlé Rich (1 пакетик, 20 г порошка)	—	0
Белый горячий шоколад, цельное молоко, взбитый, Starbucks	590	0
Молоко обезжиренное	240	0

* Во многих экспериментах исследователи покупали один и тот же вид кофе в одной и той же кофейне или в разных заведениях одной сети, и содержание кофеина всегда отличалось, иногда — в несколько раз. *Прим. науч. ред.*

АЛКОГОЛЬ: БЕСПОЛЕЗНОЕ ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО

Казалось бы, спортсмены должны избегать алкогольных напитков, учитывая их заботу о здоровье и стремление к хорошим результатам. И тем не менее многие пьющие просто не осознают, насколько эта вредная привычка снижает эффективность занятий. Атлету важно подходить к алкоголю благоразумно, так как он не играет никакой роли в восстановлении организма, но оказывает умеренное или даже серьезное влияние на результативность. Злоупотребление им подрывает здоровье, вызывает цирроз печени и другие заболевания, а вождение в состоянии опьянения опасно и безответственно. Однако давайте посмотрим на последствия принятия алкоголя именно для любителей спорта, требующего выносливости.

Алкоголь обычно не считают пищевым продуктом, но он содержит калории. Для организма эти калории пустые: они не используются для выработки энергии таким же образом, как углеводы, белки и жиры. В пиве и вине углеводов очень мало, а белков, витаминов и микроэлементов — буквально следовые количества. Алкоголь может даже мешать организму использовать витамины и важные элементы. Чистый этанол в объеме 15 мл эквивалентен одной (360 мл) порции пива (150 ккал), 120 мл вина (100 ккал) или 38 мл крепкого спиртного (100 ккал). Несмотря на то что алкогольные напитки получают путем ферментации углеводов, спирт метаболизируется в организме как жир. Побочные продукты превращаются в жирные кислоты, которые хранятся в печени и попадают в кровоток. Поэтому алкоголь не лучший выбор для питания, если вы хотите остаться стройным спортсменом. Четыре и более порции в день повышают вероятность ожирения на 46%.

В средствах массовой информации много говорят о том, что спиртное помогает предотвратить сердечные заболевания. Так же как фрукты и овощи, красное вино и темное пиво содержат полифенолы — антиоксиданты, которые, считается, защищают от рака. Возможно, алкоголь в умеренных количествах повышает уровень полезного холестерина — липопротеинов высокой плотности (ЛВП), однако его избыток увеличивает риск для здоровья. Три и более порции спиртного в день способны повысить артериальное давление

и содержание в крови вредных триглицеридов, которые в сочетании с низким уровнем хорошего холестерина усиливают риск болезней сердца. Длительное злоупотребление алкоголем не только повышает давление, но и увеличивает риск инсульта и, конечно, повреждает печень, а также умножает риск рака ротовой полости, пищевода, желудка, печени, молочной железы и колоректального рака. Даже одна порция в день повышает риск рака молочной железы у женщин. Хроническое злоупотребление увеличивает вероятность развития остеопороза и ускоряет старение мозга.

Потребление алкоголя в немалых объемах вскоре после тренировки или соревнования может замедлить восстановление организма. Это диуретик, который заставляет тело выделять больше жидкости, чем оно получает, поэтому потери нужно восполнять даже после умеренного количества спиртного. Оно также нарушает синтез гликогена — углеводного топлива — в мышцах и печени. Алкоголь расширяет кровеносные сосуды: об этом стоит задуматься при синяках и повреждениях мягких тканей. Отеки и кровоточивость усугубляются, мешая заживлению.

Злоупотребление алкоголем вскоре после тренировок и даже вечером в тот же день может отразиться на мелкой моторике и координации движений, усилить обезвоживание и сократить запасы топлива в организме. Алкоголь негативно влияет на способность мозга обрабатывать информацию, тем самым замедляя время реакции. Знайте свои ограничения и внимательно следите, как они меняются в зависимости от занятий и физической подготовки. Учтите, что скорость метаболизма алкоголя индивидуальна и зависит от размеров тела. Обычный мужчина в среднем способен переработать чуть меньше одной порции в час, в то время как у стройных или миниатюрных людей метаболизм той же дозы займет больше времени.

Если вы периодически позволяете себе выпить, сопровождайте каждую порцию стаканом воды. Не забывайте, что во время отдыха после занятий спортом важнейший приоритет — восстановление, и избыток алкоголя нарушает этот процесс. В таблице 1.2 приведены калорийность различных алкогольных напитков и содержание в них спирта.

Таблица 1.2

Содержание спирта и калорий

Напиток	Размер порции, мл	Калорийность, ккал	Содержание спирта, г
Джин 45%	45	110	15,9
Красное столовое вино	150	125	15,6
Белое столовое вино	150	121	15,1
Виски 43%	45	105	15,0
Пиво обычное	350	156	14,4
Водка 40%	45	97	14,0
Ликер 31,5%	45	160	13,5
Слабоалкогольное пиво	350	103	11,0

Правильная гидратация

Важно полностью удовлетворять потребности организма в гидратации. При отсутствии тренировок для этого нужно выпивать минимум 11–16 стаканов жидкости (2,7–3,8 л) в день. Старайтесь пить по графику: в среднем 240 мл каждый час. Примерно половину дневного потребления должна составлять вода, однако другие жидкости тоже полезны: подойдут сок, обычное и соевое молоко, супы и различные добавки для спортивного питания. Некоторые виды пищи, особенно фрукты и овощи, содержат большой процент воды и добавляют жидкости к ежедневному рациону. Спортсмены, имеющие очень высокую потребность в энергии, могут пить высококалорийные напитки, например соки и смузи, которые способствуют гидратации, и удовлетворению потребности в углеводах и энергии. В диету можно включать кофеинизированные напитки в разумных количествах, но до и после тренировки стоит выбрать что-нибудь другое. Избыточное увлечение кофеином может нарушить сон и сделать человека нервным, дерганым.

ОТНОШЕНИЕ К АЛКОГОЛЮ

Если вы пьете спиртное, делайте это разумно.

- Избегайте алкогольных напитков как минимум за сутки до соревнований и серьезной тренировки.
- После занятий и соревнований пополняйте запасы энергии и влаги безалкогольными напитками.
- Во время тяжелых циклов тренировок потребляйте спиртное сдержанно.
- Помните, что прохладительные напитки, фруктовые соки, энергетики и другие ингредиенты повышают калорийность алкогольных коктейлей.
- Алкоголь усиливает аппетит и увеличивает потребление пищи.
- Избегайте спиртного при синяках и повреждении мягких тканей.
- На каждую порцию алкоголя выпивайте 240 мл бесспиртовой жидкости.

Проверяйте гидратацию организма

Чтобы отслеживать уровень гидратации, можно проверять цвет и объем мочи. Светлая, или лимонадного цвета, моча означает, что жидкости достаточно, в то время как более темная, или цвета яблочного сока, а также небольшой ее объем указывают, что есть обезвоживание. После пробуждения моча обычно более концентрированная, однако в течение дня должна становиться светлее. Каждый день организм выделяет жидкости в объеме как минимум четырех полных мочевых пузырей. Из-за некоторых витаминных добавок моча становится темнее, и в этом случае ориентируйтесь не на цвет, а на объем. В периоды тяжелых тренировок о балансе жидкостей позволяет судить контроль массы тела: если при утреннем взвешивании вы заметили значительное уменьшение, это может указывать на хроническое обезвоживание.

Безусловно, стоит приложить все усилия, чтобы наладить ежедневное потребление жидкостей. Спортсмены, решившие эту проблему, стабильно отмечают улучшение водного баланса, следовательно, ускоренное восстановление и более высокий уровень энергии. На самом деле, все очень просто: планируйте питье и заботьтесь, чтобы в течение дня вода и другие подходящие жидкости были под рукой. Это гарантирует, что в начале тренировки организм будет хорошо гидратирован.

СТРАТЕГИИ ЕЖЕДНЕВНОЙ ГИДРАТАЦИИ

- С самого начала дня помните о гидратации. Утром пейте соки, обычное и соевое молоко, любые заменители молока. Заливайте сухие завтраки. Сочные фрукты, например дыни, тоже внесут свой вклад. Вполне допустима умеренная доза напитка с содержанием кофеина.
- Для полноценной гидратации не полагайтесь на кофеинизированные напитки. Получив утреннюю порцию, переключитесь на не содержащие этого алкалоида кофе и чай, травяные отвары и другие подобные напитки.
- На работе, учебе, в дороге носите с собой воду.
- Включайте в приемы пищи и перекусы 100%-ные натуральные соки, соевое и обычное молоко, йогурты и воду.
- Для вкуса добавляйте в воду лимон, лайм или немного сока.
- За два часа до нагрузки выпейте 720 мл жидкости, а за полчаса — еще 240–480 мл. Это позволит начать тренировку с хорошим уровнем гидратации.

Обогащенная вода и скрытые калории

Сегодня можно купить «дизайнерские»* разновидности воды, которые часто называют обогащенными. В эти смеси включают всё, начиная с витаминов, микроэлементов и антиоксидантов и заканчивая травами и кофеином. Некоторые ароматизированы без подсластителей, однако во многих вариантах есть заменители сахара или сам сахар (а иногда их сочетание). Выбор может легко сбить с толку, а в рекламе эти воды часто путают со спортивными и углеводно-электролитными напитками с особой научной рецептурой, которые спортсмены пьют во время нагрузок, чтобы пополнить запасы жидкости, углеводов и электролитов.

Читайте этикетки и знайте, что вы покупаете. Может быть, целесообразнее получать витамины и микроэлементы из продуктов и одной мультивитаминной добавки, ограничив калорийность, которую дает сахар. Смотрите и на размер порции: бутылочка может вмещать сразу несколько. Обычно 600 мл воды с добавлением сахара содержат 70–125 ккал (проверьте размер порции на этикетке), что по энергоемкости близко к негазированным прохладительным напиткам. Некоторые варианты имеют нулевую калорийность, однако

* Имеются в виду спроектированные напитки с добавлением витаминов, кофеина, сахара и других добавок. Они могут называться «витаминными», «обогащенной водой», «водой для занятий спортом» и т. д. *Прим. науч. ред.*

и их следует внимательно проверить: нет ли искусственных подсластителей. Если ни калорий, ни подсластителей нет и «обогащенная» вода по вкусу приятнее, чем простая, она порой способствует получению нужного объема жидкости.

Воды с растительными и витаминными добавками не всегда содержат значительное количество этих питательных веществ в одной порции, однако, если пить их часто, можно получить достаточную и даже избыточную дозу. Пока нет научных подтверждений тому, что обогащенная кислородом вода вызывает прилив энергии, повышая содержание O_2 в эритроцитах, как утверждает реклама.

Если одна из ваших целей — снизить вес и долю жира, можно пересмотреть содержимое тарелки. Однако то, что вы пьете, не меньше влияет на состав организма.

Подслащенные сахаром напитки — не только газировка, но и фруктовые воды, и сладкий холодный чай — дают бо́льшую часть калорий в рационе многих американцев. Эти напитки могут вытеснять более полезные продукты, содержащие витамины и необходимые элементы. Подобные напитки часто продаются в объемной посуде, а «жидкие» калории не всегда вызывают такое же чувство насыщения, как твердая пища, поскольку жевание дает мозгу немало информации о том, что вы поели. Во время серьезных тренировок бывают периоды, когда калорийные спортивные напитки необходимы и желанны для восстановления, однако они дают не пустые калории, а ряд питательных веществ. Будьте внимательны к подбору жидкостей, их калорийности и содержанию в них питательных веществ.

Вот еще несколько советов.

- Пейте только 100%-ные фруктовые соки и знайте свою норму. 120 мл большинства соков содержат 60 ккал. Ищите напитки с витамином С и обогащенные кальцием.
- По возможности пейте молоко с низким содержанием жира.
- Заказывайте кофе с обезжиренным молоком и без взбитых сливок.
- Просите добавить к кофе сироп без сахара или меньшей дозы.
- Будьте осторожны с замороженными кофейными напитками и другими вариантами, напоминающими молочные шейки. Стремитесь к «обезжиренному латте».
- В одной порции смузи может содержаться до 800 ккал!
- Выбирайте менее калорийные варианты и небольшие порции.

ПРОФИЛЬ СПОРТСМЕНА

ЕЖЕДНЕВНЫЕ СТРАТЕГИИ ГИДРАТАЦИИ: НОРА

Нора занимается велосипедным спортом в колледже и жалуется на ежедневную усталость, а также на плохое восстановление после тренировок и частые инфекции верхних дыхательных путей. Она упомянула, что особенно сложно ей дается питье во время тренировок рано утром. Недавняя проверка в студенческом медицинском центре показала, что у нее обезвоживание.

Во время двухчасовых утренних нагрузок Нора ела углеводные гели и батончики, при этом пила менее 240 мл воды. Потребление жидкости в течение дня также было недостаточным — до 1 л. По словам Норы, ее моча в течение дня становилась темнее.

На основе начальной оценки рекомендовано скорректировать стратегию ежедневного восстановления водного баланса, исправив значительное обезвоживание во время утренних тренировок, а также недостаточное восполнение влаги после нагрузки и позже в течение дня.

На каждые 0,5 кг массы тела, потерянные во время утренней тренировки, Нора должна была в течение трех часов после этого выпить 720 мл жидкости. Чтобы усилить гидратацию, воду надо было получать с пищей и другими жидкостями, содержащими натрий. Гидратация длится три часа после тренировок: примерно 240–300 мл воды, молока и сока. Состояние организма следует периодически проверять по цвету мочи.

Чтобы свести к минимуму обезвоживание во время утренних тренировок, Нора должна контролировать массу тела и увеличить потребление жидкости до 720 мл в час. Она продолжает совершенствовать стратегию гидратации как во время езды на велосипеде, так и после занятий.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

