

ПОМНИТЕ О ЕДЕ

Советы диетолога Марии Йонссон (Швеция)

Не забываем о питании. Нет ничего важнее тренировок, если вы хотите набрать форму. А чтобы тренироваться, нужно быть здоровым. Многие спортсмены допускают одну и ту же ошибку – увеличивая объем тренировок, они забывают о том, что и питаться нужно соответственно, и, проведя несколько занятий, начинают плохо себя чувствовать.

После изнурительной тренировки, когда ваш организм израсходовал весь запас энергии, его необходимо пополнить. Чтобы и тренировка не прошла даром, и организм смог противостоять инфекциям и травмам. Особенно это важно для тех, кто интенсивно тренируется на постоянной основе. Если же вы занимаетесь ориентированием на любительском уровне и тренируетесь всего несколько раз в неделю, то для вас скорейшее восстановление не так актуально.

Любая тренировка устроена так, что сначала вы расходуете силы, и только после того, как вы что-то съедите, начинается наращивание. Сразу после тренировки необходимо потребить быстрые углеводы и белок. Это могут быть фрукты с молоком или йогуртом, немного изюма и бутерброд с ветчиной или специально приготовленный восстановительный напиток.

Если вы поели после тренировки, можно не торопиться с обедом или ужином, но все равно рано или поздно вам необходим полноценный прием пищи, чтобы организм получил правильное сочетание энергии и питательных веществ.

О пользе овощей. О пользе зеленых овощей знают почти все, но нужно есть не только зеленое. Именно в цвете овощей, фруктов и ягод содержатся многие антиоксиданты. Чем ярче плоды и чем разнообразнее их цвет, тем лучше. Антиоксиданты препятствуют процессу окисления и защищают организм от свободных радикалов, вредных веществ, которые образуются в организме в процессе дыхания. Чем больше вы тренируетесь, тем больше антиоксидантов требуются вашему организму.

Само собой, антиоксиданты содержатся не только в ярких плодах. В цельнозерновых продуктах, в полезных жирах в рыбе, в семенах и орехах тоже содержатся антиоксиданты. Лучшее всего съедать что-нибудь цветное во время каждого приема пищи. Например:

- ягоды к овсянке на завтрак (овес – это цельнозерновой продукт),
- сладкий перец к бутерброду,
- какой-нибудь фрукт или орехи на ланч,
- зеленые овощи на обед,

- немного ягод к творогу перед послеобеденной тренировкой,

- какой-нибудь фрукт в дополнение к восстановительному приему пищи сразу после тренировки,

- рыба на ужин с большим количеством овощей.

Свекла и другие овощи помогают повысить выносливость. Чтобы выложиться на все сто на короткой дистанции, нужно тренироваться. Вопрос в том, существуют ли какие-то продукты, которые могут вам помочь улучшить ваши показатели. Я выбрала два вида «допинга» естественного происхождения.

Нитраты. Ни для кого не секрет, что овощи, например, шпинат, свекла, редис, полезны. Содержащиеся в них витамины и антиоксиданты способствуют укреплению иммунитета. Но у них, по крайней мере, еще одно полезное свойство. Недавние исследования показали, что они также помогают повысить выносливость.

В овощах содержится нитрат, минерал, который после попадания в организм человека, преобразуется в оксид азота. Когда ваши мышцы усиленно работают, оксид азота способствует лучшему поступлению кислорода в мышечные ткани, а значит, потребность в кислороде во время физических нагрузок снижается. А это, в свою очередь, значит, что вы можете тренироваться дольше и больше, не уставая. Исследователи пришли к выводу, что результат заметен уже после трех дней приема пищи с повышенным содержанием нитрата.

Достоверно неизвестно, сколько нитрата можно потреблять без вреда для здоровья, да и о длительном действии на организм данных нет, поэтому перебарщивать с нитратом не стоит. Но если незадолго перед тренировкой или соревнованиями вы выпьете стакан свекольного сока или съедите другие овощи, содержащие нитрат, то будете чувствовать себя бодрее и, возможно, чуть-чуть прибавите на дистанции.

Наибольший эффект от действия нитрата на организм наблюдается через 1-4 часа после его потребления. В свекольном соке содержится около 300 мг нитрата. В шпинате, сельдерее и листьях салата тоже содержится больше 250 мг нитрата на 100 г продукта.

В китайской капусте, кольраби, луке-порее, петрушке содержится 100-250 мг нитрата на 100 г продукта. В капусте, укропе, морковном соке, репе содержится 50-100 мг нитрата на 100 г продукта.

Кофеин. Кофеин начинает действовать уже через 15 минут после приема кофеиносодержащих напитков или таб-

леток. Он увеличивает приток крови в мозг и мышцы, увеличивает сердечный ритм и, самое главное, снижает болевой порог. Реакция организма на кофеин крайне индивидуальна и от потребления кофеина больше, чем 3-6 мг на килограмм общего веса тела, дополнительного эффекта не будет. Смотрите сами, как на кофеин реагирует именно ваш организм.

Содержание кофеина в различных продуктах:

Продукт	Объем	Кофеин, мг
Крепкий кофе	150 мл	120
Черный чай	200 мл	80
Зеленый чай	200 мл	40
Какао	200 мл	20
Таблетка	100 мг	100

Готовьте сами. Правильно питаться и получать достаточное количество энергии важно для всех. Но не всегда понятно, кого надо слушать, поскольку советов о правильном питании сейчас не дает только ленивый. Для начала неплохо будет, если вы начнете читать о правильном питании и станете планировать свое меню на неделю.

Для готовки лучше использовать те ингредиенты, которые вы при желании могли бы произвести сами. Вряд ли вы, конечно, станете на кухне держать корову, но эквивалент парного молока на завтрак вы все-таки найти можно.

Когда идете в магазин за продуктами, задайте себе вопрос: «смог бы я сделать это дома, будь у меня желание?» Например, обычное молоко вы смогли бы добыть сами, а обезжиренное – нет. Сливочное масло – да, маргарин – нет. Орехи кешью – да, мармелад – нет. Понятное дело, что если у вас не оборудована на кухне химическая лаборатория, вряд ли вы сможете отделять разные виды жиров друг от друга или консервировать продукты, но даже сложные блюда, скажем, гуакамоле можно приготовить дома из базовых продуктов, а не покупать в магазине, где вам помимо авокадо и специй продадут еще и десяток стабилизаторов, консервантов и прочих не самых полезных добавок.

Чтобы у вас дома царили гармония и спокойствие, необходимо, помимо прочего, заранее планировать свой рацион. Если каждый день готовить на скорую руку что подвернется, то стрессовых ситуаций не избежать.

К тому же, если заранее расписывать меню на какой-то период, это поможет правильно сбалансировать свое питание. Если составляя меню вы вдруг поймете,

что пять дней подряд у вас на обед курица, то стоит один раз заменить ее на рыбу, в другой день приготовить мясо, а в какой-то день заделаться вегетарианцем.

Следите за диетой. Зима – самое подходящее время, чтобы отдыхать и наслаждаться тренировками. А еще зимой можно задаться целью проследить за своей диетой – едите ли вы в достаточном количестве и насколько питательна потребляемая вами пища. Или можно попробовать полюбить готовку так, чтобы она стала приятным времяпрепровождением. Единого мнения о том, как надо правильно питаться, не существует. Врачи, газеты, диетологи – все дают свои советы.

Несколько лет назад со мной случилась история, после которой я стала с увлечением следить за многочисленными статьями о здоровой пище и попыталась составить собственной представление правильному питанию. Я уехала на неделю и оставила дома пакет с булочками, которые очень люблю есть с маслом. Вернувшись, я с удивлением обнаружила, что хлеб остался точно таким же, каким я его оставляла. Ради эксперимента я оставила хлеб еще на неделю, и с ним снова ничего не произошло – он не зачерствел и не заплесневел. А ведь домашний хлеб портится всего за несколько дней. После этого я стала крайне внимательно читать состав всех хлебобулочных изделий в магазине. Мне стало интересно, что же мы все-таки едим, и я поняла, к своему разочарованию, что пищевая промышленность не всегда использует лучшие продукты. В разных видах хлеба было разное количество ин-



гредиентов, от семи до 15-и. В хлебе из семи ингредиентов была вода, дрожжи, рапсовое масло, сахар, соль, мука и закваска. А в хлебе из 15-и ингредиентов были еще семена, консерванты и загадочные Е-ингредиенты.

Думаю, мой живот больше обрадуется тому хлебу, где ингредиентов меньше. Чем натуральнее, тем лучше.

Совет молодым спортсменам: Готовка – это искусство, которое вы будете постигать всю жизнь. Если вы уже готовите дома сами, так держите! Пробуйте новые рецепты. Если еще не готовите, то начните помогать родителям с готовкой хотя бы раз в неделю и через какое-то время сами научитесь готовить.

Совет профессиональным спортсменам: Сколько пищи вы потребляете? Достаточно ли разнообразна и питательна ваша еда? Получаете ли вы достаточное количество калорий? Возможно, стоит обратиться к специалисту, который поможет определить уровень минералов и витаминов в вашем организме. Вдруг у вас нехватка чего-нибудь, и вы чувствуете усталость или болеете, хотя легко могли бы этого избежать.

Совет спортсменам-любителям: Экспериментируйте на кухне! Пробуйте хотя бы один новый рецепт в неделю, испытывайте свое кулинарное мастерство. Ешьте больше овощей и свежих специй, чтобы ваш рацион был более питательным.

Пять распространенных заблуждений о правильном питании.

О правильном питании говорят разное, поэтому я бы хотела прояснить несколько распространенных «заблуждений», с которыми я часто сталкиваюсь в своей практике.

1. Перед соревнованиями на завтрак нужно есть кашу. Да, каша на завтрак – это очень хорошо. Но если вы обычно едите кисломолочные продукты, мюсли или бутерброды – это тоже неплохой вариант. Ешьте то, к чему больше привыкли.

В течение нескольких дней перед забегом вы накапливали энергию, и завтрак в день соревнований должен дать немного дополнительной энергии и сделать так, чтобы не ныло в животе. Если вы нервничаете, и еда не лезет, можно на завтрак выпить смузи, а с собой взять бутерброд с яйцом или с пицгой, фрукты и какой-нибудь напиток, чтобы подкрепиться по дороге.

2. После тренировки хорошо съесть банан. В бананах действительно содержатся углеводы, необходимые организму после тренировки. Однако в одном банане нет достаточного количества углеводов, и совсем нет жиров, которые тоже требуются организму. Запейте банан большим стаканом молока, тогда вы получите необходимое для быстрого восстановления количество жиров, и углеводов.

3. Чтобы нарастить мышцы, нужно употреблять протеиновые добавки. Для наращивания мышц необходимо потреблять достаточное количество калорий и жиров, которые станут строительным материалом для мышц. То есть вам нужны тренировки, энергия и жиры. Если вы хорошо и правильно питаетесь, то можете получать необходимое количество жиров из пищи и обойтись без протеиновых добавок – но для этого нужен правильный режим.

4. Макароны – это быстро усваиваемые углеводы. В макаронах, в пасте содержатся углеводы. То, насколько легко усваиваются углеводы, зависит от того, насколько быстро глюкоза поступает в кровь. Быстрые углеводы содержатся, например, в картофельном пюре, изюме и белом хлебе.

Паста же – это, наоборот, медленные углеводы, потому что из-за своей структуры макароны довольно медленно перевариваются. Углеводы, содержащиеся в пасте, усваиваются медленно независимо от времени готовки. Цельнозерновые макароны вы едите или обычные – это тоже не влияет на то, как быстро усваиваются углеводы. Быстрее усваиваются те углеводы, что содержатся в домашней пасте.

В порции макарон содержится большое количество углеводов, поэтому паста – это идеальный продукт, когда необходимо накопить дополнительное количество энергии перед тяжелой тренировкой или соревнованиями.

5. Взрослым не следует пить молоко. Молоко – это хороший источник жиров, питательных веществ (из 22-х важных питательных веществ в молоке содержится 18) и кальция, так необходимых тем, кто много тренируется. Если же вы не тренируетесь и хотите ограничить потребление калорий, возможно, вам место молока во время приема пищи лучше пить обычную воду. Если у вас непереносимость лактозы, то сегодня существует множество безлактозных молочных продуктов, в которых содержится столько же жиров и питательных веществ, сколько и в обычном молоке.