



**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ**

МБУ ДО Г. ЛЕСОСИБИРСК

Здоровое питание

Тренер-преподаватель Свириденко Юрий Альбертович

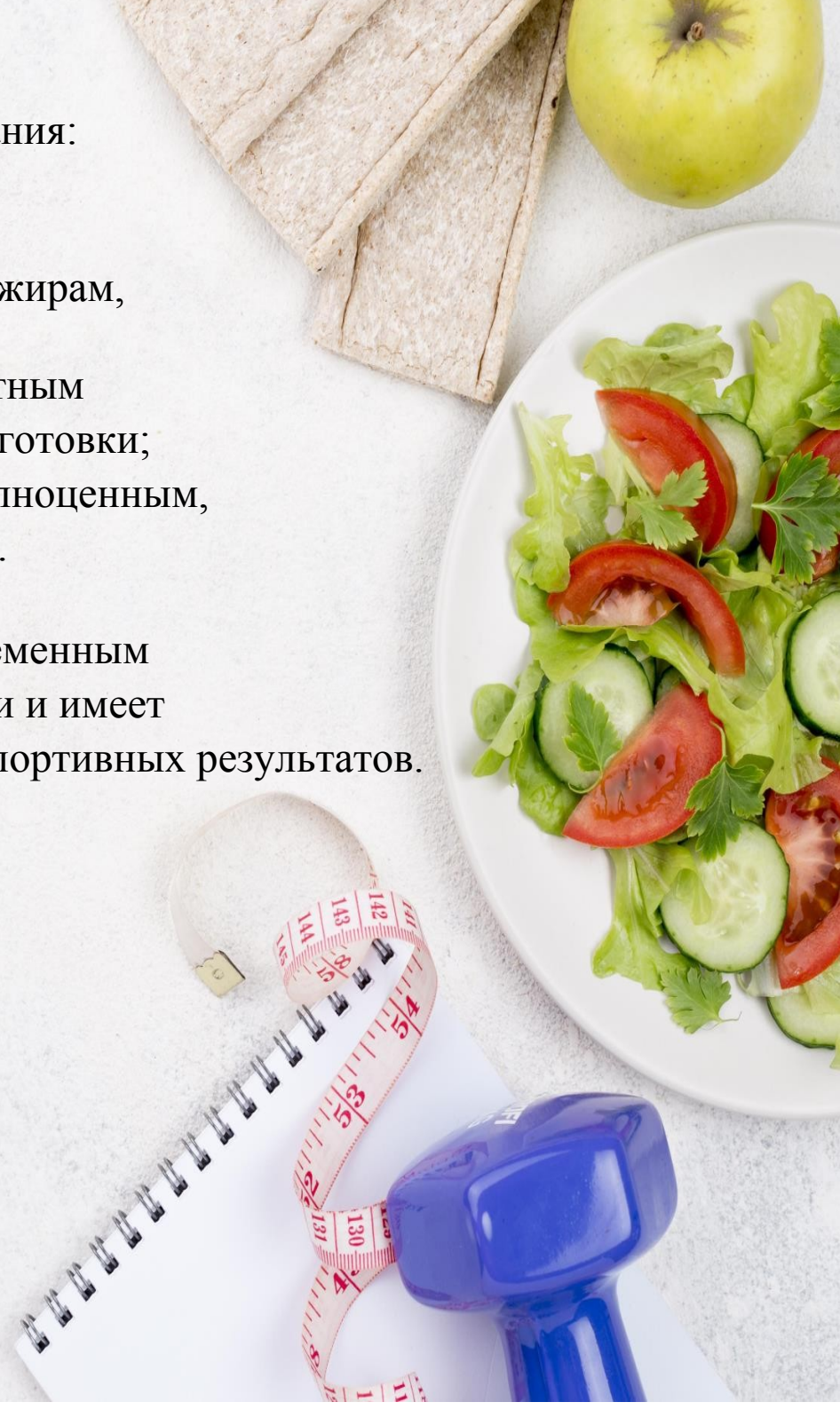


Общие правила здорового питания:

- необходимо соблюдать режим питания;
- рацион должен быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам;
- калорийность пищи должна соответствовать возрастным особенностям спортсмена, виду спорта и периоду подготовки;

Рацион питания должен быть качественным и полноценным, с обязательным включением овощей, фруктов, зелени.

Рациональное питание для спортсмена является неременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности и имеет важнейшее значение для достижения запланированных спортивных результатов.



Ставите ли вы себе целью похудение, либо набор веса, ваш рацион должен включать белки, жиры, углеводы, клетчатку и витамины.

В зависимости от ваших целей регулируется только три показателя:

- 1) калорийность порции еды
- 2) размер порции еды
- 3) количество её приемов в день



ПИЩЕВОЙ РАЦИОН ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Для составления правильного рациона питания должны учитываться все индивидуальные физические характеристики, степени нагрузок.

Хороший рацион спортсмена должен составляться так:

Белки

30%



Жиры

10%

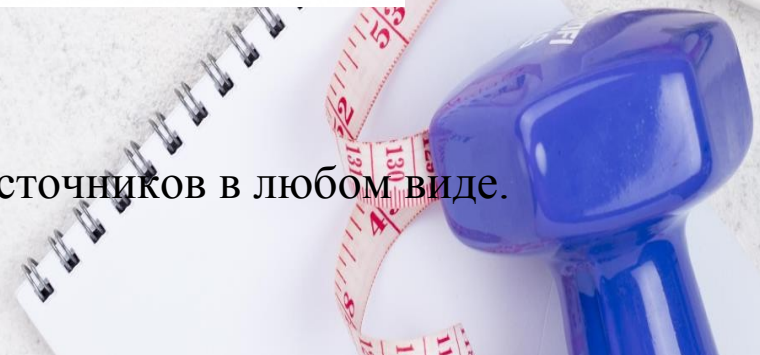


Углеводы

60%



Микроэлементы в организм могут поступать из любых источников в любом виде.



Витамины и минералы для спортсменов играют особую роль, их недостаток может привести не только к отсутствию прогресса, но и к ухудшению общего состояния здоровья.

При физических нагрузках суточная норма потребления витаминов и минералов возрастает в 1,5-2 и более раза, так как деятельность спортсменов связана с повышенными нагрузками. Витамины и минералы отвечают не только за жизнеспособность организма, но и активно участвуют в мышечной деятельности, 10 изменениях метаболизма, синтезах веществ и регуляции процессов в организме.

При их отсутствии ферменты организма не смогут выполнять свою функцию. Многие из витаминов и минералов оказывают прямое воздействие на процессы усвоения и транспортировки белков, отвечают за сокращение мышц, эффективность тренировок, рост клеток (и мышц) и даже за скорость восстановительных процессов после тренировки.



ПЬЕМ ДО ТОГО, КАК ЗАХОТЕЛИ ПИТЬ!

Чувство жажды означает, что у нас уже наступило физиологическое обезвоживание

- Приобретите удобную многоразовую бутылку объемом 0,5-1л на тренировках берите с собой в зал/ на стадион
- Старайтесь выпивать большую часть суточной нормы до 13:00, это улучшает метаболизм
- Старайтесь съедать полкилограмма фруктов и овощей каждый день.
- Составляйте меню так, чтобы вечером не было тяжелой пищи.
- Не всегда в организме есть все необходимые микроэлементы, особенно это касается витамина D, йода и витаминов группы B. Проконсультируйтесь с врачом, сдайте анализы и скорректируйте питание.



Вопросами питания занимаются многие специалисты,
но только сам человек делает выбор
и контролирует свой рацион питания.

Это вопрос ответственности каждого из вас.

«Чтобы нести ответственность, мало иметь сильные плечи и
руки, нужен разум»

Симанович Г.

