**Диета для спортсмена**

В последнее время повышенное внимание питанию уделяют самые разные специалисты – диетологи, гастроэнтерологи, натуропаты. Правильное питание является необходимым условием здорового образа жизни. А уж когда человек занимается спортом – оптимизация его питания становится одним из важнейших принципов организации жизни. Организм спортсмена испытывает повышенную потребность в дополнительной энергии. Все мы слышали о том, что нужно есть меньше жирной пищи и больше волокнистой, но каким образом данные рекомендации соотносятся с питанием профессиональных спортсменов?

ОТКУДА БРАТЬ ЭНЕРГИЮ?

Четких и жестких правил относительно того, что должен есть и пить спортсмен не существует. Тем не менее, необходимо руководствоваться некоторыми общими рекомендациями. Понятие сбалансированной диеты включает в себя не только богатый выбор разнообразных продуктов из всех основных пищевых групп, но и правильное их соотношение.

В первую очередь, спортсменам необходимо увеличивать поступление энергии в организм в виде углеводов, снижая при этом потребление жиров. Недостаток жидкости в организме и истощение энергетических ресурсов – два главных фактора, негативно влияющих на физическое состояние спортсмена. Даже небольшие физические нагрузки способствуют потери жидкости. Если же нагрузки являются интенсивными и продолжительными, потери жидкости могут быть значительными, что может привести к существенному ухудшению самочувствия. Если же вовремя восполнять такие потери, негативные результаты обезвоживания организма будут устранены.

Любая физическая активность требует определенных энергозатрат. Организм может получать энергию либо из пищи, либо используя собственные энергоресурсы. Если в организм не поступает достаточно энергии извне, в ход идут запасы жира и углеводов (гликогена), если же и они на исходе, источником энергии служит протеин. Углеводы хранятся в небольших количествах в печени и мышечной ткани в виде гликогена, а запасы жира распределены по всему организму.

Несмотря на то, что запасы углеводов в организме ограничены, они являются оптимальным источником энергии для мышц. Во время нагрузок запасы гликогена истощаются, и если в организм вовремя не поступит дополнительная энергия, спортсмен не сможет поддерживать на максимальном уровне свою работоспособность. Применение специализированных спортивных напитков (изотоников) во время тренировок позволяет постоянно поддерживать необходимый уровень углеводов в организме, что обеспечивает максимальную эффективность тренировочного процесса. Выбор конкретного напитка зависит как от вида спорта и интенсивности тренировок, так и от разнообразных внешних факторов, например от температуры и влажности воздуха.

КОМПОНЕНТЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Человеческому организму ежедневно требуется более 50 пищевых компонентов. Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми компонентами, следует максимально разнообразить пищевой рацион. В целом, питание спортсменов должно основываться на диетах, разработанных для обычных здоровых людей, однако потребление углеводов, протеинов и воды, а также общее количество поглощенной пищевой энергии должны быть повышенными.

Рацион спортсмена должен включать в себя следующее:

Углеводы. Для достижения оптимальной спортивной формы необходимо снабжать организм дополнительной энергией за счет увеличения содержания в рационе углеводов. 55-60 % энергии должно поступать в организм с углеводами. Ежедневная норма потребления углеводов у спортсменов должна составлять 5 г на килограмм массы тела. У некоторых спортсменов энергозатраты такие, что это соотношение может доходить и до 10 г на кг. Требуемое количество энергии зависит от возраста, пола, массы тела, а также от соотношения объема и интенсивности тренировок.

Протеины. Протеины необходимы для поддержания мышечной массы, восстановления поврежденных тканей и для выработки антител при борьбе с различными инфекциями. Процентное количество энергии, полученной от протеинов, должно составлять около 12-15 %. У спортсменов с относительно невысокими потребностями в энергии норма потребления протеинов должна составлять 0,8-1,0 г на кг. В тех видах спорта, где требуется повышенная выносливость, рекомендуемое соотношение – 1,2-1,6 г на кг, а в силовых видах спорта оно может доходить до 1,8 г на кг. Превышение данных норм особенно не скажется на увеличении мышечной массы, зато может привести к обезвоживанию организма, остеопорозу и увеличению жировых запасов.

Жиры. Для спортсменов рекомендуются диеты с пониженным содержанием жиров (25-30 % от общего количества потребляемых килокалорий), поскольку основную часть энергии они получают с углеводами. Хотя жиры и являются необходимой составляющей правильного питания, их повышенное содержание в рационах не является необходимым. Даже у самых худощавых спортсменов имеется немало жировых запасов. Избыточные жиры замедляют процесс пищеварения, что создает чувство тяжести в животе, приводящее к вялому самочувствию.

Жидкость. Жидкость необходима для гидратации организма. Потери жидкости при интенсивных тренировках на жаре могут составлять 2-3 л в час. После таких тренировок необходимо с избытком возмещать потери влаги, чтобы компенсировать еще и выход жидкости с мочой.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Соответствующим образом сбалансированная диета может обеспечить организм обычного человека достаточным количеством витаминов и минералов. Однако организм профессионального спортсмена испытывает повышенную потребность в этих нутриентах, поэтому спортсменам рекомендуется дополнительно принимать специализированные мультивитаминно-минеральные комплексы.

ПОДРОБНЕЕ О ЖИДКОСТИ

- За 2 часа до тренировки или до соревнования следует выпить 500 мл жидкости.

- Во время тренировок рекомендуется пить по 150-300 мл жидкости каждые 15-20 минут. Уровень абсорбции жидкости варьируется у разных индивидуумов, но в среднем составляет 10-15 мл на кг массы тела за час тренировки.

- Если во время тренировки стоит жаркая и влажная погода, необходимо увеличить количество потребляемой жидкости.

- Во время тренировок чувство жажды не является хорошим индикатором обезвоживания организма – оно возникает, когда потеря жидкости достигает уже приблизительно 2 % от массы тела.

- Употребление во время тренировок напитков с содержанием углеводов 4-8 % (т. е. 40-80 г на литр) обеспечивает организм не только жидкостью, но и дополнительной энергией.

- После тренировки необходимо выпивать большое количество жидкости, чтобы компенсировать ее потери, в том числе и с мочой.

- Ароматизированные, слегка подсоленые, прохладные (10-12°С) и/или подслащенные напитки могут вызывать чувство жажды.

- С потом из организма выводятся такие электролиты, как натрий, калий и хлор. Чтобы компенсировать их потери, необходимо пить специальные спортивные напитки или же дополнительно солить пищу после тренировок, а также есть бананы, апельсины, овощи, в которых содержится много калия.

- У спортсменов, не испытывающих проблем с обезвоживанием, вырабатывается большое количество прозрачной светлой мочи.

- По сравнению со взрослыми детям может требоваться большее количество жидкости, поскольку уровень потоотделения у них ниже, площадь поверхности тела (через которую происходит теплообмен) меньше, а чувство жажды наступает позже.