

А.А. Граф

*Научный руководитель: ст. преподаватель Н.С. Лемехов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: nastenchik.graf@gmail.com*

Принципы правильного спортивного питания

Есть общие принципы спортивное питания и питания вообще, они основаны на трёх китах:

1. Советы и рекомендации тренера, диетолога;
2. Исследование индивидуальных особенностей человека, так как не все люди одинаково могут перенести одну и ту же диету;
3. Анализ целей, которых хочет достичь человек

Но все диеты основываются на балансе БЖУ - белков, жиров и углеводов, а также общем количестве калорий. Если много мифов и заблуждений на тему баланса БЖУ и в спортивном питании они чаще всего связаны с употреблением белка. Оптимальное соотношение употребляемого белка к массе тела, если человек не использует фармакологию, для не выступающего атлета или бодибилдера примерно составляет 1,7 г белка на килограмм массы тела. Этого хватит для набора и поддержки существующей мышечной массы. Для выступающих атлетов и бодибилдеров, которые перед выступлением проходят так называемую «сушку» необходимо до 2,3 г белка на килограмм массы тела [1].

В интернете и в спортивной литературе можно найти цифры, как 6-8г белка на килограмм массы тела, что является обычным рекламным ходом для продвижения спортивной фармакологии и специализированного спортивного питания, на деле же планка обычного человека всего 1,7 г.

Так же существует множество мифов и легенд по поводу животного и растительного белка, но на самом деле, как показали множественные научные исследования и метаанализы, в которых суммировали все исследования для спортсменов по белку, спортсмен должен учитывать весь съеденный белок, в том числе и растительный. Многие спортсмены не считают растительный белок, считая, что он не усваивается организмом, но это устаревшее заблуждение. Что касается самого баланса белков, жиров и углеводов, то многие спортсмены придерживаются 30% белков, 10% жиров и 60% углеводов, но на самом деле оно является не правильным, потому что недостаток жира в рационе вызывает проблемы с кожей, с гормональной системой, выпадение волос, аменорею, падение либидо. Данный баланс должен быть индивидуально подобран спортивным диетологом или опытным тренером. Спортсмен не должен бояться холестерина, который содержится в животных жирах, так как он жизненно необходим для организма, в частности для выработки тестостерона. Идеальный баланс жира это 50% растительных и 50% животных жиров. Низкое потребление жиров может быть оправдано исключительно у спортсменов, которые находятся на стадии «сушки», так как они максимально урезают калораж потребляемой пищи. Содержание жира в пище должно быть 1г жира на килограмм массы тела [2].

С углеводами всё немного сложнее, так как с помощью их варьирования можно достигать совершенно разных результатов и поэтому невозможно высчитать среднюю норму для всех, как с белками и жирами. Для обычного человека, который имеет среднюю физическую нагрузку и не особо следит за своим питанием, приблизительно нужно 3-5 г углеводов на килограмм массы тела [3].

Константами в питании являются 1,7 г белка и 1 г жира, углеводы можно уменьшать, при желании снизить массу тела или увеличивать, при интенсивных физических нагрузках. На самом деле нужное количество углеводов можно самостоятельно подобрать для себя, достаточно выстроить план питания на неделю и следить за изменениями жировой прослойки. Спортсмен может питаться чем угодно как угодно и когда угодно, главное соблюдать баланс БЖУ и общий калораж.

Литература

1. Stuart M. Phillips, Luc J.C. Van Loon. Journal of Sports Sciences, Volume 29, Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation, 2011;
2. Venkatraman JT, Leddy J, Pendergast D: Dietary fats and immune status in athletes: clinical implications. Med Sci Sports Exerc 2000, 32(7 Suppl):S389-95;
3. Neuffer PD, Costill DL, Flynn MG, et al. Improvements in exercise performance: effects of carbohydrate feedings and diet. *J. Appl. Physiol.* 1987; 62: 983–8.