



Как избежать увеличения веса в межсезонье?



При снижении тренировочных нагрузок телу требуется меньше энергии (кДж/ккал) для поддержания нормального веса. Однако спортсменам, за время усиленных тренировок выработавшим повышенный аппетит, не так просто уменьшить свой рацион в межсезонье. В этот период очень важно поддерживать разнообразную диету, основанную на питательных источниках углеводов (хлеб, паста, зерновые, рис, фрукты, овощи и т.д.), включающую в себя умеренное количество постных продуктов, содержащих белки (постное мясо, рыба, курица без кожи, овощи, низкожирные молочные продукты), а также совсем небольшое количество продуктов, содержащих жиры и непитательные источники углеводов (конфеты, пироги, печенье, крепкие и безалкогольные напитки и т.д.). Вам также придется ограничить общее количество принимаемой пищи. Каждому человеку требуется индивидуальный подход. Можно, к примеру, немного сократить количество пищи, съедаемой в каждый прием, либо ограничить количество легких закусок. Также может помочь отказ от продуктов, обычно употребляемых в течение спортивного сезона (например, спортивных напитков, энергетических батончиков и т.д.).

Когда спортсмен делает перерыв в тренировках, у него появляется больше свободного времени. Иногда он начинает есть, чтобы занять себя. В других случаях спортсмен так много внимания уделяет тому, чтобы не переесть, что постоянно думает о еде. Это также приводит к увеличению количества съедаемой пищи. Однако у данной ситуации есть выход. Ниже указаны несколько приемов, помогающих избежать неприятностей:

- Не делите продукты на "плохие" и "хорошие". Есть можно все при условии соблюдения меры в количестве и частоте приема пищи. Побалуйте себя продуктами с более высоким, чем обычно, содержанием жиров, но в разумных пределах. Не устраивайте кутежей.
- Ведите дневник питания. Это поможет вам понять, что, когда и почему вы едите.
- Заранее планируйте время приема пищи и "перекусов". Старайтесь не доводить себя до такого чувства голода, когда без разбора съедаете все, что найдется в холодильнике или буфете.
- И в межсезонье продолжайте вести активный образ жизни. Не обязательно продолжать тренироваться, однако старайтесь не проводить дни напролет в кровати или на диване.
- Найдите какое-нибудь занятие на то время, которое обычно уходило на тренировки. Это поможет справиться со скукой.

Как сбросить вес во время интенсивных тренировок без того, чтобы начать уставать из-за недостатка энергии?

При нехватке энергии следует ожидать некоторого повышения усталости, однако этот эффект можно минимизировать путем сбалансированного подхода к снижению веса, рассчитанного на долгосрочный период. Желательно правильно выбрать время осуществления мероприятий по снижению веса. Например, делать это в межсезонье или задолго до начала крупных соревнований. Важно также выработать реалистичный, долгосрочный подход к решению этого вопроса, который обеспечит умеренные, постепенные изменения, а не действовать "кавалерийским наскоком" при снижении количества килоджоулей, потребляемых вашим организмом. С усталостью можно бороться

сбалансированной диетой. Для этого в период тренировок необходимо потреблять достаточное количество высокопитательных углеводов (фруктов, овощей, зерновых, подслащенных молочных продуктов). Для предотвращения снижения мышечной массы необходимо также потреблять достаточное количество белков. Снижайте потребление энергии за счет таких источников, как жиры, алкоголь и малопитательные углеводы (конфеты, безалкогольные напитки, печенье, мороженое и т.д.). Уменьшению усталости также будет способствовать правильное планирование времени приема пищи. Например, "перекус" сразу после тренировки принесет больше пользы, чем еда перед сном.

Мне сказали, что потребляемые организмом после двух часов дня углеводы превращаются в жир. Это верно?

Совершенно ни к чему стараться не употреблять углеводы после двух часов дня. Набор веса происходит в результате того, что организм получает больше энергии с пищей, чем затрачивается на ежедневную деятельность и расходуется при тренировках. Углеводы, белки, жиры снабжают ваше тело энергией. Поэтому чрезмерное употребление этих питательных веществ приводит к увеличению веса. Распространенные диеты для людей, стремящихся сбросить вес, обычно содержат набор "правил", которые со стороны выглядят как научные рекомендации, но на деле всего лишь предлагают вам сократить потребление пищи, тем самым уменьшая количество килод-

жоулей энергии, поступающих в организм. Запрет на потребление углеводов после двух часов дня ограничивает вас в выборе пищи, что может привести к снижению количества энергии, поступающей в ваш организм. Однако аналогичного эффекта можно достичь и с помощью более сбалансированной и приятной диеты. Последний вариант представляется более правильным, т.к. обеспечивает большее разнообразие получаемых организмом питательных веществ. Отказ от употребления некоторых видов продуктов питания может привести к тому, что организм не будет получать важных элементов, необходимых для вашего здоровья.

Как правильно сбрасывать вес?

Снижение веса – это, по сути, вопрос поддержания правильного энергобаланса. Убедитесь в том, что количество потребляемой вами энергии (т.е. потребляемых с пищей килоджоулей/килокалорий) меньше общих энергетических затрат вашего организма (т.е. интенсивности активной деятельности) при обычном ритме жизни. Если это не так, вам нужно либо снизить потребление энергии, либо увеличивать активность вашей жизни, либо комбинировать эти два фактора. Существует много способов уменьшения количества потребляемой энергии, и по каждому написано большое количество книг, статей, разработано диет и т.д. Вот несколько советов:

- Снизьте употребление продуктов с высоким содержанием жиров, например, масла, маргарина, растительных масел, сливок, жирных сыров, сала, цельных молочных продуктов, мороженого, тортов, выпечки и т.д. Жиры – наиболее энергонасыщенные из питательных веществ, поэтому при употреблении богатой жирами пищи даже небольшое ее количество способно дать организму избыток килокалорий. Не отказывайтесь от жиров полностью, т.к. они играют важную роль в обеспечении здоровой работы организма, просто ограничьте их употребление.

- Объявите войну алкоголю. Алкогольные напитки несут большое количество энергии при почти полном отсутствии полезных веществ. Сократите потребление алкоголя до минимума.

- Обратите внимание на продукты с высокой энергетической ценностью и низким содержанием питательных веществ – безалкогольные напитки, конфеты и некоторые виды "диетических" продуктов питания. Многие люди считают, что продукты с высоким содержанием сахара можно употреблять, поскольку в них мало жиров и много углеводов. Однако низкое содержание жиров в продукте еще не значит, что можно поедать его тоннами.

- Сократите количество "перекусов" и сконцентрируйтесь на потреблении высокопитательных продуктов, обеспечивающих организм комбинацией углеводов, белков, витаминов, микроэлементов и клетчатки. К таким продуктам относятся фрукты, йогурт, бутерброды, плитки из зерновых с низким содержанием жира, а также напитки на основе молока.

- Сократите количество пищи, потребляемой за один раз, но не отказывайте себе в разнообразном меню.

К каждому человеку в этом вопросе нужен индивидуальный подход. Главным является продолжение потребления разнообразной пищи. Не исключайте полностью из своего рациона ни одну из групп продуктов питания и обязательно включайте в меню ваши любимые продукты. Врач-диетолог поможет правильно спланировать питание, наиболее соответствующее индивидуальным привычкам и пристрастиям вашего организма.

Влияет ли на способность к снижению веса привычка есть перед тренировкой?

Ключевым вопросом при борьбе за снижение веса является уменьшение потребления энергии до такой степени, когда оно станет меньше энергии, расходуемой организмом за этот же период времени. Вопрос того, как вы занимаетесь в течение нескольких дней, является более важным, нежели вопрос отказа от употребления каких-либо видов пищи. Тренируясь натошак, вы сожжете больше жира, однако, поев перед тренировкой, вы сможете тренироваться дольше и с большей интенсивностью. Это приведет к еще большим затратам энергии. На самом деле, все зависит от того, чем вы занимаетесь, и от запланированных вами сроков тренировки.



Какое количество жиров можно потреблять в день, не опасаясь набрать вес?

Каждый человек обладает индивидуальными потребностями в питательных веществах. Не существует установленного количества жиров, которые нужно съесть за день. Прибавление веса происходит в том случае, когда ежедневное потребление энергии превышает ее расход. Наш организм получает калории из жиров, углеводов, белков, содержащихся в продуктах питания и напитках. При разработке диеты необходимо учитывать энергетическую ценность всех входящих в нее продуктов. Потребности организма в энергии оп-

ределяются целым рядом факторов, среди которых возраст, пол, размеры тела, конституция, скорость метаболизма и образ жизни. Если у вас избыточный вес, то вам необходимо снизить энергопотребление или начать вести более активный образ жизни. Нахождение оптимального пути снижения энергопотребления организма зависит от вашего текущего рациона питания. Одним людям требуется сократить потребление жиров, другим – ограничить объем принимаемой пищи, третьим – отказаться от "перекусов".

Я не могу пить молоко. Как мне обеспечить организм необходимым количеством кальция?



Молочные продукты являются самым лучшим источником кальция. Ежедневный прием 3-4 порций молочных продуктов (например, 200мл молока, 200 г йогурта, 300 г сыра) обеспечивает потребности в кальции у большинства людей. Если вам не нравится молоко – употребляйте больше йогурта и сыров. В качестве альтернативы можно попробовать напитки или йогурт на основе сои – только убедитесь в том, что они обогащены кальцием. Среди прочих источников кальция – рыбные консервы, которые едят вместе с костями, а также устрицы, сушеные фрукты, миндаль, мюсли, бобовые, тахини (кунжутная паста) и тофу.

Какие продукты питания помогают быстрее заживать раны и повреждения?

К сожалению, таких "волшебных" продуктов не существует. В различных продуктах присутствуют вещества, например, антиоксиданты, жирные кислоты и витамины, которые способствуют осуществлению организмом некоторых защитных функций, таких как восстановление клеток, рост тканей. Однако эти вещества содержатся в продуктах различных видов и сложным путем взаимодействуют друг с другом. Наилучшим способом приведения себя в форму является разработка смешанного рациона с разнообразными видами фруктов, овощей, цельных зерновых, рыбы, орехов, бобовых, молочных продуктов, мяса и растительных масел. Не стоит сильно ограничивать себя в еде, опасаясь набрать вес за время лечения. При недостатке энергии организму потребуется больше времени на то, чтобы привести себя в норму. Обратите внимание на продукты, предлагающие широкое разнообразие питательных веществ, избегая в то же время продуктов низкого качества, например, конфет, тортов, печенья, сильно прожаренных продуктов, алкогольных и безалкогольных напитков.

Как увеличить потребление железа?

В пищевых продуктах содержится два вида железа. Железо гемоглобина содержится в продуктах животного происхождения и хорошо усваивается организмом. Негемоглобиновое железо встречается в продуктах растительного происхождения и усваивается намного хуже. Усвояемость негемоглобинового железа может быть улучшена за счет совмещения продуктов, содержащих два этих вида железа. Хорошими источниками железа гемоглобина является постная баранина и говядина, курица, рыба, печень или печеночный паштет. Наибольшим содержанием негемоглобинового железа обладают яйца, обогащенные зерновые для завтрака, хлеб из непросеянной муки, шпинат, бобовые, сухие фрукты и орехи. Увеличения количества

потребляемого организмом железа можно добиться следующим образом:

- Несколько раз в неделю ешьте постную говядину или баранину; достаточно сделать бутерброд с куском ростбифа или добавить нарезку баранины в салат.
- Используйте другие продукты, обогащенные железом, например, порошкообразные питьевые смеси.
- Добавляйте в свой рацион продукты, богатые витамином С. Он способствует усвоению железа. Хорошими источниками витамина С являются фрукты, соки и овощи, например, перец и томаты.
- Избегайте пить чай и кофе непосредственно перед и сразу после приема пищи. Они снижают способность организма к усвоению железа.

Какие существуют альтернативы мясным продуктам для вегетарианцев?



Если вы решили стать вегетарианцем, важно подобрать такие продукты питания, которые бы полностью заменили питательные вещества, обычно получаемые из пищи животного происхождения. Среди них могут быть:

- Структурный растительный белок (СРБ). Он очень сильно напоминает фарш, однако изготавливается из растительного сырья и соевого белка. СРБ является источником белка и железа, а также может использоваться для приготовления соуса.

- Готовые заменители мяса. Существует множество специализированных продуктов для вегетарианцев. Обычно они продаются в отделах "здоровая пища"

крупных супермаркетов. В витринах-холодильниках можно найти вегетарианские: мясо для завтрака, колбасу, хот-доги и пр.

- Бобовые (например: чечевица, нут обыкновенный, фасоль обыкновенная) являются богатыми источниками белков и железа. Рецепты их приготовления имеются во многих поваренных книгах. Многие виды бобовых поставляются на рынок в консервированном виде или в виде полуфабрикатов, что значительно упрощает процесс их готовки.

- Тофу (соевый творог) также является хорошим источником белков и кальция при отказе от продуктов животного происхождения.

Мне 15 лет, и я изо всех сил стараюсь нарастить мышечную массу. Что мне есть?



В 15 лет наращивание мышечной массы может быть трудной задачей. В настоящее время вашему организму требуется очень много энергии, поскольку он находится в стадии роста и развития. Однако вас должен порадовать тот факт, что в ближайшие несколько лет ваша форма начнет понемногу "заполняться" и наращивание мышечной массы пойдет веселее. А пока советуем вам правильно организовать тренировки и питание, а также набраться немного терпения.

Для наращивания мышечной массы наиболее важное значение имеют силовые тренировки. Мышцы растут только тогда, когда их правильно стимулируют. Если вы еще не знаете, как это делать, обратитесь за советом к специалисту-тренеру. Выработайте с ним реальные цели, правильный режим тренировок и другие стратегии, необходимые для достижения успеха.

Еще одним требованием является разработка высокоэнергетической диеты. Для наращивания мышечной массы необходимо увеличить прием всех питательных веществ, но в особенности это касается углеводов. Многие спортсмены, занимающиеся наращиванием мышечной массы, ошибочно концентрируют свое внимание на белках. Действительно, при силовых тренировках потребности организма в белках возрастают, однако еще более важным является получение необходимого количества углеводов. Для роста мышечной массы мышцы необходимо тренировать, а для этого организму требуется топливо. Источником такого топлива и являются углеводы. Кроме того, они необходимы в периоды восстановления, чтобы организм в поисках энергии не начал использовать белки, предназначенные для роста мышечной массы.

Разработка высокоэнергетической диеты кажется легкой задачей, однако для многих спортсменов этот

вопрос стал камнем преткновения. Вот вопросы, возникающие у всякого, кто решил этим заняться:

- Нехватка времени или недостаточная организованность.
- Количество пищи (высокоэнергетическая диета требует поглощения большего количества продуктов).
- Усталость и потеря аппетита после тренировок.
- Отсутствие под рукой нужных продуктов питания в течение дня.

А вот некоторые пути их решения:

- Увеличивайте количество приемов пищи, а не объемы продуктов, поглощаемых за один присест. Запланируйте 5-6 приемов пищи или "перекусов" в течение дня.
- Выбирайте продукты и блюда, богатые углеводами, например: зерновые, хлеб, фрукты, подслащенные молочные продукты, а также включайте в меню умеренное количество продуктов с высоким содержанием белков, например: мясо, рыбу, курицу, яйца, орехи и бобовые.
- Постоянно имейте при себе какой-нибудь богатый углеводами продукт, чтобы можно было перекусить в течение дня. К таким продуктам относятся плитки из зерновых, бутерброды, фрукты, соки, сушеные фрукты, молоко со вкусовыми добавками и т.д.
- Ешьте перед тренировками и сразу после них. В рацион можно включить молочные и фруктовые коктейли, йогурт, бутерброды, зерновые и плитки из зерновых, фрукты, соки и энергетические батончики.
- Пейте высокоэнергетические напитки, например, коктейли на основе обезжиренного молока, фруктовые напитки или жидкие пищевые добавки.