**Необходимая комбинация и количество специализированных**

**пищевых продуктов для спортсменов**

Термин спортивное питание имеет две правильные трактовки. Согласно первой, это рацион, составленный на базе потребностей организма спортсмена. Согласно второй – «выжимки» из обычных продуктов, позволяющие компенсировать недостаток нутриентов. При этом важно знать необходимые комбинации и количество специализированных пищевых продуктов, которые помогают восполнить дефицит белков, полезных жиров, витаминов и микроэлементов в рационе.

В зависимости от состава и назначения спортивное питание помогает:

* похудеть;
* набрать мышечную массу;
* нормализовать обменные процессы;
* сформировать рельеф тела;
* укрепить кости, суставы;
* повысить выносливость;
* укрепить иммунитет.

Высокотехнологичные добавки на основе продуктов растительного и животного происхождения помогают компенсировать недостаток нутриентов в естественном рационе. Это необходимо при интенсивных занятиях спортом, особенно при силовых тренировках.

Важно: специальные добавки помогают добиться лучших результатов. Если вам нужно [быстро похудеть](https://donsport.ru/blog/kak-mozhno-bystro-pokhudet-na-10-kg/) или подготовиться к соревнованиям, то без них не обойтись. Можно использовать спортивное питание и при размеренных тренировках. Причем как новичкам, так и профессионалам.



**Виды спортивного питания**

Самые популярные виды спортивного питания:

1. Протеин – это концентрированные смеси с высоким содержанием животного или растительного белка. Необходимы для наращивания мышечной массы.
2. Гейнер – смесь продуктов, содержащих высокобелковые и углеводистые компоненты. С их помощью восстанавливаются после тренировок, набирают мышечную массу.
3. Аминокислоты – представляют собой фрагменты белка, часто имеют нулевую калорийность.
4. Жиросжигатели – препараты с разным механизмом действия, направленные на ускорение процессов расщепления и переработки жира.
5. Креатин – комплекс веществ, повышающих выносливость во время тренировок, благотворно влияющих на силовые показатели и заряжающих энергией.
6. L-карнитин – способствует разгону жирового метаболизма и укреплению сердечно-сосудистой системы.
7. Предтренировочные и послетренировочные комплексы – препараты, повышающие эффективность занятий, помогающие быстро восстанавливаться.

**Плюсы спортивного питания**

Оно помогает достигать целей. При этом важно понимать, какое спортивное питание лучше выбрать для набора массы, а какое – для «сушки». Некоторые добавки несовместимы друг с другом. Многие принимаются ограниченными по времени курсами. Так [питание для набора мышечной массы](https://donsport.ru/blog/pitanie-dlya-nabora-myshechnoy-massy/) обычно дополняют протеином, гейнерами и аминокислотами, а для похудения используют жиросжигатели, L-карнитин, добавки с нулевой калорийностью.

Если вы знаете, как и какое спортивное питание принимать, то оно принесет массу пользы:

* поможет заменить завтрак, когда на готовку нет времени;
* сэкономит деньги на покупке дорогих белковых продуктов;
* восполнит недостающие нутриенты в рационе;
* позволит быстрее достигать целей;
* обеспечит скорейшее восстановление, повышение силы и выносливости.

Спортивное питание также поможет преодолеть «плато» и обеспечит рост результатов. Естественно, продукты будут абсолютно бесполезны без эффективных тренировок. Важно держать баланс между тренировками, отдыхом и правильным питанием с включением в рацион качественных добавок.

**Возможные побочные эффекты при приеме спортивного питания**

Если вы не понимаете, как правильно принимать спортивное питание, превышаете дозировки, не следите за составом добавок, то вполне можете столкнуться с негативными последствиями.

К побочным эффектам таких ошибок относят:

* негативные результаты – например, потерю мышечной массы или увеличение жировой прослойки;
* недомогание – обычно оно вызвано недостатком или передозировкой нутриентов;
* тошноту, вялость, сонливость.

Не стоит забывать об индивидуальных особенностях вашего организма. Если у вас есть непереносимость лактозы, то принимать сывороточный протеин точно не стоит. Следствием могут стать диарея, проблемы с пищеварением и другие проблемы со здоровьем. Рекомендуется проконсультироваться с вашим врачом перед приемом любых спортивных добавок.

**Как выбрать спортивное питание?**

Для начала определите цель. Например, вы хотите выбрать спортивное питание для похудения. Теперь можно формировать стратегию. Предположим, вы планируете кардио тренировки, регулярные нагрузки. Вы понимаете, каким должно быть правильное питание для похудения, и уже придерживаетесь диеты. Остались только добавки.

В этом случае можно рекомендовать:

* протеин – особенно если вы придерживаетесь белковой диеты;
* жиросжигатели;
* L-карнитин.

При выборе конкретных продуктов изучайте состав. Учитывайте репутацию производителя. Даже в условиях ограниченного бюджета не рекомендуется покупать никому неизвестные добавки и откровенные подделки. Лучше не принимать вообще ничего, чем употреблять продукцию сомнительного качества, потенциально опасную для здоровья. Не стоит пренебрегать и мнением потребителей – изучайте отзывы, задавайте вопросы экспертам. Читайте научные статьи, вспоминайте уроки биологии.

**Для сжигания жира**

Чтобы выбрать спортивное питание для похудения, начните с трех основных препаратов – приобретите протеин, BCAA и L-карнитин. Совокупно эти добавки помогут восполнить дефицит белка и аминокислот, разгонят жировой метаболизм и будут способствовать оптимизации энергетического баланса.

При этом важно понимать, как принимать спортивное питание для похудения. Важно продолжать следить за калорийностью рациона и пропорциями нутриентов. От чрезмерно углеводистых гейнеров и подобных добавок лучше отказаться. В остальном важно соблюдать пропорции, характерные для выбранной вами диеты.

**Для набора мышечной массы**

В этот период спортсмену важно получать много белка, аминокислот, не забывать о добавках для суставов и связок. Также важно принимать препараты, которые позволят преодолеть «плато», повысить силовые показатели и ускорить восстановительные процессы в организме.

На что обратить особое внимание:

* протеин;
* BCAA;
* гейнеры;
* креатин;
* предтренировочные и послетренировочные комплексы.

Не забывайте о том, как принимать спортивное питание для набора массы. Не перебарщивайте не только с углеводами, но и с белком. Правильно рассчитывайте дозировку каждого нутриента на 1 кг массы тела.

**Для поддержания формы тела**

Здесь каждая ситуация индивидуальна. Вы будете поддерживать форму, если продолжите тренироваться по плану, получать достаточно нутриентов из пищи. Если чего-то будет не хватать – компенсируйте при помощи спортивного питания.

Не хватает белка – принимайте протеин, BCAA. Хотите ускорить жировой метаболизм – вам в помощь L-карнитин, жиросжигатели. Не забывайте о витаминных комплексах и добавках для суставов – они актуальны всегда.

**Как принимать спортивное питание?**

В зависимости от потребностей вашего организма и рекомендациями производителя. Дозировка рассчитывается в зависимости от вашего веса, рациона и интенсивности тренировок. Определяющее значение имеют цели, которых вы хотите достичь. Помните, что польза и вред спортивного питания – протеина, креатина и других добавок напрямую зависят от дозировки, времени приема, качества самого продукта.

Что важно учесть в первую очередь:

* необходимую дозировку по дням недели;
* продолжительность курса;
* сочетаемость препаратов.

С расчетом количества необходимых нутриентов может помочь диетолог. Но он обязательно должен учитывать объем физических нагрузок при планировании рациона. Последний, кстати, нужно постоянно корректировать – режимы тренировок и нагрузка на организм будут меняться, равно как и потребность организма в нутриентах. Чем выше масса, тем больше белка вам требуется. Чем меньше жировая прослойка, тем реже стоит принимать жиросжигатели.

Важно: нельзя превышать дозировку и рекомендованный курс приема препаратов. Это может привести к дисбалансу, недомоганиям и проблемам с пищеварением. Выбирайте качественные продукты, соблюдайте рекомендации производителя.

**Заключение**

При корректных расчетах спортивное питание становится вашим помощником. Содержащиеся в нем компоненты восполняют дефицит ключевых нутриентов в рационе, быстро усваиваются, несут пользу для здоровья. Но даже лучшие добавки могут нанести вред при бездумном потреблении. Важно правильно рассчитывать дозировку, следить за длительностью курса.

Классическое спортивное питание не имеет ничего общего со стероидами, фармакологией в целом. Отнести некоторые продукты к классу «химии» можно только в позитивном смысле. Изоляты, концентраты действительно получают в результате определенных химических реакций, но вредными они от этого не становятся. Напротив, многие добавки остро необходимы спортсменам при наборе мышечной массы, в период «сушки».