**Пищевые продукты, способствующие поддержанию**

**длительной выносливости, при интенсивных**

**физических нагрузках**

Выносливость — это способность вашего тела выдерживать переутомление в процессе продолжительных и интенсивных физических нагрузок. Наличие у вас этой способности зависит от многих факторов: генетики, тренировок, образа жизни. И, конечно, значительную роль играет рацион питания. Выносливость играет ключевую роль в спортивных достижениях, независимо от вида тренировок, будь то [кардио](https://sst.by/cardio/) или [силовые упражнения](https://sst.by/sila/). Чтобы увеличить выносливость, нужно уделять особое внимание своему рациону, поскольку правильное питание обеспечивает организм необходимой энергией и помогает восстанавливаться после нагрузок.

Правильное питание – это система питания, которая обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами в правильных пропорциях, включая белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, для поддержания здоровья и повышения эффективности занятий. Правильное питание также включает в себя контроль за количеством потребляемых калорий, чтобы поддерживать необходимый уровень энергии и физическую активность.

Спортсмены различных видов спорта тратят много энергии и усилий на длительные тренировки, что приводит к интенсивной работе организма. Для восстановления затраченной энергии и поддержания формы необходимо правильное питание, которое включает в себя сбалансированные, натуральные и полезные продукты с достаточным количеством калорий.

Для правильного питания спортсменов необходимо соблюдение следующих принципов:

* подсчет калорий нужен для того, чтобы достичь цели, и для этого следует определить размер употребляемых порций, опираясь на расчет калорийности рациона;
* прием пищи должен происходить каждые 3-4 часа, чтобы пищеварение работало правильно;
* при составлении рациона следует учитывать тип телосложения (эктоморф, мезоморф, эндоморф). Эктоморфам, имеющим трудности с набором веса, следует употреблять больше калорий, чем нужно, чтобы увеличить массу; мезоморфы могут просто поддерживать форму, употребляя стандартное количество калорий; эндоморфам, имеющим проблемы с набором веса, необходимо употреблять дефицит калорий, чтобы сжигать больше, чем потреблять.

Первый шаг при составлении меню – рассчитать свою суточную норму калорий, используя формулу: вес (кг) х 30. Если целью является наращивание мышц, полученное число необходимо увеличить в среднем на 20-30%, для эктоморфов – около 40-50%. Эндоморфам достаточно увеличить данное значение на 10-15%, чтобы не возрастал риск набора лишнего жира.

Учитывая суточную норму калорий, следует составить рацион, который включает в себя достаточное количество белков, жиров и углеводов. Белки необходимы для наращивания мышечной массы, жиры нужны для нормального функционирования организма, а углеводы – для поддержания энергии. Важно выбирать качественные и питательные продукты, такие как мясо, рыба, овощи, фрукты, яйца, орехи и злаки. Кроме того, необходимо контролировать размер порций и частоту приемов пищи, чтобы сохранять сбалансированный и здоровый рацион.

После определения калорийности пищи необходимо обратить внимание на соотношение белков, жиров и углеводов в рационе. В рационе спортсменов большую часть занимают углеводы (50-60%), которые важны для поддержания энергии и защиты мышц от разрушения. Белки играют особую роль в рационе спортсменов, составляя 30-35%. Они необходимы для строительства мышечных волокон, и их нормой при наборе массы тела является 2 грамма на килограмм веса в сутки. Жиры в составе рациона спортсмена должны составлять от 10 до 20%. Правильное количество жиров в рационе необходимо для работы суставов, которые подвергаются большой нагрузке в любом виде спорта, кроме шахмат. При составлении спортивного рациона следует учитывать не только калорийность продуктов, но и способ их распределения в течение дня. Калорийность рациона питания спортсмена обычно распределяется следующим образом: завтрак – 30-35%, обед – 35-40%, ужин – 30-35%. К тому же, для лучшего усвоения питательных веществ и поддержания рабочего ритма организма, рекомендуется добавлять в рацион небольшие перекусы между основными приемами пищи. Например, здоровый перекус после интенсивной тренировки – залог быстрого восстановления мышечной массы, и является хорошей поддержкой для достижения идеального спортивного результат. О богатых протеином продуктах, таких как орехи, яйца, рыба, следует помнить в качестве возможного перекуса.

Важно учитывать ограничения в продуктах, которые могут употреблять профессиональные спортсмены. Некоторые из них включают в себя напитки, например кофе, содержащий кофеин, который может дать энергию, но только на короткий период времени, а затем вызвать усталость и измотанность. Лучшей альтернативой кофе является зеленый чай. Кетчупы и соусы, преобладающие в магазинах, также содержат массу вредных веществ, в том числе красители, консерванты и сахар. Спортсменам категорически не рекомендуется употреблять такие продукты. Сахар и соль также входят в список продуктов-ограничений для спортсменов, их принято называть «белой смертью». Вместо сахара можно использовать натуральный мед, а вместо соли – соевый соус, лимонный сок и другие приправы. Фаст-фуд является вредным не только для спортсменов, но и для всех людей, он содержит много красителей, консервантов и канцерогенов, которые негативно влияют на здоровье и производительность. В этом контексте, употребление натуральных продуктов, без вредных добавок и консервантов, является приоритетом для спортсменов и всех, кто следит за своим здоровьем.

Перед началом спортивной тренировки важно употребить продукты, содержащие сложные углеводы, такие как овощи, злаки, фрукты и греческий йогурт, которые помогут накопить достаточно сил на тренировку. После тренировки, чтобы быстро восполнить силы и восстановить энергию мышц, рекомендуется употреблять небольшое количество простых углеводов, таких как фрукты, орехи и зеленые овощи. Важно учитывать, что в категории «обед» рациона спортсмена рекомендуется употреблять блюда, которые содержат больше белков и жиров. Белки играют важную роль в достижении спортивных результатов, так как являются строительным материалом для мышц. Важно употреблять разнообразные источники белка, такие как мясо, рыба, яйца и бобовые. Жиры также являются неотъемлемой частью здорового рациона и важны для поддержания оптимального уровня гормонов, а также для защиты и поддержания здоровья кожи и волос. Важно употреблять здоровые жиры, такие как оливковое и кокосовое масла, орехи, семена и авокадо. Необходимо помнить, что правильно сбалансированный рацион, включающий в себя разнообразные и полезные продукты, способен помочь спортсменам достигнуть пиковых результатов и сохранить здоровье.

Самостоятельно определять размер порций в рационе спортсменов необходимо на основе рассчитанной индивидуальной нормы калорий для поддержания оптимального уровня энергии и достижения спортивных результатов. Кроме того, для улучшения показателей силы, скорости и выносливости спортсмены могут использовать различные добавки. Употребление натуральных добавок, таких как BCAA-аминокислоты, креатин, коэнзим Q10 и т.д., позволяют атлетам достичь лучших результатов при регулярных тренировках без негативного влияния на гормональный фон. Однако стоит помнить, что стероиды – препараты, влияющие на выработку гормонов и дающие быстрые результаты, могут иметь серьезные последствия для здоровья. Профессиональные спортсмены-силовики и другие атлеты, готовящиеся к соревнованиям, могут использовать стероиды только при строгом медицинском контроле и по рекомендации специалистов. В целом, здоровый и сбалансированный рацион, а также регулярные тренировки и добавки, при правильном использовании, могут положительно влиять на спортивные результаты и здоровье спортсменов.

Питание оказывает влияние на поддержание и улучшение выносливости, так как оно обеспечивает организм энергией, питательными веществами и жидкостью, требующимися для правильного функционирования мышц, сердца, легких и мозга. Какие продукты повышают выносливость организма и почему они важны для здоровья и спортивных результатов.

**Бананы**

Бананы — один из самых популярных и доступных фруктов. Их часто употребляют спортсмены и люди, ведущие активный образ жизни. Бананы содержат легко усваиваемые углеводы, быстро пополняющие запасы гликогена в мышцах и печени. Гликоген — это главный источник энергии для мускулов при аэробных нагрузках: беге, езде на велосипеде, плавании и т.д. Кроме того, бананы богаты калием, который регулирует водно-солевой баланс, поддерживает нормальное мышечное сокращение и препятствует судорогам и спазмам. Эти фрукты содержат витамины группы B, участвующие в обмене углеводов, белков и жиров, а также витамин C, который укрепляет иммунитет и защищает от воспалений. Бананы рекомендуется есть за 30-60 минут до тренировки или сразу после нее, чтобы восстановить энергетический баланс и ускорить мышечную регенерацию.

**Чиа**

Чиа имеют древнее происхождение. Эти продукты широко использовались древними цивилизациями Южной Америки, ацтеками и майя. Чиа обладают уникальным составом и свойствами, которые делают их идеальным продуктом для того, чтобы повысить выносливость. Они содержат большое количество растительных белков, необходимых для построения и поддержания мышечной массы. Они также содержат жирные кислоты омега-3, улучшающие работу сердца и сосудов, снижающие воспаление и уровень холестерина в крови. Чиа богаты клетчаткой, которая помогает нормализации пищеварения, очищению организма от токсичных веществ и продлевает чувство насыщения. Они содержат много витаминов и минералов: кальций, магний, железо, фосфор, цинк, марганец и др. Чиа имеют гидрофильные свойства, то есть способны поглощать воду и образовывать гель, замедляющий усвоение углеводной пищи и стабилизирующий уровень сахара. Эти семена можно добавлять в салаты, смузи, йогурты, каши, выпечку или просто замачивать в воде или молоке и употреблять в качестве напитка.

**Овсянка**

Овсянка — это традиционный и полезный завтрак, отлично подходящий для людей, занимающихся спортом и фитнесом. Это источник медленных углеводов, которые постепенно высвобождают поток энергии и поддерживают стабильный уровень глюкозы в крови. Овсянка содержит бета-глюкан — растворимую клетчатку, которая снижает аппетит и уровень холестерина, улучшает пищеварительные процессы и укрепляет иммунную систему. Овсянка богата белками, нужными для роста и восстановления мускулов. Она содержит витамины группы B, участвующие в обмене энергии, витамин E, защищающий клетки от окислительного стресса. Овсянка является источником микроэлементов: железа, магния, кальция, калия, меди. Она легко усваивается организмом и не вызывает аллергии. Овсянку можно варить на воде или молоке, добавлять фрукты, орехи, семена, мед, сухофрукты или другие ингредиенты по вкусу.

**Свекла**

Свекла — это корнеплод, имеющий множество полезных свойств, способных помочь повысить выносливость. Свекла богата нитратами, которые в организме превращаются в нитриты, а затем в оксид азота, который расширяет сосуды, улучшая кровообращение и доставку кислорода и питательных веществ к мышцам и другим органам. Это повышает эффективность работы сердца, легких и мозга, снижает кровяное давление и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Свекла содержит бетаин — антиоксидант, защищающий клетки от повреждений, уменьшающий воспаление и улучшающий работу печени. Свекла — это источник витамина C, железа, магния. Этот овощ можно есть сырым, вареным, запеченым, в виде сока или салата.

**Киноа**

Это злаковая культура, которая произрастает в Южной Америке. Она считается одним из самых питательных и важных продуктов для повышения выносливости, так как содержит все необходимые аминокислоты, которые организм не может синтезировать самостоятельно. Она содержит много растительного белка, нужного для построения и поддержания мышечной массы. А также медленные углеводы, обеспечивающие организм запасом энергии на длительное время. Кроме того, она содержит много витаминов и минералов: витамины группы B, витамин E, кальций, магний, железо, марганец, медь, а также флавоноиды, имеющие антиоксидантное и противовоспалительное действие. Киноа легко готовится и имеет приятный ореховый вкус. Ее можно добавлять в салаты, супы, каши, выпечку или есть в качестве гарнира.

**Кокосовое масло**

Это растительный жир, который получают из мякоти кокосового ореха. Оно имеет ряд преимуществ для того, чтобы повысить выносливость, так как состоит в основном из среднецепочечных триглицеридов (СЦТ). Это особый тип жирных кислот, которые быстро усваиваются организмом и превращаются в поток энергии, не накапливаясь в виде жировых запасов. СЦТ способствуют повышению термогенеза, то есть процесса выработки тепла в организме, что ускоряет метаболизм и сжигание калорий. Кокосовое масло содержит лауриновую кислоту, имеющую антимикробное, антивирусное и антигрибковое действие, а также поддерживающую иммунную систему. Его можно использовать для жарки, запекания, добавлять в смузи, каши, йогурты или просто принимать по чайной ложке.

**Батат**

Сладкий картофель – источник полезных углеводов. Его рекомендуется включать в приём пищи перед тренировкой. Наличие множества полезных элементов, высокая питательность позволяют интенсивно заниматься, что повышает эффект от тренировок.

Рекомендуется готовить из батата пюре либо запекать дольками в духовке – получится полезный и вкусный аналог картошки фри.

**Шпинат**

Овощ отличается высокой концентрацией железа – элемента, при дефиците которого отмечается повышенная утомляемость и постоянная усталость. За счёт железа гемоглобин активно переносит кислород к клеткам, что способствует энергичности и улучшению выносливости. Кроме того, шпинат ускоряет обмен веществ. В овоще присутствует много белка, а его калорийность совсем не высокая – 22 калории на 100 граммов.

**Вишня**

Среди всех ягод наибольшей популярностью у спортсменов пользуется вишня. На это есть несколько причин: наличие антиоксидантов позволяет мышцам быстро восстановиться после тренировки; калий повышает мышечную выносливость, поддерживает нормальную работу сердца; вишня способствует правильному усвоению липидов и не позволяет им отложиться в «жировое депо». Важно отметить, что вишня эффективно выводит из организма токсины.

**Гранат**

Гранат приносит больше всего пользы при восстановлении мышц после спортивных занятий, так как чрезвычайно богат антиоксидантами (содержание в 100 раз больше, чем в чернике). До тренировки фрукт тоже будет весьма кстати благодаря наличию магния, калия, витаминов В2, В3, В1, В6, железа, необходимых для обеспечения работы мышц.

Итак, на пути к успеху в спорте рациональное, сбалансированное и достаточно калорийное питание играет ключевую роль. Правильное питание для спортсменов не менее важно, чем сама тренировка. Качество работы в тренировочном процессе определяется тем, что вы употребляете в свой рацион. Отсутствие достаточного количества полезных веществ в пище может серьезно снизить успехи в спорте.