

ОСНОВИ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ



Це повинен знати кожний!

Зміст

Зміст.....	2
Від автора.....	3
Норми споживання.....	3
Доповнення до харчування.....	4
Важливий аспект – вода.....	5



Від автора

Для кожного з нас необхідно в день n – ну кількість калорій, яку ми витрачаємо під час дня. Харчування є одним із головних чинників для нормальної роботи організму та мати позитивні зрушення в фізичній формі.

І так, кожен повинен знати, що енергію ми отримуємо лише від 3 типів речовин:

- Білки
- Вуглеводи
- Жири

Білки - це будівельний матеріал для тіла всіх тканин людини. В першу чергу - м'язів. І містяться як правило в продуктах тваринного походження. Наприклад: яйця, сир, куриця, риба. Важливо вибирати не жирні продукти!

Вуглеводи – головне джерело енергії. Буває двох типів: **складні та прості**. **Складні** – це всі види крупів: рис, гречка, макарони. **Прості** – фрукти, соки, солодощі. При спортивному раціоні необхідно робити упор на складні вуглеводи, а прості максимально зменшувати. При чому не залежно від ваших цілей. Правило завжди таке.

Жири – це самий енергоємний компонент їжі. Проте ця енергія дуже повільна. Є таке поняття «корисні жири» - наприклад, які містяться в рибі, або рослинні жири, проте їх людині необхідно мінімальна кількість. **Золоте правило** – 0,5г на 1кг маси тіла. Наприклад: якщо ви важите 80кг, то вам необхідно лише 40г жирів на день.

Норми споживання

Якщо ви лише *починаєте* тренуватися, то вам необхідно **не менше 1,5г білка** на 1кг маси тіла. І це мінімум! Моя думка, що потрібно 2г на 1кг. Виходить, що якщо ви важите 80кг, то вам необхідно 160г білка на добу. Є люди, які зі мною не згодяться і скажуть що необхідно 3, а то і 4 г на 1кг. – НЕ УВЛІКАЙТЕСЬ. Це може вилізти вам боком і ви лише нашкодите своєму організму.

Далі – **ВУГЛЕВОДИ**, тут і є **ключ до успішної фізичної форми!** Кількість вуглеводів прийнятих за день вам і потрібно регулювати. Ця норма повинна регулюватись в залежності від цілі. Якщо ваша мета набрати м'язову масу, то

кількість вуглеводів може сягати до 6 – 7г на 1кг маси тіла. І пам'ятайте, що упор вуглеводів потрібно робити на складні вуглеводи – рис, гречка тощо, не на цукор, фрукти та овочі. Тепер давайте візьмемо, що вам потрібно зменшити кількість підшкірного жиру. В цьому випадку вам потрібно зменшувати кількість вуглеводів до 2г на 1кг маси тіла. Меншу кількість на рекомендую вживати, оскільки це може призвести до зменшення швидкості обміну речовин та енергії в цілому, щоб тренуватись.

Пам'ятайте, що яка б не була м'язова маса, вона приємно виглядає лише при відсутності підшкірного жиру. Зайвий жир не виконує ніякої функції – це зовсім не потрібна ноша. Можливо лише, що зробить вас морозостійким в холодну пору. І так, ще раз: максимально 7г на масу тіла, мінімум – 2г.

Істина для вас приблизно буде від 3г – до 4г вуглеводів на 1кг. В цьому варіанті у вас і м'язова маса буде збільшуватись і зайвого жиру не буде. Якщо ж ви помітили, що все ж таки ви збільшуєте масу підшкірного жиру – відразу зменшуйте кількість вуглеводів і знайдіть свою золоту середину. Існує також особливо важне правило – здвигайте прийом вуглеводів на першу половину дня. Простіше буде сказано – ніколи не наїдайтесь увечері вуглеводів, даже якщо ви набираєте м'язову масу тіла.

Доповнення до харчування

Якщо ви зайдете в **спортивний магазин**, то побачите кучу баночок спортивного харчування. Одним із самих розповсюджених є **протеїновий білок**. Як правило це порошок з якого роблять протеїнові коктейлі. Предназначені для тих людей, які не можуть при харчуванні отримати необхідну кількість білка. Амінокислоти бувають рідкі та в капсулах.

Амінокислоти – це заздалегідь розщеплені молекули білка. Таким чином вони швидко засвоюються та швидше приступають в роботу м'язів. Але по суті – це ті ж самі білки.

Енергетичні капсули – містять в собі концентрації: coffein, taurine, creatine, ginseng та інші. Які сприяють викиду нервової та м'язової енергії, для того, щоб зробити тренування ще більш ефективнішим. Функціональне харчування (їжа для життя) – це їжа, в якій міститься оптимальна кількість(пропорції) білків, вуглеводів,

жирів, вітамінів та амінокислоті для спортсмена. Щоб було зрозуміліше – скажемо так – якщо в першій половині дня легко дотримуватися дієти, то під вечір так і хочеться її на рушити. То, в цьому випадку доречно буде випити такий коктейль в якому всі пропорції дотримані.

Важливий аспект – вода

Ні для кого не секрет, що **вода** основа людини, і складає близько 70% маси тіла. Дивним є і те, що 70% на Землі і води, а суші всього лише 30%. Суть полягає в тому, що найбільше активна тканина людського тіла, тим більше в ній знаходиться, води. Оскільки **мозок** і є цією активною частиною тіла - води найбільше (хочеться в це вірити) і може складати близько 80 - 85%. М'язи також наближаються до цієї позначки - так як є дуже активною частиною.

Як тільки тіло спортсмена стає зневодненим, його всі процеси пов'язані з енергоутворення, роботою м'язів і як такий працездатністю природно **знижуються!** І як результат, ця людина вже не зможе справлятися з навантаженням на високому рівні так це вже точно!

І так що б цього не сталося в першу чергу розберемо, яку **норму води** потрібно нам вживати?! (Можна назвати **ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО ВЖИВАННЯ ВОДИ**). І так, запам'ятовуємо і дотримуємося!

Добова норма:

1 літр води - на 30кг маси тіла.

Або 1 літр води - 1000 Ккал.

Невелика рекомендація з приводу вживання - враховуйте температурний режим! Якщо це літо, то потреби організму збільшуються. Вам потрібно компенсувати втрати!

Наприклад, вага 85 кг маси тіла, значить мінімальна доза повинна ставати не менше 2,5 - 3л на день.

Що стосується любителів чаю та кави. У цих напоях є **кофеїн** - це найсильніший діуретик, що в свою чергу *виводить воду* з організму. *Існує еквівалентне співвідношення - до чашки кави - випити склянку води.* І це всього лише компенсація + добова норма.