

# ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

## Продукты высокого качества



Овощи, фрукты, орехи и злаки, свежие мясо и рыба

## Низкокачественные продукты



Рафинированное зерно, сладости, полуфабрикаты, жареные блюда, сладкие газированные напитки

## Дополнительная категория продуктов (также могут входить в рацион спортсменов)



Высококачественные продукты фабричного производства, вегетарианские аналоги мяса, энергетические батончики из цельных злаков, орехи и сухофрукты, мёд, шоколад с содержанием какао-бобов не менее 70%, высококачественные напитки (разбавленные свежевыжатые соки, несладкие чаи)

## О чём должен помнить спортсмен



### Достаточный приём «длинных» углеводов

Рацион питания в достаточном количестве должен содержать спагетти, запечённый картофель, бурый рис, гречку и т.д., особенно в день соревнований.

### Приём достаточного количества белка

1,5-2,0 грамма белка на 1 кг массы тела в период тяжелых тренировок. Лучшие источники белка: молоко, курица, индейка, говядина, творог, сёмга, яйца, фасоль, дикий рис, соя, миндаль.

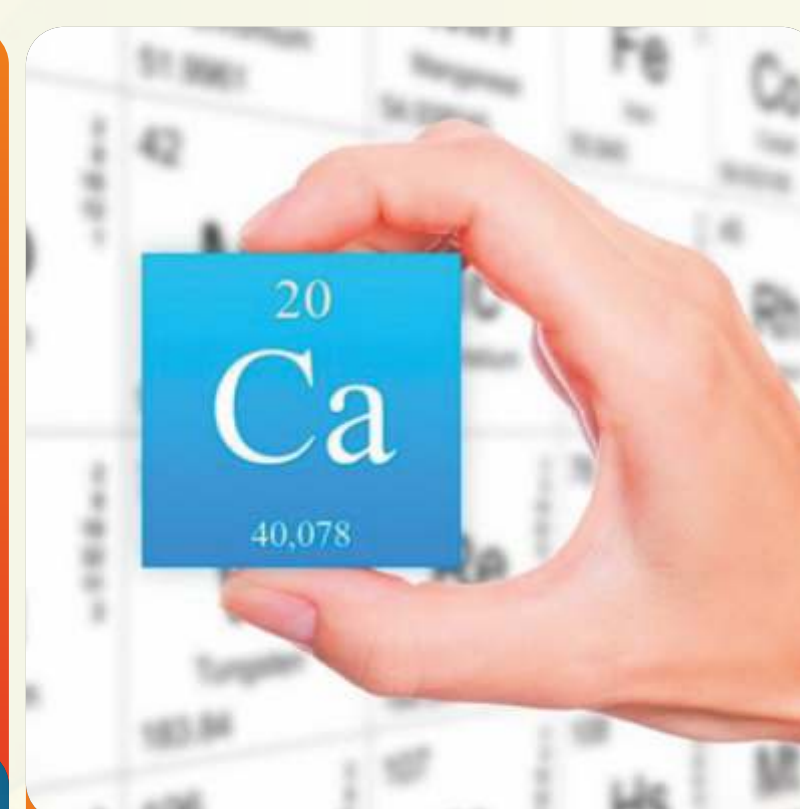


### Контроль водно-электролитного баланса

- вес до и после тренировок;  
- цвет мочи (не должна быть тёмной).  
Во время интенсивных тренировок и соревнований рекомендовано употребление жидкости (вода и изотонические напитки) каждые 15-20 минут, не дожидаясь чувства жажды.

### Контроль уровня микроэлементов и витаминов

Российским спортсменам необходимо принимать не менее 1000-2000 МЕ холекальциферола (витамин D3) на фоне обычного тренировочного процесса. Для детей и подростков принципиально важен приём йода (морепродукты, йодированная соль и т.д.) 100-150 мкг в день.



### Дополнительный приём кальция и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК)

Отличными источниками кальция являются сыр, молоко, а ПНЖК в большом количестве содержатся в жирных сортах рыбы, авокадо и растительных маслах. Каждый день спортсмену необходимо употреблять до 1000 мг кальция и 1000 мг ПНЖК.

## Продукты, которые нужно исключить из рациона спортсмена



Колбаса и полуфабрикаты, фастфуд, промышленные жиры (майонез, маргарин)

