Александр Денисов
Спортивное питание и молочные продукты
Питание, спорт, здоровье

Александр Денисов

Спортивное питание и молочные продукты. Питание, спорт, здоровье

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45101624
ISBN 9785005047304

Аннотация

1. Вступление. 2. Энергетический баланс. 3. Углеводы. 4. Молочные продукты как источник пищевых углеводов. 5. Потребление углеводов после тренировки. 6. Молочные продукты и потребление углеводов после тренировки. 7. Белок. 8. Молочные продукты и потребление белка с пищей. 9. Жидкость и гидратация. 10. Потребление жидкости перед тренировкой. 11. Потребление жидкости после тренировки. 12. Микронутриенты.

Содержание

Энергетический баланс 5
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Спортивное питание и молочные продукты Питание, спорт, здоровье

Александр Денисов

© Александр Денисов, 2019

ISBN 978-5-0050-4730-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Спортсмены могут получить все преимущества (или избежать ущерба), потребляя «продукты», а не дорогие добавки. Многие молочные продукты содержат хороший баланс макроэлементов и некоторых важных микроэлементов. Как часть хорошо сбалансированной диеты, они могут помочь обеспечить соблюдение диетических требований (предоставляя спортсменам наилучшие шансы для достижения оптимальной производительности). Ряд молочных продуктов также считается функциональной пищей, что означает, что они могут обладать свойствами, которые приносят пользу для здоровья (или иные) помимо простого снабжения питательными веществами, и некоторые из них могут быть полезны для спортсмена.

Энергетический баланс

Энергия требуется для выполнения работы и метаболических действий, для поддержания или восстановления гомеостаза и для процессов ремоделирования тканей, которые необходимы для оптимальной физической нагрузки или адаптации к тренировке. Поэтому получение достаточного количества энергии из рациона является основным требованием для большинства спортсменов. Некоторые спортсмены могут пожелать увеличить или уменьшить массу тела, чтобы получить оптимальное телосложение или вес для работы в своем спорте. В дополнение к выполнению правильного вида деятельности и тренировок, они должны достичь этого путем правильного приема пищи (в правильных пропорциях). Например, период отрицательного энергетического баланса необходим для достижения потери массы тела, а положительный энергетический баланс необходим для достижения увеличения.

Спортсмены часто испытывают соблазн следовать экстремальным (или увлекательным) диетическим режимам для быстрого достижения изменений тела, но это, чаще всего, приводит к негативным последствиям для здоровья и работоспособности. Было бы благоразумно, если бы спортсмены обращались за консультацией к квалифицированному специалисту, но общие рекомендации обычно диктуют, что та-

кие изменения требуют времени и должны осуществляться постепенно, чтобы избежать негативного влияния на здоровье или работоспособность. Для большинства спортсменов энергетический баланс является целью, и это должно быть достигнуто путем потребления правильного количества энергии, содержащей питательные вещества.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.