

АЛЕКСАНДР ДЕНИСОВ

Спортивное питание и диеты



Александр Денисов

Спортивное питание и диеты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48417266

ISBN 9785005059789

Аннотация

Книга – путеводитель для новичков-спортсменов. Понятия и рекомендации для спортивной диеты и при выборе спортивного питания. Прежде чем использовать спортивное питание – консультируйтесь с врачом. Для обложки книги использована иллюстрация с фотостока Pxhere по лицензии CC0.

Содержание

Сбалансированное питание	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Спортивное питание и диеты

Александр Денисов

© Александр Денисов, 2019

ISBN 978-5-0050-5978-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Спортсмены из-за своей повышенной физической активности тратят гораздо больше энергии, чем простые обыватели. Если у обычного человека энергопотребление составляет ~ 2000—2800 ккал в день, то для спортсмена оно может достигать 7000 ккал. Наибольшее энергопотребление достигается при катании на роликовых коньках со скоростью 18 км / ч и составляет 25 ккал / мин, при катании на лыжах со скоростью 30 км / час составляет 22 ккал / мин. Плавание со скоростью 1,7 км / ч потребляет 19,3 ккал / мин, а при скорости 1,5 км / ч – 18 ккал / мин. Спортсмены должны корректировать своих калории в соответствии с количеством энергии, которое зависит от интенсивности и продолжительности тренировки. Молодые спортсмены должны уделять особое внимание своим калориям, поскольку процессы роста и разви-

тия их тела требуют дополнительной энергии.

Сбалансированное питание

Диета спортсменов основана на сбалансированном питании. Сбалансированное означает, что и мужчины, и женщины могут получать все необходимые им витамины и минералы (с высоким содержанием в овощах и фруктах) и иметь правильный баланс углеводов, жиров и белков. Спортсменам рекомендуется получать 20—35% от общей потребности в энергии из жира, 55—65% из сахара и 15—20% из белка. Потребление белка, как правило, является проблемой, в то время как у мужчин, как правило, высокое содержание сахара и жиров. Богатые белком продукты включают постное мясо, птицу (без кожи), рыбу, яйца, молоко и все молочные продукты. Обеспечение организма белком чрезвычайно важно для спортсменов, поскольку спортивная тренировка в основном основана на сжигании жира. Упражнение активирует процесс легкого синтеза, но если пища не обеспечивает спортсмена достаточным количеством нового белка (для синтеза материала), эффект от тренинга снижается, и развитие идет не так быстро, как хотелось бы тренеру и атлету.

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.