



Р. Р. Дондуковская,
Н. Д. Гольберг

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

УДК 796.093
ББК 75.0
Д67

Дондуковская, Р. Р.

Д67 Спортивное питание / Р. Р. Дондуковская, Н. Д. Гольберг. — 2-е изд., доп. и испр. — СПб. : «Ренومه», 2014. — 118 с.
ISBN 978-5-91918-428-7

Эта книга предназначена для людей, занимающихся бодибилдингом, фитнесом и другими видами спорта. Для их тренеров, врачей и диетологов. Для всех, кто ведет активный образ жизни.

В ней просто и доступно изложено, что такое спортивное питание, как разобраться во всех его составляющих, что надо знать, чтобы не навредить своему здоровью и добиться наилучших результатов в спорте.

УДК 796.093
ББК 75.0

ISBN 978-5-91918-428-7

© Р. Р. Дондуковская, 2010
© Н. Д. Гольберг, 2010
© Оформление. ООО «Ренومه», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Список сокращений	8
Белки (протеины)	11
Значение белков	11
Суточная потребность в белке	17
Продукты спортивного питания с высоким содержанием белка (протеины)	18
Технологические способы получения белков и их свойства ...	26
Способы расчета необходимого количества потребляемого белка	30
Применение продуктов спортивного питания с высоким содержанием белка (протеинов) в зависимости от задач тренировочного процесса	32
Аминокислоты	37
Значение аминокислот в спортивном питании	37
Аминокислотные формулы	39
Гейнеры	44
Характеристика углеводов, входящих в состав гейнеров	44
Изотоники и энергетики	51
Водно-минеральный обмен при занятии спортом	52
Роль углеводов разной степени сложности в обеспечении мышечной активности	56
Механизм отложения гликогена	59
Характеристика веществ, повышающих работоспособность	62

Применение продуктов спортивного питания с высоким содержанием углеводов (энергетиков) и углеводно-минеральных напитков (изотоников) в зависимости от задач тренировочного процесса	72
Рекомендации по поддержанию баланса воды и солей в организме при повышенных физических нагрузках	74
Витаминно-минеральные комплексы	76
Значение витаминов и минеральных веществ в питании	76
Применение витаминно-минеральных комплексов при различных видах физической активности	86
Сжигатели жира	88
Обмен жиров	88
Липотропики	90
Термоджетики	92
Блокаторы	96
Средства, подавляющие аппетит	97
Принципы, используемые для выбора вида жиросжигателя ..	99
Заменители пищи	100
Средства для укрепления связок и суставов	102
Специальные препараты различной направленности	104
Витаминоподобные вещества и их действие в организме	104
Биологически активные вещества антиоксидантной направленности	109
Оксид азота	111
Вещества, воздействующие на выработку тестостерона	113
Список терминов	115
Литература	118

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время рационально организованное питание заслуженно заняло одно из главных мест как в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов, так и людей, активно занимающихся различными видами физической активности и желающими быть здоровыми, бодрыми, подтянутыми, т. е. быть в хорошей физической форме.

И никого, мы искренне надеемся на это, не надо уже убеждать в том, что правильно организованное питание приводит не только к повышению спортивной работоспособности, ускорению процессов восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, совершенствованию спортивного мастерства, а следовательно, и спортивных достижений, но и способствует:

- укреплению здоровья;
- профилактике многих заболеваний (атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета, ожирения и т. д.);
- лечению уже приобретенных заболеваний (атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета, ожирения, желудочно-кишечных болезней и т. д.);
- улучшению работоспособности, повышению жизненного тонуса, сексуального влечения, потенции и т. д.

Напротив, неправильно организованное питание на фоне чрезмерных физических нагрузок может привести:

- к превышению возможностей организма;
- увеличению частоты простудных заболеваний вследствие снижения иммунитета;
- повышенному травматизму;

- снижению работоспособности;
- нервно-эмоциональному напряжению;
- в конечном итоге к недостижению поставленных целей и отказу от занятий спортом.

Кризисная ситуация в отношении обеспеченности витаминами и минеральными веществами (макроэлементы и микроэлементы) в питании населения развитых стран, в том числе и в России, заключается в том, что современный человек даже теоретически с адекватным рационом из обычных натуральных продуктов не может получать эти пищевые вещества в необходимых количествах. Поэтому формула пищи XXI века — это постоянное использование в рационе наряду с традиционными пищевыми продуктами продуктов с заданными свойствами (т. н. функциональных пищевых продуктов, продуктов спортивного питания) и биологически активных добавок к пище (БАД) [8]. Особенно это касается людей, испытывающих на себе повышенные физические нагрузки (спортсмены на различных этапах подготовки к соревнованиям, клиенты фитнес-центров, физкультурники, работники особо тяжелого физического труда, водители-дальнобойщики, спасатели МЧС и др.). Необходимость применения специальных продуктов спортивного питания убедительно подтверждается результатами многолетних исследований, выполненных специалистами СПбНИИФК [5, 6], Института питания РАМН и ряда зарубежных лабораторий.

Выраженная пищевая направленность, высокая пищевая плотность, гомогенность, разнообразие удобных форм приготовления и транспортировки, хорошие вкусовые и надежные гигиенические качества позволяют с успехом использовать их при организации питания спортсменов, лиц, активно занимающихся оздоровительной физической культурой, и людей, испытывающих на себе повышенные физические нагрузки. Однако широкое распространение и доступность представленных на рынке продуктов спортивного питания требует дополнительного объяснения и разработки рекомендаций по их применению.

В книге дана подробная информация о роли белков, жиров, углеводов, макро- и микроэлементов, витаминов в обмене веществ при мышечной деятельности и принципах применения продуктов спортивного питания различной направленности (белки, аминокислоты, углеводно-минеральные и энергетические напитки, углеводно-белковые смеси, витаминно-минеральные комплексы, сжигатели жира, заменители пищи, средства для укрепления связок и суставов, специальные препараты и естественные метаболиты) в зависимости от периода и задач тренировочного процесса.

Мы надеемся, что книга поможет спортивным врачам, диетологам, а также тренерам, спортсменам и всем занимающимся различными видами оздоровительного фитнеса сориентироваться в огромном ассортименте предлагаемых на рынке продуктов спортивного питания, научиться правильно применять их в зависимости от этапа и задач тренировочного процесса и позволит более глубоко понять проблемы, связанные с организацией дополнительного питания в условиях повышенных физических нагрузок.