# Основы здорового питания спортсменов

Физические тренировки являются неотъемлемой частью жизни любого спортсмена, так как они позволяют добиться максимального результата и поддерживать физическую форму на высоком уровне. Наряду с регулярными физическими нагрузками, ключевым фактором в достижении целей в бодибилдинге является сбалансированное и здоровое питание. Важной составляющей питания спортсменов являются углеводы, белки и жиры — эти три составляющие являются основой физической работоспособности.

Углеводы являются основным источником топлива для работающих мышц. Рекомендуемая суточная норма (RDA) зависит от возраста, пола, типа питания и уровня активности. Спортсменам, интенсивно тренирующимся, для оптимизации мышечной выносливости во время тренировок необходимо потреблять не менее 6–10 г углеводов на килограмм массы тела в день. При планировании питания выбирайте сложные углеводы, например, цельные зерна, такие как коричневый рис или киноа.

Белок необходим для поддержания и восстановления мышц после тренировки, однако спортсмены часто игнорируют этот важный макронутриент из-за ошибочного мнения, что белок сделает их «громоздкими». На самом деле потребление белка приводит к увеличению мышечной массы только в сочетании с силовыми тренировками, а не только за счет увеличения количества белка. Для взрослых в возрасте 19–70 лет необходимо потреблять около 0,8 г белка на килограмм массы тела в день, а верхний предел (для элитных спортсменов) — 1 г на килограмм.

Жиры также являются источником энергии, но их требуется меньше, чем углеводов и белков — для большинства спортсменов идеальным вариантом является потребление не более 25% от общего количества калорий, поступающих из жировых источников в день.

В дополнение к сбалансированному потреблению питательных веществ необходимо принимать витамины и минералы, которые играют важную роль в обеспечении дополнительной энергетической поддержки во время интенсивных физических нагрузок — большинство поливитаминов содержат соответствующие уровни, поэтому убедитесь, что вы принимаете их ежедневно, если вы ведете активный образ жизни. Употребление в пищу растений, богатых питательными веществами, включая фрукты и овощи, содержащие натуральную клетчатку, способствует здоровью кишечника, а витамины C и K вместе с каротиноидами дают толчок развитию иммунной системы.

В заключение следует отметить, что здоровое питание играет важную роль в физическом воспитании наряду с регулярными физическими упражнениями; обеспечение достаточного уровня потребления всех макронутриентов и дополнение его витаминами/минералами повышает ясность ума и энергию, необходимую во время занятий в тренажерном зале — теперь выходите на улицу и максимально реализуйте свой потенциал.