

Эндрю, Майе и Элле с благодарностью
за исключительное терпение

Примечание издателя

Несмотря на то что приведенные в этой книге рецепты составлены чрезвычайно тщательно, ни Watkins Media Limited, ни любое другое лицо, причастное к ее изданию, не несет никакой ответственности за ошибки и упущения в рецептах, умышленные или случайные, а также за проблемы, которые могут возникнуть в результате приготовления любого из представленных блюд. Если вы беременны, кормите грудью или придерживаетесь особой диеты по причине того или иного заболевания, мы рекомендуем вам обратиться за консультацией к врачу, прежде чем опробовать на практике то, что предлагается в этой книге.

Примечания касательно рецептов

Если не указано иное:

- ▶ используйте яйца от кур свободного выгула;
- ▶ используйте яйца, овощи и фрукты среднего размера;
- ▶ используйте свежие ингредиенты, включая травы и специи;
- ▶ используйте невоощенные лимоны.

Единицы измерения:

- ▶ 1 чайная ложка (ч. л.) — 5 мл;
- ▶ 1 столовая ложка (ст. л.) — 15 мл;
- ▶ 1 стакан — 250 мл*.

* 250 мл воды вмещает обычный тонкостенный стакан; объем граненого стакана несколько меньше. — *Прим. ред.*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Введение	11
<hr/> ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ПИТАНИЯ	15
<hr/> ГЛАВА 2. ТРЕНИРОВКИ: ДОРОГА К ПОБЕДЕ	65
<hr/> ГЛАВА 3. КАКОЙ СПОРТ – ВАШ?	111
<hr/> ГЛАВА 4. ВНИМАНИЕ К СВОЕМУ ТЕЛУ	173
ЗАВТРАКИ	189
ЛЕГКИЕ БЛЮДА	205
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	231
ПЕРЕКУСЫ	267
ДЕСЕРТЫ	287
Благодарности	303

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я спортсменка и потому всегда ищу возможности повысить свою результативность — благодаря этому я и познакомилась с Рене Макгрегор.

Я встретила Рене в нашем местном спортивном клубе и в 2010 году, когда та готовилась к чемпионату Европы в Барселоне, начала работать с ней. Мы обе любили хорошо поесть, обе занимались бегом, так что сдружились быстро. Мне приходилось иметь дело с многими спортивными диетологами, но Рене моментально произвела на меня незабываемое впечатление. Широта ее познаний и дотошность, с которой она подходит к исследованиям, показались мне просто невероятными; чтобы добыть нужную информацию и найти ответ на интересующий ее вопрос, она готова свернуть горы. Диеты для меня Рене разрабатывала тщательно, учитывая все мои требования и особенности моего образа жизни. Она дала мне ряд практических рекомендаций относительно того, когда следует есть плотно, когда перекусывать и каким должно быть специальное питание для занятий бегом. Рене помогла мне перенести теоретические знания на практику. Все это принесло мне успех в марафоне, а в последнее время — и на нескольких состязаниях в беге на сверхмарафонские дистанции.

Рене помогла мне понять: то, чем я питаю свой организм, напрямую влияет на мою физическую форму и восстановление сил. Привязав приемы пищи к тренировкам, я смогла осуществить свои спортивные мечты. Если с пониманием подходишь к тому, что и когда ты ешь, это благотворно скажется на уровне твоей энергии и ускорит период восстановления организма. Мы вместе с Рене разработали индивидуальные планы приема пищи и воды для всех моих крупных состязаний — от марафонов, когда бежишь по шоссе в экстремально жаркую и влажную погоду, до горных забегов на сверхмарафонские дистанции на большой высоте, — и эти планы оказались весьма успешными. Схемы питания, которые составляет Рене, практичны и реалистичны, что меня особенно привлекает. Она предлагает широкий выбор продуктов и приводит примеры того, как вам следует питаться, что значительно облегчает планирование недели, а это бесценно в современном загруженном графике жизни.

Могу с уверенностью заявить: книга Рене Макгрегор идеально подходит для всех, кто стремится к спортивным достижениям и ради этого готов изменить качество питания. Автор приводит практичные, основанные

на фактических доказательствах рекомендации, как заправлять свой организм, для того чтобы тренировки стали максимально эффективными, а еще вы найдете в книге массу рецептов вкуснейших блюд.

*Холли Раш,
спортсменка, занимающаяся бегом на длинные дистанции,
Великобритания*

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга будет полезна для спортсменов всех уровней, профессионалов и любителей, молодых и пожилых, опытных и новичков. Я написала ее для каждого, кто хочет:

- ▶ достичь каких-либо целей в спорте — сократить полумарафонское время, принять участие в своем первом триатлоне, стать лучшим теннисистом или побить собственный персональный рекорд в плавании;
- ▶ тренироваться по расписанию, успевая при этом зарабатывать на жизнь и жонглировать семейными обязанностями (например, вы работаете допоздна, но должны правильно питаться, чтобы по утрам с полной отдачей заниматься на велотренажере, или вы занятой родитель и пытаетесь втиснуть тренировку перед тем, как вести детей в школу);
- ▶ расширить свои знания о питании (возможно, вы слышали, что для пополнения энергии нужны углеводы, а для восстановления сил — протеины, но вам непонятно, в каких конкретно продуктах они содержатся);
- ▶ быть уверенным в том, что ест правильную пищу и извлекает максимум пользы из тренировок.

Когда мне представилась возможность написать книгу о спортивном питании и сделать подборку практичных рецептов, я пришла в восторг. О питании сегодня говорят много, однако не вся эта информация подкреплена результатами исследований. Я — дипломированный диетолог и специалист по спортивному питанию, а потому слежу за тем, чтобы все мои рекомендации подтверждались научными доказательствами; иными словами, в основе этой книги лежит экспериментально подтвержденная информация, а все мои выводы правильны и заслуживают доверия.

С кем бы я ни работала, я всегда воспринимаю сотрудничество как совместное путешествие. Я сперва помогаю спортсменам усвоить основы правильного питания, а затем даю рекомендации, позволяющие упорядочить всю информацию, необходимую для разработки индивидуального плана питания. Именно это я предлагаю и вам — практичную, доступно

написанную, но серьезную книгу о спортивном питании с научной основой, рекомендации из которой вы можете адаптировать под конкретный вид спорта. К тому же в ней вы найдете рецепты вкусных и простых в приготовлении блюд.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Я обожаю свою работу: каждый мой день не похож на предыдущий, и я имею возможность работать со спортсменами всех уровней, занимающимися всеми видами спорта. Моя задача — сделать науку доступной. Отслеживая результаты последних экспериментов, осмысливая их и находя им практическое применение, я разрабатываю рецепты и планы питания, подходящие для любого образа жизни и любого бюджета. В своей книге я использовала ту же последовательность шагов.

Глава 1 — это практическое руководство, рассказывающее, что, когда и в каких количествах следует есть. Вы также узнаете, как организм превращает поглощаемую вами пищу в «топливо» и как он адаптируется, обеспечивая энергию, необходимую для различных уровней физической активности.

Глава 2 более подробно рассказывает о тренировках и пользе, которую приносит правильное питание с привязкой к физическим нагрузкам различной степени интенсивности. Для иллюстрации того, как следует делать разумный выбор, в эту главу включены примеры меню (они составлены из блюд, рецепты приготовления которых вы найдете в конце книги).

Глава 3 поможет вам скорректировать питание под ваш вид спорта: в ней приведены требования к питанию с учетом различных упражнений и нагрузок. Опять-таки я постаралась сделать эти описания максимально практичными и привела множество примеров из своей практики работы с разными спортсменами.

Глава 4 особое внимание уделяет поддержанию в должной форме сложного механизма нашего тела. Зачастую люди закрывают глаза на его мелкие неполадки, что в дальнейшем приводит к осложнениям. Прочитав эту главу, вы научитесь делать мысленную проверку собственного состояния, прежде чем начинать тренироваться или принимать решение об

участии в соревнованиях. Таким образом вы сможете избежать серьезных повреждений. Кроме того, вы узнаете, как питание помогает предотвратить травмы и другие болезненные состояния и как оно способствует скорейшему восстановлению организма.

На протяжении всей книги вам будут встречаться врезки «Подсказка» и «Факт...», а также краткие рекомендации, делающие ее более увлекательной, удобной в использовании и полезной.

МОЙ ПУТЬ

Питание — и спортивное питание в частности — мое страстное увлечение. Я интересовалась этой темой с юного возраста, что в итоге и побудило меня получить диплом диетолога. Проработав в Национальной службе здравоохранения десять лет, во время которых я занималась преимущественно педиатрическим питанием, я почувствовала, что пора что-то менять.

Я всегда вела активный образ жизни и до рождения детей успела принять участие во многих спортивных мероприятиях вроде велогонки Лондон–Брайтон. Чтобы объединить хобби и работу, я переквалифицировалась и стала специалистом по спортивному питанию. При поддержке моего замечательного мужа я завела бизнес под брендом Eat Well, Feel Fab. В конце концов, я всегда мечтала помогать людям правильно питаться, при этом ни в чем себе не отказывая, не впадая в крайности и превосходно чувствуя себя до конца жизни.

Я начала бегать в атлетическом клубе Team Bath и благодаря этому приняла участие в Лондонском марафоне. Я усердно тренировалась, по максимуму применяя на практике свои познания в спортивном питании, поэтому могла служить идеальным наглядным примером: работающая мама, собирающаяся бежать свой первый марафон! Но вот наступил день состязания, принесший массу незабываемых впечатлений. Я пробежала марафон за 3 часа 17 минут — на 13 минут быстрее, чем планировала изначально!

С тех пор я стала испытывать на себе все свои гипотезы и стратегии. В прошлом году я впервые пробежала сверхмарафонскую дистанцию (Classic Quarter, 70 км, Корнуоллское побережье) и завершила ее в первой десятке женщин. Затем было наиболее яркое и важное событие за всю мою

беговую карьеру: семидневное многоэтапное соревнование Manaslu Mountain Trail Race, проходившее в Непале, в ходе его мне пришлось взбираться на высоту 5162 м.

Мне выпала огромная честь тренироваться у Мартина Раша, руководителя отдела выносливости в ассоциации England Athletics. С его женой Холли Раш, спортсменкой, занимающейся бегом на длинные дистанции, мы сдружились и теперь работаем вместе: я консультирую ее по вопросам питания при подготовке ко всем важным состязаниям, а она меня тренирует — отличное партнерство!

Должность специалиста по спортивному питанию в Университете Бата я заняла незадолго до лондонских Олимпийских игр, когда работала с сборными по художественной гимнастике, пляжному волейболу и с отдельными спортсменами. Этот период выдался простым, но увлекательным, ведь мне приходилось искать индивидуальный подход к каждому виду спорта с учетом возраста, опытности и требований к тренировкам всех спортсменов.

Так что в основу книги положены не только мои профессиональные познания в диетологии, но и личный опыт бегуна на длинные и с недавнего времени сверхмарафонские дистанции. Надеюсь, эта книга поможет вам реализовать все ваши спортивные цели.

ГЛАВА 1

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ

ОТ НОВИЧКА ДО ОЛИМПИЙЦА

В последнее время вокруг спортивного питания поднялась изрядная шумиха: эта дисциплина стремительно развивается, а растущее число исследований доказывает, что тщательно подобранная диета в немалой степени влияет на достижения спортсменов. Эта глава поможет вам осознать, почему правильно питаться во время тренировок так важно для оптимизации процесса подготовки и получения серьезных результатов. Не важно, новичок вы, молодой спортсмен, которому требуется много энергии, или завсегдатай марафонских забегов, — если вы поймете, что, как и когда вам следует есть, вы заметно повысите свою результативность.

Скорее всего, какое-то базовое представление о правильном питании у вас имеется: например, вы можете знать, что углеводы следует потреблять для восполнения энергии, протеины — для восстановления организма, жиры — для усвоения важных питательных веществ, а витамины и минералы — для поддержания здоровья иммунной системы. Далее мы подробно рассмотрим все эти принципы, и я расскажу, почему качество питательных веществ и время их потребления играют основополагающую роль в спортивном питании. Я также объясню, как правильное питание:

- ▶ способствует ускоренному восстановлению организма;
- ▶ оптимизирует гидратацию;
- ▶ помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его;
- ▶ уменьшает риск заболеваний и травм.

Я работаю со спортсменами разного уровня. Сегодня это элита, представители национальных сборных, а завтра — юниоры из клубов, занимающихся поиском и развитием талантов. Иногда среди моих подопечных оказываются члены футбольной академии, а иногда — спортсмены-любители вроде тех, что занимаются спортом в качестве хобби, ставя при этом перед собой определенные цели: пробежать марафон, принять участие в соревнованиях по триатлону Ironman. И с кем бы я ни работала, это всегда совместный труд, который начинается с азов правильного питания.

По сути, перечисленные ниже принципы применимы к повседневной жизни любого человека, независимо от того, планирует он стать спортсменом или нет. Одно можно сказать точно: будь вы хоть новичок, хоть олимпиец, вам придется начинать с основательной диетологической базы. Благодаря ей подробные планы питания творят настоящие чудеса. В результате вы станете сильнее и здоровее и сможете реализовать все свои спортивные мечты.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ПРИСТУПИТЕ К ДАЛЬНЕЙШЕМУ ЧТЕНИЮ

Когда речь заходит о спортивном питании, традиционно суточные потребности рассчитываются для каждого макроэлемента, исходя из массы спортсмена в килограммах, поэтому на протяжении всей книги я буду в качестве единицы измерения использовать граммы питательных веществ на килограмм массы тела, или сокращенно «г/кг МТ». Следовательно, вам первым делом неплохо бы подсчитать ваш вес в килограммах.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Главное различие между здоровым и спортивным питанием заключается во внимании к деталям и к точному расчету количества необходимых питательных веществ. В первом случае конечной целью является обеспечение и поддержание хорошего здоровья, а также снижение рисков различных заболеваний с сохранением при этом разумного баланса: пища должна быть не только полезной, но и вкусной. Спортивное же питание, хоть и основывается на тех же принципах, что и здоровое, обусловлено особой деятельностью человека, суть которой сводится к выжиманию максимума из физических упражнений, будь то бег по 45 минут три раза в неделю или тренировки для участия в Ironman. Выбор правильных про-

дуктов, отвечающих требованиям не только конкретного вида спорта в целом, но и тому, насколько интенсивна ваша персональная спортивная активность, гарантирует, что вы:

- ▶ **снабжаете организм необходимым количеством нужного «топлива» для восполнения его потребностей во время тренировки — и это дает вам возможность выложиться на сто процентов;**
- ▶ **после тренировки принимаете правильное решение относительно дальнейших действий, что позволяет вам постепенно приспособлять свое тело к нагрузкам и укреплять его так, как этого требует выбранный вами вид спорта.**

Мы подробнее остановимся на этом в главе 2, когда будем обсуждать тренировки различной интенсивности, и в главе 3, когда речь пойдет об отдельных видах спорта.

Секрет спортивного питания — его правильная подготовка и организация; по сути дела, для достижения поставленной цели вам следует привязывать питание к каждой конкретной тренировке. Дело не только в потреблении и расходовании энергии. Я давно потеряла счет спортсменам, которые полагают, будто вправе питаться некачественными, но калорийными продуктами — только потому, что много тренируются. При этом они вполне могут поддерживать постоянный вес и иметь необходимую для тренировок энергию, но не видят — хоть, как им кажется, должны — никаких улучшений (см. с. 104). А как должны выглядеть улучшения? Отчасти они варьируют от одной спортивной дисциплины к другой, но среди общих позитивных изменений можно выделить следующие:

- ▶ **увеличение физической силы и чистой массы тела;**
- ▶ **повышение результативности в выбранном виде спорта;**
- ▶ **постоянство в перерывах между тренировками, благодаря чему на каждой из них спортсмен может выкладываться по максимуму;**
- ▶ **здоровый крепкий сон, хорошее настроение и высокий уровень энергии.**

Восполняя расходуемую энергию, вы, конечно, сможете выдерживать темп занятий, но при этом вряд ли увидите реальные улучшения в ежедневных тренировках и в общей результативности.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Так какие же продукты стоит употреблять перед тренировками? Помните: физические нагрузки — это мощный стимул, посылающий мышцам сигналы о том, чтобы работать на определенном уровне. Чтобы данный стимул был результативным, необходимо соответствующим образом его подпитывать. То, что вам следует есть перед тренировкой, во многом зависит от вида спорта и интенсивности физических упражнений.

Как и большинство людей, перед физическими нагрузками вы наверняка потребляете углеводы, чтобы получить энергию. А вы когда-нибудь задумывались, сколько именно углеводов вам нужно, скажем, для 45-минутной пробежки? Будет ли их количество отличаться, если вы планируете выкладываться по полной в течение всего этого времени — и если собираетесь просто пробежаться трусцой за компанию с друзьями? В последнем случае вы обойдетесь очень малым количеством углеводов или же они вам вообще не понадобятся. Если вы 45 минут будете напряженно бегать, ваше тело все это время и без углеводов сможет поддерживать высокую нагрузку.

Углеводы хранятся в нашей мускулатуре и печени в форме гликогена (см. с. 20), и, когда организм сигнализирует, что нуждается в энергии, например во время физической нагрузки, углеводы преобразуются в глюкозу и перенаправляются к работающим мышцам для поддержания текущего уровня их активности. В принципе, организм мог бы извлечь энергию из жировых запасов, но процесс превращения жира в глюкозу занимает слишком много времени, что неприемлемо для занятий высокой интенсивности. Вот почему так важно перед напряженной тренировкой подпитать организм углеводами.

Итак, что же происходит, когда вы съедаете тарелку овсяной каши и сразу после этого отправляетесь на легкую пробежку с друзьями? Ваш организм продолжает использовать углеводы, поступившие с кашей, поскольку это наиболее доступный источник энергии. «И что же здесь плохого?» — спросите вы. Да, собственно, ничего — если только вы не планируете сбросить немного жира или не придерживаетесь кетодиеты (см. с. 87).

Чтобы вы могли использовать жиры в качестве «топлива», вам необходимо работать со средней или низкой интенсивностью (подробнее об интенсивности мы поговорим в главе 2). Все дело в том, что при невысоком

уровне активности у организма остается время, чтобы забрать нужную энергию из запасов жира. Следовательно, если вы хотите сбросить несколько килограммов или стараетесь подтянуть тело, такая тренировка может оказаться полезной, при условии что вы тренируетесь на голодный желудок или же последняя съеденная вами пища не содержала углеводов.

Некоторые мои спортсмены, в особенности те, кто занимается строящимися на выносливости видами спорта, предпочитают кетодиету. Она подразумевает, что организм эффективнее сжигает жир в качестве «топлива» и тем самым помогает экономить запасы гликогена при длительных нагрузках, длящихся порой больше двух часов, — например, в марафоне, триатлоне или велогонках. Итак, прежде всего вам следует задать себе два главных вопроса:

- 1. Какого рода тренировка предполагается: высокой, средней или низкой степени интенсивности?**
- 2. Как долго она будет продолжаться?**

Ответы на эти вопросы помогут вам выбрать подходящую пищу и определить правильные размеры порций.

УГЛЕВОДЫ

Большинство людей, занимающихся спортом, осведомлены о необходимости потреблять углеводы в качестве источника энергии для физических нагрузок. И правда, если взглянуть на диаграммы здорового питания вроде Eatwell Plate или Food Pyramid, можно увидеть, что на углеводную составляющую приходится большая доля. Но всегда ли получается добиться правильного баланса? Чтобы дать ответ на этот вопрос, необходимо научиться разбираться в разных видах углеводов, поскольку некоторые из них более полезны, а другие менее.

В общих словах, потребность в углеводах зависит от уровня активности; это основной источник энергии при нагрузках, так как они дают глюкозу, используемую организмом для восполнения энергетических потерь. Как я уже говорила, углеводы хранятся в форме гликогена в печени и мышцах.

Именно эти запасы в силу своей легкодоступности и служат для работающей мускулатуры главным источником энергии. Однако запасы гликогена в мышцах ограничены. Результатом недостатка «топлива» становится усталость, снижение результативности, а в перспективе — ослабление иммунитета и повышение риска заболеваний.

Так что, если вы занимаетесь спортом, крайне важно привязать к графику тренировок план потребления углеводов; необходимое их количество зависит от частоты, продолжительности и интенсивности занятий. Следовательно, в дни, когда вы тренируетесь с большими нагрузками, вам потребуется больше углеводов. Сводную информацию см. в табл. 2.1, подробнее же этот вопрос мы рассмотрим в главе 2.

Чтобы в полной мере удовлетворять потребности организма, очень важно понимать разницу между видами углеводов. Они неоднократно классифицировались по самым разным критериям. Наиболее традиционно их разделение на простые и сложные, однако вам, возможно, знакомы такие понятия, как высокий и низкий ГИ. ГИ, или гликемический индекс, — это ранжирование углеводосодержащих продуктов на основании их общего влияния на уровень сахара в крови. Медленно усваиваемые имеют низкий ГИ, и наоборот. С недавнего времени от спортивных диетологов можно услышать, что есть углеводы, богатые питательными веществами, бедные питательными веществами и с высоким содержанием жиров. Пер-

Таблица 1.1. **Виды углеводов**

Категория	Описание	Примеры	Использование спортсменами
Углеводы, богатые питательными веществами	Продукты и напитки, являющиеся источником питательных веществ и включающие, помимо углеводов, протеины, витамины, минералы, клетчатку и антиоксиданты	Хлеб, крупы и цельнозерновые продукты (овес, рис, макаронные изделия), фрукты, крахмалистые овощи (картофель, тыква), бобовые (чечевица, фасоль, горох, арахис), молочные продукты с низкой жирностью (йогурт, молоко)	Повседневная пища, которая должна формировать основу рациона. Помогает восполнять потребности и в других питательных веществах, например в полезных жирах, протеинах, витаминах и минералах
Углеводы, бедные питательными веществами	Продукты и напитки, в которых есть углеводы, но остальные питательные вещества отсутствуют или представлены в минимальном объеме	Все сахара (декстроза, сахароза, нектар агавы, меласса), безалкогольные и энергетические напитки, леденцы, спортивные и стимулирующие напитки, углеводные гели, все виды белого хлеба	Не должны составлять основную часть ежедневного рациона, но могут служить источником углеводов с привязкой к тренировкам
Углеводы с высоким содержанием жиров	Продукты, содержащие углеводы, но при этом богатые жирами	Кондитерские изделия, чипсы, шоколад	Продукты, которые лучше есть лишь изредка, причем не до и не после тренировок

вые обеспечивают поступление в организм не только глюкозы, но и других питательных веществ. В качестве примера можно привести хлеб, фрукты и молочные продукты. Углеводы, бедные питательными веществами, служат только источником глюкозы и включают энергетические напитки и сахар. Продукты последней категории обеспечивают организм не только углеводами, но и большим количеством жиров, и их — в частности, шоколад и кондитерские изделия — следует свести к минимуму.

Точно подсчитать процентное содержание углеводов в рационе непросто, потому, с кем бы я ни работала, с профессионалами или любителями, я руководствуюсь принципами, приведенными в табл. 1.2. Имейте, однако, в виду, что это приблизительные цифры, которые могут варьировать в индивидуальных случаях. Более того, не стоит забывать и о гендерных различиях: женщины, как правило, расходуют меньше углеводов. Например, если представители разных полов целый день сидят за рабочим столом, мужчина для получения энергии сжигает больше углеводов, а женщина — жиров. По этой причине потребности женщин обычно на 10–15% меньше указанных здесь.

Таким образом, если говорить о большинстве умеренно активных взрослых людей весом 60 кг, которые в неторопливом темпе бегают по 30–45 минут трижды в неделю, им потребуется $3 \times 60 = 180$ г углеводов в день. Я рекомендую придерживаться этой нормы, считая только блюда, богатые

Таблица 1.2. **Потребление углеводов при различной интенсивности тренировок**

Интенсивность тренировок	Ситуация	Потребление углеводов мужчинами	Потребление углеводов женщинами
Низкая	Виды деятельности с небольшими нагрузками или требующие специфических навыков, например стрельба или пилатес (сюда же относятся тренировки, проводящиеся менее трех раз в неделю)	3–5 г/кг МТ	2–4 г/кг МТ
Умеренная	Средние физические нагрузки (около 1 часа в день)	5–7 г/кг МТ	3–5 г/кг МТ
Высокая	Программы на выносливость (нагрузки умеренной либо высокой интенсивности 1–3 часа в день)	6–10 г/кг МТ	5–7 г/кг МТ
Очень высокая	Высшая степень тяжести (нагрузки умеренной либо высокой интенсивности 4–5 часов в день)	8–12 г/кг МТ	8 г/кг МТ

питательными веществами (см. табл. 1.1). Но даже в данной категории одни продукты оказываются полезнее других, поскольку заставляют углеводы уходить быстрее. Так, 100 г овсяных хлопьев обеспечивают 60 г углеводов, а 100 г тыквы — лишь 20 г, следовательно, для получения того же количества энергии вам придется съесть втрое больше тыквы, чем овсянки. Приведу еще несколько примеров:

- ▶ 100 г хлеба из муки грубого помола обеспечивают 60 г углеводов;
- ▶ 100 г сухих макаронных изделий обеспечивают 75 г углеводов;
- ▶ 100 г свеклы обеспечивают 20 г углеводов;
- ▶ 100 г манго обеспечивают 20 г углеводов;
- ▶ 1 банан обеспечивает 25 г углеводов;
- ▶ 400 г консервированного нута без жидкости обеспечивают 39 г углеводов.

Следовательно, вы можете увеличить объем съедаемой пищи за счет употребления большего количества овощей, фруктов и бобовых в качестве источника углеводов.

В одном из своих любимых примеров с различными видами углеводов я сравниваю желатиновые конфетки с бататом. Десять таких конфеток обеспечивают 60 г углеводов, столько же, сколько содержат 300 г батата или шесть крупных морковок. Очевидно, какой вариант дает чувство большего насыщения. Этот пример также демонстрирует, как легко переборщить с потреблением простых углеводов, — большинство людей могут за один присест разделаться с большим пакетом желатинок весом 190 г, который даст им около 152 г углеводов, съесть же порцию батата или моркови, содержащую то же количество углеводов, куда сложнее.

В случае с некоторыми видами тренировок желатиновые конфетки — наиболее предпочтительное «топливо». Например, вы готовитесь к триатлону и переходите к этапу brick (велосипед, а затем сразу бег), который, как вы знаете, продлится свыше 90 минут. Заправившись углеводами, богатыми питательными веществами, такими как макароны, бублики или овсянка, вы обеспечите приличные гликогеновые запасы. Однако их хватит лишь на 60–90 минут, в зависимости от интенсивности тренировки. Поэтому имеет смысл «дозаправиться» продуктами из категории бедных питательными веществами. Именно в таком случае пригодятся желатино-

вые конфеты, сухофрукты, белый хлеб, намазанный джемом, или энергетические гели. Подробнее об этом мы поговорим в главе 3. Сразу после окончания тренировки необходимо восполнить запасы, идеальным вариантом будет, например, молоко, богатое углеводами.

Помните, что спортсменам крайне важно получать углеводы в качестве источника энергии для выполнения физических упражнений. Необходимо, однако, следить за тем, чтобы правильно выбранный вид углеводов поступал в организм в нужный момент и в нужном количестве. Подробнее об этом мы поговорим далее.

**ФАКТ
ИЛИ
ВЫМЫСЕЛ?**

**Способствуют ли углеводы
увеличению веса?**

В последнее время в мире циркулирует масса противоречивой и ложной информации, заставляющей множество людей верить в то, что именно углеводы — главная причина увеличения веса в Европе и Америке. Но как такое возможно, если грамм чистых углеводов обеспечивает всего 3,87 килокалории? Говоря простым языком, это «топливо», использовать которое организму проще всего. Потому, если они есть, организм отдает им предпочтение, и не важно, идет ли речь о напряженной тренировке, часовой уборке в доме или сидению перед компьютером с утра до вечера. Как только углеводное «топливо» заканчивается, организм принимается расходовать запасы жиров.

Проблемы возникают, если вы начинаете потреблять больше калорий, чем требуется организму, поскольку любые излишки хранятся в виде жира, и не важно, образуются они за счет углеводов, протеинов или жиров. Переборщить с потреблением углеводов совсем несложно, в особенности если они поступают в виде продуктов, небогатых питательными веществами, таких как напитки или сладости, или же в сочетании с жирами в кондитерских изделиях или пирогах. Хотя жиры дают больше энергии в расчете на грамм пищи, в общем и целом продукты с их высоким содержанием — сыр, определенные виды мяса, жирная рыба — обеспечивают более длительное насыщение. Жир медленнее

проходит по пищеварительному тракту, вследствие чего замедляет усвоение пищи. В расчете на грамм продукта протеины обладают таким же энергетическим выходом, что и углеводы, но белковую еду, такую как курица, обезжиренный греческий йогурт и белая рыба, организму труднее переваривать, поэтому чувство насыщения сохраняется дольше. Вот почему диета Аткинса и палеодиета так хорошо помогают сбросить вес. Диета Аткинса преимущественно низкоуглеводная, здесь делается упор на жирные и белковые продукты, сливки, масло и мясо. Палеодиета позволяет употребление некоторых источников углеводов, например батата и картофеля, однако ограничивает цельнозерновые, молочные продукты и сахар. Ее основу составляют мясо и рыба с высоким содержанием протеинов, а также овощи.

Исключая те или иные виды пищи из рациона, вы ограничиваете общее потребление энергии, в особенности если эти продукты трудно компенсировать в новой диете. Предположим, ваш типичный обед до перехода на диету Аткинса состоял из куска цыпленка, картофеля в мундире и овощей на пару. После того как вы начали соблюдать диету, у вас остались только цыпленок и овощи, так что вы без особых трудов убрали 200 килокалорий из суточного потребления пищи. Основная идея, которую иллюстрирует приведенный пример, заключается не в том, что нужно отказываться от углеводов, а в том, что следует ограничить общее количество калорий. Ее справедливость была доказана несколько лет назад в ходе исследования, когда группу участников посадили на диету с общей питательностью блюд в 1500 килокалорий в день. Половина испытуемых ела кремовые торты, а вторая половина имела сбалансированный рацион, включающий сложные углеводы, протеины и жиры. И те и другие теряли вес одинаково быстро, но люди, питавшиеся исключительно кремовыми тортами, со временем стали апатичными, неудовлетворенными и начали испытывать острую жажду сладкого.

В случае со спортсменами, когда ограничение энергии необходимо для снижения веса, важнее всего не допустить потери мышечной массы, ведь это негативно сказывается на физической силе и результативности. В таких случаях для утоления чувства голода следует потреблять протеины в большем, нежели обычно, объеме, поскольку белковая пища хорошо насыщает. Это позво-

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru