

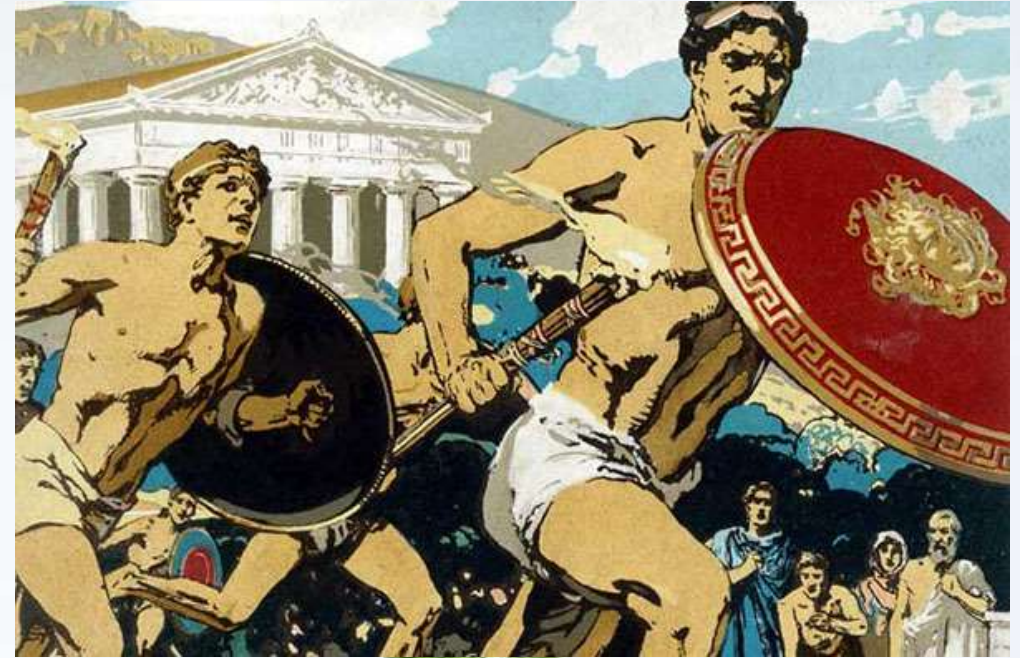


СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ.

Викладач Романцова С.О.

Спортивне харчування пройшло довгий шлях від традиційних дієт стародавніх атлетів до високотехнологічних добавок сучасності.

У античні часи у грецьких атлетів було особливе спортивне харчування, конкретний набір продуктів, якого мав дотримуватися кожний спортсмен для підтримки та зміцнення своєї фізичної форми.



Завдяки науковим дослідженням, зараз кожен спортсмен може обрати оптимальну систему харчування для досягнення своїх цілей.

Раціональне та спортивне харчування мають спільну мету – **забезпечення організму всіма необхідними нутрієнтами для здоров'я, енергії та ефективної роботи.**

Проте вони відрізняються за підходами та потребами в окремих компонентах.



Раціональне харчування є основою здоров'я, а спортивне – його спеціалізованим напрямом, що допомагає досягати високих фізичних результатів.

Спортсмену важливо поєднувати обидва підходи для максимальної ефективності. 🏋️‍♂️



Спортивне харчування - це особлива група харчових продуктів, що випускається переважно для людей, що ведуть активний спосіб життя та займаються спортом

Спортивне харчування – це просто звичайне харчування, тільки в концентрованому вигляді. Виготовляється воно з цілком натуральних продуктів, таких, як яйця, молоко і молочна сироватка, соєві культури, з яких просто відсіваються жири та інші зайві компоненти.

300 мл протеїнового коктейлю



15-20 яєць або ціла курка.



Кому потрібне спортивне харчування?



Професійним спортсменам – для максимальних результатів, швидкого відновлення та підтримки організму під час інтенсивних навантажень.

◆ **Культуристам і фітнес-ентузіастам** – для росту м'язів, покращення рельєфу та підтримки енергії.

◆ **Бігуну, велосипедисту, плавцю** – для витривалості, швидкого відновлення та поповнення запасу енергії.

◆ **Тим, хто худне** – для збереження м'язової маси під час дієти, покращення обміну речовин та контролю апетиту.

◆ **Вегетаріанцям і людям з дефіцитом білка** – для поповнення організму необхідними амінокислотами та поживними речовинами.



Міф

Спортивне харчування – це суцільна « хімія », яка прискорює ріст м'язів, але приносить шкоди організму.



Правда

До складу якісного спортивного харчування входять вітаміни, амінокислоти і білки.

Іншими словами – концентрат зі звичних натуральних компонентів.

Тільки в дешевих підробках можуть міститися шкідливі компоненти, тому важливо звертати увагу на склад.



Енергетичні батончики — це додаткові батончики, **що містять злаки, мікроелементи та смакові інгредієнти**, призначені для забезпечення енергією швидкого приготування їжі.

Міф

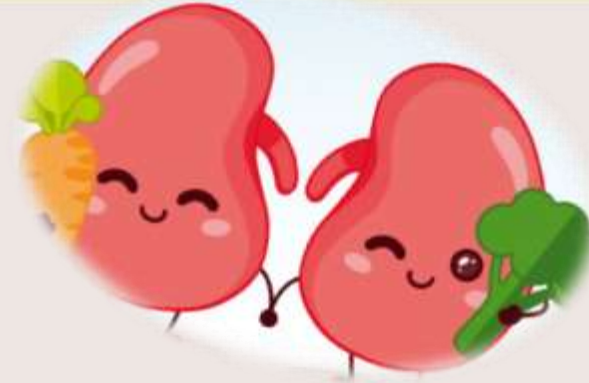
Вживання протеїну погано впливає на нирки і печінку.



Правда

Як підтверджують клінічні випробування, протеїн жодним чином не впливає на роботу нирок. Але його надмірне вживання може призвести лише до загострення вже наявних захворювань.

Для здорових нирок – він шкоди не робить. Це ж стосується печінки і організму в цілому.



Міф

Протеїни знижують потенцію



Правда

Все з точністю навпаки! Багата білком їжа стимулює репродуктивну функцію. Протеїн, по суті, це концентрована їжа, очищена від « непотрібних » вуглеводів і жирів.

Але лише за умови, що протеїн якісний.

А міф виник через те, що протеїн плутають зі стероїдами, які не мають ніякого відношення до спортивного харчування!



Міф

Протеїн робить негативний вплив на суглоби.



Правда

Навпаки, багато спортивних добавки спеціально розроблені для людей, чий суглоби піддаються великим навантаженням через тренування або вікових змін. Також вони корисні всім, хто хоче зберегти гнучкість зв'язок і суглобів.



Міф

Спортивне харчування не дозволяє схуднути



Правда

Наоборот, спеціально підібрані добавки нормалізують обмін речовин і дозволяють скинути зайві кілограми.





Спортивне харчування спрямоване на поліпшення спортивних результатів, підвищення сили і витривалості, зміцнення здоров'я, збільшення об'єму м'язів, нормалізацію обміну речовин, досягнення оптимальної маси тіла і в цілому на збільшення якості та тривалості життя.

Але потрібно розуміти, що **спортивне харчування – це добавка до основного раціону людини, причому – саме добавка, бо спортивне харчування ніколи не замінить природну їжу.**

Воно є лише доповненням до правильно побудованих тренувань і збалансованого харчування для поліпшення результатів у спорті.