



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ И ПОДДЕРЖАНИЮ ВОДНОГО БАЛАНСА

ОСНОВНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Самый лучший способ зарядить организм энергией и дать ему все необходимые питательные вещества для оптимального функционирования — питаться сбалансированно и разнообразно. Здоровый рацион предполагает:



Углеводы являются главным источником энергии и должны составлять 45–60% суточной нормы калорий. Углеводами богаты такие продукты, как рис, крупы, хлеб и макаронные изделия.



Жиры служат еще одним важным источником топлива для организма и способствуют усвоению витаминов. Жиры должны составлять 20–35% суточной нормы калорий. Лучшими источниками жиров являются такие продукты, как масла, орехи, молочные продукты и авокадо.



Белки участвуют в процессах синтеза и восстановления мышечной ткани. Взрослым необходимо ежедневно употреблять 0,6–0,8 грамма белка на килограмм веса. Белки содержатся в молочных продуктах, в мясе, яйцах, морепродуктах, орехах, соевых продуктах и бобовых.



Витамины и минералы содержат питательные микроэлементы, которые играют важную роль во многих процессах, происходящих в организме человека. В разных количествах они содержатся во многих продуктах питания и напитках.

Правильное питание и поддержание водного баланса имеют решающее значение для достижения высоких спортивных результатов. Придерживаясь определенной стратегии питания, ты имеешь все шансы показать весь свой потенциал в забеге Wings for Life World Run. Следующие рекомендации созданы для бегунов с целью помочь им разработать план питания и поддержания водного баланса в организме до, во время и после гонки. Беги дальше, беги быстрее — за себя и за тех, кто не может.

ПОДГОТОВКА К ЗАБЕГУ WINGS FOR LIFE WORLD RUN

Рекомендуемый режим питания для спортсменов, которые ежедневно тренируются перед забегом, не отличается от рекомендаций по питанию для любого здорового человека. Количество ежедневно потребляемых калорий следует регулировать в зависимости от интенсивности, продолжительности и частоты тренировок. В рамках подготовки рекомендуется заранее протестировать рацион питания, который спортсмен запланировал на день забега. Это поможет убедиться, что план питания подходит тебе на все 100%.

ПИТАНИЕ В ДЕНЬ ЗАБЕГА

Четкая стратегия питания позволит улучшить показатели во время забега Wings for Life World Run. При разработке плана питания ты можешь учитывать следующие рекомендации:

ПЕРЕД ЗАБЕГОМ

Количество и тип продуктов, которые спортсмену следует употреблять перед забегом, — вопрос сугубо индивидуальный. Все зависит от целого ряда факторов, включая количество километров, которые ты хочешь пробежать, пока автомобиль-финиш тебя не догонит.

ПРИМЕРЫ БЛЮД / ВРЕМЯ

Перекус — за 1 час до забега

- Спортивный напиток
- Энергетический напиток
- Энергетический батончик
- Банан

Полноценный прием пищи — за 3–4 часа до забега

- Тост с яйцами, йогурт и стакан сока
- Сендвич с индейкой, злаковый батончик и любой фрукт
- Паста с соусом и зеленым салатом
- Порция риса с овощами на пару и порция белка

Накануне — < за 24 часа до забега

За сутки до забега следует увеличить количество потребляемых углеводов. Предпочтение следует отдать блюдам, содержащим большое количество сложных углеводов: цельнозерновая паста, коричневый рис и картофель.

ВО ВРЕМЯ ЗАБЕГА

Спортивные напитки, энергетические напитки и небольшие порции снеков придадут дополнительную энергию во время забега и поддержат силы мышц. Спортивные напитки содержат оптимальное количество углеводов и электролитов, необходимых для поддержания водного баланса в организме. Небольшие порции жидкости и перекусы через равные промежутки времени (15–30 минут) будут способствовать оптимальному пищеварению.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Спортсменам, которые смогут пробежать впереди автомобиля-финиша более полутора часов, следует употребить блюдо с высоким содержанием углеводов и белков, которое будет способствовать их восстановлению после забега. Отличный вариант — цельнозерновая булочка с арахисовым маслом и фрукты с йогуртом.

ВОДНЫЙ БАЛАНС

Поддержание необходимого уровня жидкости и электролитов в организме с помощью правильного режима питья способствует поддержанию оптимальной температуры тела, объема крови и функционирования мышц. Самый простой и удобный способ контролировать уровень жидкости в организме — визуальный анализ цвета мочи.

ЦВЕТ МОЧИ СООТВЕТСТВУЕТ УРОВНЮ ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

-  **Бесцветная, прозрачная**
Гипергидратация: потребление жидкости следует снизить
-  **Бледно-желтая, прозрачная**
Оптимальный уровень жидкости
-  **Темно-желтая**
Норма: в ближайшее время следует выпить немного воды
-  **Янтарный или медовый оттенок**
Обезвоживание: выпей воду прямо сейчас
-  **Оттенок патоки или темного пива**
Сильное обезвоживание: выпей воду прямо сейчас и обратись к врачу, если этот оттенок сохранится

ПИТЬЕ В ДЕНЬ ЗАБЕГА

Для того, чтобы в день забега Wings for Life World Run ты смог реализовать свой потенциал по максимуму, важно поддерживать оптимальный уровень жидкости в организме. Продумывая план поддержания водного баланса в организме в день забега, воспользуйся следующими рекомендациями:

ПЕРЕД ЗАБЕГОМ

Для того, чтобы выйти на старт с оптимальным уровнем жидкости в организме, спортсменам стоит начать пополнять запас жидкости за 4 часа до забега. Выпей 350–600 мл воды или спортивного напитка в зависимости от исходного уровня жидкости в организме.

ВО ВРЕМЯ ЗАБЕГА

Количество и частота приема жидкости во время забега зависят от интенсивности твоего потоотделения. Интенсивность варьируется от спортсмена к спортсмену и зависит от внешних условий, например, от температуры воздуха. Для поддержания оптимального уровня жидкости в организме следует пить 180–350 мл воды или спортивного напитка каждые 15–30 минут.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Напитки, содержащие электролиты, или соленые снеки с водой позволяют спортсмену быстро восстановить баланс жидкости в организме. Спортсменам с такими симптомами, как головокружение, рвота и диарея, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

ГИПЕРГИДРАТАЦИЯ

При том, что поддержание водного баланса в организме — чрезвычайно важная задача, следует избегать чрезмерного употребления жидкости. Потребление слишком большого количества воды может привести к резкому снижению уровня натрия и вызвать опасное состояние, известное как гипонатриемия. Это может произойти в том случае, если спортсмен употребляет слишком много воды до, во время или после забега.

КОФЕИН И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ


Кофеин — это мягкое стимулирующее средство, которое способно улучшить спортивные результаты. Кофеин содержится в энергетических напитках, кофе, чае и ряде безалкогольных напитков. Большинство энергетических напитков содержат около 80 мг кофеина на 250 мл, в то время как порция эспрессо или другого напитка на основе кофе содержит от 65 до 95 мг кофеина. Помни о том, что энергетические напитки не могут служить заменой традиционным способам восполнения потерь жидкости. Чувствительность к кофеину отличается у разных людей, но при этом его суммарная суточная доза 400 мг (из любых источников) считается безопасной для здоровья взрослых людей, за исключением беременных женщин. Однократная доза кофеина в размере до 200 мг из любых источников также считается безопасной для здоровья взрослых людей, даже при условии ее употребления менее чем за два часа до интенсивных физических нагрузок в нормальных условиях окружающей среды. В целом следует избегать употребления кофеина в слишком больших количествах, поскольку это может отрицательно сказаться на здоровье.

СПОРТСМЕНАМ С ТРАВМАМИ СПИННОГО МОЗГА

Если у тебя есть какие-либо травмы опорно-двигательного аппарата, то возможно, тебе потребуются скорректировать приведенные выше рекомендации, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом.

ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ

УЧЕТ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

 **Высокие температуры и влажность**
Физические нагрузки в условиях жары и влажности повышают риск возникновения болезненных состояний, вызванных перегревом, включая мышечные судороги, перегрев организма и тепловой удар. Спортсмены с низким уровнем физической подготовки, обостренным заболеванием или обезвоживанием находятся

в особенно уязвимом положении. Если тебе предстоит бежать в условиях жары или высокой влажности, следует особенно тщательно следить за водным балансом и увеличить количество потребляемой жидкости до, во время и после забега, чтобы компенсировать потерю влаги вследствие интенсивного потоотделения.



Холод

Обезвоживание может возникнуть во время занятий бегом даже при низких температурах, когда интенсивность потоотделения, по ощущениям, не так уж высока. В условиях низких температур спортсменам следует соблюдать стандартные рекомендации по питанию и поддержанию водного баланса в организме.



Большая высота

В высокогорных регионах, особенно на высоте более 2500 м над уровнем моря, может пропадать аппетит, однако энергетические потребности, наоборот, могут возрастать. Во время забега на больших высотах спортсменам следует придерживаться своего обычного рациона и употреблять больше сложных углеводов при подготовке к гонке.

Обязательно проконсультируйся с врачом, прежде чем приступать к новым тренировкам или перейти на новую программу питания, чтобы определить, подходят ли они тебе. Эта информация не заменяет консультаций и рекомендаций профессиональных врачей и не служит руководством по диагностике или лечению какого-либо заболевания.

Удачных тренировок. Увидимся на старте!

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНА:



Mount Sinai
New York

Отделением реабилитационной медицины госпиталя Mount Sinai

Уже более 100 лет реабилитационный центр Mount Sinai оказывает первоклассные медицинские услуги всем тем, кто в них нуждается.

Наше стремление к совершенству привело к созданию реабилитационного центра Mount Sinai, одного из лучших реабилитационных учреждений в мире, сертифицированного Комиссией по аккредитации реабилитационных учреждений (CARF) за множество успешно реализованных программ.

Рекомендации составляли:

Доктор Джозеф Эррера, врач-остеопат
Доктор Херардо Миранда-Комас
Доктор Дайна Маккарти, врач-остеопат
Доктор Лисанн Круз
Доктор Элиана Кардозо, врач-остеопат, Американская академия физической медицины и реабилитации
Доктор Фэйрен Уокер
Доктор Дэвид Путрино, доктор философии, физический терапевт
Доктор Адам Фрай, доктор философии
Мисс Тэйлор Паттерсон, бакалавр гуманитарных наук