

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ХОККЕИСТА



**КРАСНАЯ**  
**МАШИНА**  
НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ



**КРАСНАЯ**  
**МАШИНА**

Рациональное питание хоккеиста является одним из ключевых элементов в достижении целей предсезонных тренировок и результата в соревновательный период. Нарращивание мышечной массы, уменьшение жира, повышение скоростных качеств, ускорение восстановительных процессов после игр – путь решения этих и других задач – правильное питание.

**НЕ СУЩЕСТВУЕТ ВОЛШЕБНЫХ ТАБЛЕТОК ИЛИ ДОБАВОК, СПОСОБНЫХ СДЕЛАТЬ ИЗ ВАС ЛУЧШЕГО СПОРТСМЕНА!**

КУЛЬТУРА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ позволит вам тренироваться более интенсивно, быстрее восстанавливаться, избегать травм и утомляемости, а также будет способствовать росту мышечной массы. Низкая культура питания работает против всего, чего вы пытаетесь достичь. Чтобы приобрести правильные навыки рационального питания, Вы должны относиться к этому также, как и ко всем составляющим тренировочного процесса: контролю за весом, гибкостью, скоростью, ледовой подготовкой и т.д.

**ПОДГОТОВКА – ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ**

Учитывайте свои покупки в гастрономе, домашнее питание, продукты на вынос, восстановительные (послетренировочные) напитки, ресторанную пищу. Основательно продумав свой рацион на день/неделю вперед, вы будете уверены в том, что едите нужную пищу в нужное время и в необходимых для полного восстановления количествах. Всегда имейте под рукой богатую углеводами пищу и воду: положите ланч-пакет в спортивную сумку, автомобиль и т.д. Захватите восстановительные напитки в спортзал для скорейшего восстановления уровня гликогена в мышцах в период 20-45-минутного «углеводного окна».

Ключом к укреплению мышечной массы являются ИНТЕНСИВНАЯ РАБОТА и НАПРЯЖЕННЫЙ ТРУД, а вовсе не дополнительный протеин или дорогостоящие добавки для мышц. Максимальная нагрузка мышц в ходе интенсивной силовой

тренировки ведет к увеличению размера мышечных волокон. Углеводы являются тем топливом, которое используют мышцы в ходе упражнений по наращиванию мышц.

**ПРОТЕИновые КОКТЕЙЛИ И ЗАМЕНЯЮЩИЕ ПИЩУ НАПИТКИ НЕ ДОЛЖНЫ ВЫТЕСНЯТЬ ВАШУ ОСНОВНУЮ ЕДУ!**

Они используются в промежутках между приемами основной пищи. Именно РЕАЛЬНАЯ ПИЩА дает все основные аминокислоты, столь необходимые для роста новых мышц, при этом гораздо дешевле дорогостоящих добавок. Реальная пища, кроме того, дает гораздо больше других питательных веществ, чем простые протеиновые порошки и большинство добавок для строительства тела. Научные исследования показывают, что для увеличения и укрепления мышц организм может потреблять только 2-2,5 грамма протеина на 1 кг веса в день.

**ИЗБЫТОЧНЫЙ ПРОТЕИН НЕ НАКАПЛИВАЕТСЯ В ВИДЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ, А СКАПЛИВАЕТСЯ В ФОРМЕ ЖИРА, ИЛИ НАПРАВЛЯЕТСЯ В ПОЧКИ И ВЫВОДИТСЯ С МОЧЕЙ!**

Избыточный протеин, кроме того, дает дополнительную нагрузку на почки и печень, которые избавляются от продуктов избыточного азота.

**УГЛЕВОДЫ – ЭТО «ВЫСОКООКТАНОВОЕ» СПОРТИВНОЕ ТОПЛИВО**

Углеводы являются предпочтительным топливом при интенсивных нагрузках, которых требуют хоккейные тренировки и игры. Большинство углеводов сохраняется в организме в виде мышечного гликогена (полисахарид – основной запасной углевод человека). Мышечный гликоген сохраняется в организме в ограниченном количестве – 500-600г. Потеря гликогена приводит к утомляемости. Такую усталость вы можете почувствовать к третьему периоду игры, если за несколько дней до матча вы плохо



питались. Усталость влечет за собой потерю скорости, силы, мощи отталкивания, а также умственной деятельности из-за низкого содержания сахара в крови.

**ОТ 60 ДО 70% ПОЛУЧАЕМЫХ ВАМИ КАЛОРИЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ИЗ УГЛЕВОДОВ!**

В основном все углеводы должны быть сложными: крахмал в овощах, зерновых, хлебе, макаронах, крупах, рисе, бобовых (горох и фасоль). Для восстановления ежедневно ешьте побольше углеводов! Для поддержания высокого содержания мышечного гликогена специалисты рекомендуют ежедневно потреблять 500-600 грамм углеводов. Собственные потребности можно рассчитать по следующей формуле:  $8-10 \text{ грамм углеводов} \times \text{вес тела (кг)} = \text{грамм углеводов в день}$ .

Например, хоккеист весом 90 кг должен употреблять 700-900 грамм углеводов в день.

Правильное питание позволит вам тренироваться больше и дольше. Чем в лучшем состоянии Вы находитесь, тем больше гликогена Вы накапливаете, тем дольше сможете играть с высокой интенсивностью, будете быстрее восстанавливаться.

### ЗЕРНОВЫЕ

Выбирайте виды хлеба, подвергаемые слабой обработке, или вообще грубого помола. Они содержат больше витамина В, кальция и клетчатки, чем обработанный рис, белый хлеб и пшеничные крекеры. Выбирайте хлеб, в котором в качестве



ингредиентов на первом месте стоит зерно. Купите несколько буханок, сделайте сэндвичи или используйте как тосты. Багеты и булочки лучше выбрать из грубой непросеянной ржи, пшеницы, овса.

Пример быстрого завтрака «на ходу» – хлеб или булочка с низким содержанием жиров, йогурт и апельсиновый сок. Продукты из злаковых культур являются прекрасным источником углеводов, столь необходимым для мышц топливом. Но, кроме того, вам потребуются витамины и минералы, которыми богаты фрукты и овощи. Они являются своего рода «свечами зажигания» для запуска мышц.

### ХЛЕБ ИЗ ОТРУБЕЙ, ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ, БАНАН, АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК – ЗАВТРАК ЧЕМПИОНА!

### ФРУКТЫ

Наибольшее количество витамина С содержится в цитрусовых – лимонах, апельсинах, грейпфрутах и мандаринах. Всего 200 мл натурального апельсинового сока удовлетворяют ежедневную потребность в витамине С (60 мг), фолиевой кислоте (витамин В9, необходимый для образования протеина и эритроцитов). Бананы рассматриваются как один из самых популярных спортивных видов «перекуса» с низким содержанием жиров, это хорошая и быстрая еда для повышения энергии.

Банан, крекеры из обдирной муки и стакан молока – это хорошо сбалансированная пища или легкая закуска. Киви, клубника богаты питательными веществами. Эти фрукты хороший источник витамина С и кальция. Сухофрукты – удобные и «портативные» продукты, «природные витаминные таблетки».

### ОВОЩИ

Некоторые виды овощей имеют большую питательную ценность, чем фрукты. Поэтому, если вы не потребляете большое количество фруктов, просто ешьте побольше овощей и получайте такое же количество витаминов и минералов. Ешьте темные, цветные овощи – как правило, они имеют большую питательную ценность. Наиболее оптимальными по биологической ценности для спортсменов являются брокколи, шпинат, сладкий перец, цветная капуста, морковь, томаты с низким



содержанием жиров и большим количеством кальция, витамина С, каротинов и, стоящих на страже здоровья, фитоксидантов.

Однако, томатный сок, равно как и другие овощные соки – удобный способ потребления овощей – обычно имеют высокое содержание натрия, поэтому выбирайте бренды с низким содержанием натрия. Отварной, или приготовленный в микроволновой печи, картофель, содержит больше питательных веществ, чем простой рис или макароны, особенно если употреблять его с кожурой. Вместо того, чтобы поливать его сметаной, или добавлять масло, сделайте пюре на молоке с низким содержанием жира или добавьте гарнир из вареных овощей, сыра или сметаны с низким содержанием жира.

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК И ИГР

Принимаемые после тренировки и игры углеводы важнее пищи перед игрой!

Сразу же после интенсивной деятельности у вас появляется «открытая дверь для восстановления мышц», когда они наиболее чувствительны к восприятию углеводов и их накоплению в форме гликогена – «углеводное окно», т.е. 20-45 минут для быстрого восстановления «сгоревшего» гликогена в мышцах. Если вы упустите это 20-45 минутное «окно», вам потребуется больше времени для восстановления своих запасов гликогена, особенно, если на следующий день Вам предстоит напряженная работа.

### ПИЩА ДЛЯ ПОСЛЕТРЕНИРОВОЧНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

В течение 30 минут примите около 150 граммов углеводов (в сухой форме или в виде жидкости). Так, для хоккеиста весом 90 кг потребуется 140 грамм: один банан и два стакана фруктового сока восполнят запасы мышечного гликогена.

### «УГЛЕВОДЫ НА ВЫНОС» – ПОРТАТИВНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Легкие углеводосодержащие закуски хороши после тренировки, занятий или игры. Если Вы знаете, что сразу после игры или тренировки у вас не будет возможности съесть полноценный обед, рекомендуем воспользоваться следующим набором продуктов, которые следует употребить в течение 30 минут сразу после нагрузки:

1. Свежие фрукты и ягоды (лучше лесные).
2. Сухофрукты.
3. Фруктовые и овощные соки (можно разбавить с водой).
4. Булочки, крекеры из низкосортной муки и с цельным зерном («Здоровье», «Зернышко» и др.).
5. Фруктовые йогурты.
6. Картофель – отварите дома и заверните в фольгу.
7. Хлеб кукурузный.
8. Сухие хлопья, овсяные каши.
9. Рисовые пирожки.

10. Орехи и семечковые.

11. Мед.

Если вы знаете, что будете не в состоянии поесть сразу после нагрузки, весьма разумно прихватить некоторые из вышеперечисленных продуктов на тренировку, положив их в сумку или машину. Все это быстрая и легкая пища для быстрого запуска ресинтеза гликогена по завершении тренировки. Чем больше «хороших» углеводов продуктов в распоряжении, тем лучше Вы сможете поддержать свои запасы гликогена. В большинстве энергетических напитков (Gatorade, All-Sport, Powerade, Isostar и др.) содержится около половины углеводов, которые можно найти в соках. Это означает, что для получения необходимых количеств углеводов, содержащихся в соках, вам необходимо выпить в 2 раза больше напитка. Фаст-фудовские напитки (Кока-Кола и др.) следует исключить полностью!



**НАИЛУЧШИМ ВЫБОРОМ ЯВЛЯЮТСЯ ФРУКТЫ И СОКИ**

Они содержат больше питательных веществ. Выбирайте концентрированные, богатые углеводами напитки и продукты, которые Вы можете разбавить, если считаете необходимым в жаркое время. Далее, потребляйте 150 г углеводов каждые 2 часа после интенсивной тренировки.

**ПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ И ПРОТЕИНОВ ДОЛЖНО БЫТЬ В СООТНОШЕНИИ 3:1.**

Выпивая или съедая углеводы и протеин с соотношением 3:1, можно повысить восстановление гликогена в первые часы после интенсивных нагрузок.

БЫСТРЫЕ И МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ можно подразделить на группы, как имеющие НИЗКИЙ, СРЕДНИЙ И ВЫСОКИЙ гликемический индекс. Пища с высоким гликемическим индексом быстрее, чем пища с низким преобразуется в глюкозу в крови и быстрее переносится к мышцам.

**УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПИЩУ С ВЫСОКИМ И СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ УРОВНЕМ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК И ИГР ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ВОСТАНОВЛЕНИЯ ЗАПАСОВ ГЛИКОГЕНА!**

ПИЩА С НИЗКИМ И СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЕМ (рис, макароны) медленно поглощаются, поэтому лучше, если вы будете употреблять такую пищу ПЕРЕД тренировкой или игрой, поскольку она способствует более длительному поддержанию вашего энергетического уровня, и может исключать необходимость потребления дополнительных углеводов во время занятий для поддержания нормального содержания уровня сахара в крови. Ниже приводятся некоторые виды продуктов с низким, средним и высоким гликемическим уровнем.

Пища с ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЕМ (БОЛЕЕ 60) быстро преобразуется в глюкозу и с высокой скоростью передается на мышцы. Хорошо принимать сразу после тренировки:

Кукурузные хлопья ..... 84

Рисовые блинчики .....	82
Картофель, СВЧ .....	82
Пшеничный суп-пюре .....	74
Крекеры Graham .....	74
Мед .....	73
Арбуз .....	72
Булочка .....	72
Хлеб белый .....	70
Булочка пшеничная .....	69
Пшеничная соломка .....	69
Виноград с косточками .....	67
Печенье из обдирной пшеницы .....	67
Пшеничный суп-пюре (традиционный) .....	66
Кускус .....	65
Изюм .....	64
Овсянка .....	61

**ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ (40-60).**

Булочка из отрубей .....	60
Апельсиновый сок .....	57
Картофель отварной .....	57
Рис длиннозернистый .....	56

Коричневый рис .....	54
Воздушная кукуруза .....	53
Кукуруза .....	53
Сладкий картофель .....	53
Банан перезрелый .....	52
Горошек зеленый .....	48
Рис белый отварной .....	46
Чечевичная похлебка .....	46
Апельсин .....	45
Обдирная крупа .....	43
Спагетти без соуса .....	41
Хлеб из грубой ржаной муки .....	41
Яблочный сок без сахара .....	40
Виноград .....	40

**ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ (МЕНЕЕ 40)** медленнее преобразуется в глюкозу и поступает в мышцы. Хорошо принимать за 1 час до тренировки:

Яблоко .....	36
Груша .....	36
Шоколадное молоко .....	34
Фруктовый йогурт, обезжиренный .....	33

Горох .....	33
Бобы замороженные .....	32
Лущеный горох, желтый .....	32
Молоко, сливки .....	32
Абрикосы сушеные .....	31
Зеленые бобы .....	30
Бананы недозревшие .....	30
Чечевица .....	29
Фасоль обыкновенная .....	27
Молоко цельное .....	27
Ячмень .....	25
Грейпфрут .....	25
Фруктоза .....	23

### ПРЕДТРЕНИРОВОЧНОЕ / ПРЕДМАТЧЕВОЕ ПИТАНИЕ.

Ежедневно употребляйте достаточное количество пищи с высоким содержанием углеводов для заправки и дозаправки мышц, позволяя им быть всегда в тонусе и готовности к действию. Съеденная за час до тренировки легкая закуска не позволяет существенно восстановить мышечный гликоген. Еда перед самой тренировкой или игрой всего лишь притупит чувство голода, и способствует поддержанию уровня сахара в крови. Поэтому, **УПОТРЕБЛЯЙТЕ УГЛЕВОДЫ СО СРЕДНИМ ИЛИ НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ЭФФЕКТОМ.** Съеденная за час до тренировки пища переварится в достаточной степени, чтобы использоваться в качестве топлива, и обеспечить достаточное количество энергии на весь период тренировки и игры. Подходят также

небольшие порции протеина с низким содержанием жиров. Не рекомендуются богатые протеинами блюда, такие как бифштекс, гамбургер, сыр.

Большой объем пищи обычно переваривается 3-4,5 часа, небольшие объемы перевариваются 2-3 ч., а жидкие смеси за 1-2 ч. За 5-6 часов до выступления съешьте большой обед с высоким содержанием сложных углеводов и низким содержанием жиров и протеина: спагетти с курицей или лососем, куриный бульон, вода или за 3-4 часа до выступления можно употребить пищу, состоящую из сложных углеводов и протеина (шоколад, овсяное печенье, банан, белково-углеводные смеси и батончики). Выпейте достаточное количество жидкости (определяется температурой и влажностью окружающей среды и индивидуальными особенностями). За 2-3 часа до выступления можно съесть легкую пищу, состоящую из сложных углеводов (см. табл.). За 1 час до выступления – пищу с высоким содержанием углеводов (банан, печенье, свежевыжатый сок, йогурт, спортивные напитки). Еда перед игрой добавит вам больше энергии и избавит от чувства голода во время игры. Недопустимо в соревновательный день экспериментировать с новыми, экзотическими продуктами. Не забудьте посоветоваться с доктором по вопросу сочетаемости продуктов, а также согласовать прием медикаментозных средств коррекции работоспособности.

### ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА И ПОТРЕБЛЕНИЕ ВЫСОКОКАЛОРИЙНОЙ ПИЩИ С ПРАВИЛЬНЫМ БАЛАНСОМ УГЛЕВОДОВ, ПРОТЕИНОВ И ЖИРОВ – ВОТ КЛЮЧ К УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ!

В день должно быть 5-6 приемов сбалансированной пищи. Ежедневно должно быть три основных приема пищи, а также 2-3 дополнительных в промежутках, меньших по объему, чем основные.

**ВАШ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЗАВТРАК ДОЛЖЕН БЫТЬ БОЛЬШИМ.** Ежедневно принимайте пищу через каждые 2-3 часа. Частый прием пищи очень важный момент, так как является основным источником питательных веществ, как основы самовосстановления после интенсивных нагрузок. Потребляйте калорийную здоровую пищу с низким содержанием жиров. Не ленитесь и не посещайте рестораны быстрого питания



после тренировочных занятий. Употребляйте больше фруктов, овощей, злаковых, макаронных изделий, постного мяса, птицы и рыбы.

### ПРОТЕИНЫ. ВЫСОКОПРОТЕИНОВЫЕ ДИЕТЫ.

Для интенсивных тренировок по развитию силы и мышечной массы загружайте организм несколько меньшим количеством мышечного топлива, чем требуется. Содержащиеся в ваших мышцах углеводы — это энергия. Именно они являются вашим топливом для тренировок — а вовсе не протеин. Нехватка углеводов в мышцах существенно понижает эффективность тренировок. Функциями протеина являются восстановление и наращивание мышечных тканей. Избыточный протеин не делает вас сильнее — он, обычно, накапливается в виде жира.

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ДОСТАТОЧНОЕ, А НЕ ИЗБЫТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОТЕИНА ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА И ВОСТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ!

Сколько же вам нужно? 15-20% вашего дневного потребления калорий должно поступать из протеина. 1 грамм протеина = 4 калориям. Для профессиональных хоккеистов, потребляющих ежедневно 3500 калорий, рекомендуется 131-175 грамм протеина в день или 1,5-2 г/кг веса. Избыточное количество протеинов (3 г/кг веса) преобразуется в жир, или будет сжигаться как топливо, если уровень углеводов недостаточный. Атлеты, потребляющие слишком много протеина, рискуют потерей кальция через мочу, обезвоживанием, заболеваниями печени.

### ИСТОЧНИКИ КАЧЕСТВЕННОГО ПРОТЕИНА. ПТИЦА (КУРИЦА, ИНДЕЙКА).

Одна порция индейки 90 г = 25 грамм высококачественного протеина. Употребляйте в жареном виде или приготовленном на открытом огне. Возьмите белое мясо, снимите кожу и видимый жир под ней. Удаление кожи с цыпленка может на 75% снизить



содержание жира и на половину – общее количество калорий. Жарка добавляет 2-6 грамм жира в порции.

### МОРСКАЯ РЫБА (ТУНЕЦ, ЛОСОСЬ).

170 г тунца = 40 грамм высококачественного протеина. Добавляйте размятый тунец к макаронам. Одна порция лосося 90 г = 23 грамма высококачественного протеина. Высокое содержание протеина и омега-3 жирных кислот полезны для сердца.

### ГОВЯДИНА

Употребляйте говядину в умеренных количествах. Выбирайте самые постные части – постный ростбиф, филей, куски из задней части. Избегайте или ешьте редко более

жирные виды мяса, такие как ребрышки, хот-доги, колбаса, салями, пепперони. Бутерброды с постным ростбифом с питательной точки зрения предпочтительнее бутерброда с тунцом и майонезом. Не налегайте на соус и майонез. Ешьте постную говядину как дополнение к еде, но НИКОГДА как основное блюдо. Вместо майонеза используйте горчицу или гарнир из нежирного салата.

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Отдавайте предпочтение молочным продуктам с низким содержанием жира (5-7%): йогурт нежирный, домашний сыр, творог, сыр нежирный. В таких продуктах содержатся все питательные вещества цельного молока, но меньше жиров и холестерина. **МОНОНАСЫЩЕННЫЕ МАСЛА = ХОРОШИЕ ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ = ПЛОХИЕ ЖИРЫ**

Для приготовления пищи выбирайте оливковое масло. Насыщенные жиры повышают уровень холестерина в крови. Избегайте следующих насыщенных жиров: **СЛИВОЧНОЕ МАСЛО;**

**ГОВЯЖИЙ ЖИР** – выбирайте постную говядину, удалите жир;

**КУРИНЫЙ ЖИР** – покупайте куриные грудки без кожи, или снимите кожу сами.

## ЗАВЕДЕНИЯ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ

Если вы попали в ситуацию, когда кроме как ресторана быстрого питания вам негде утолить голод, сделайте правильный и здоровый выбор. Благодаря повышенным в последнее время требованиям к здоровому питанию, во многих заведениях теперь предлагают салаты и другие продукты «полезные для сердца».

## УЛИЧНЫЕ СЭНДВИЧИ, ПИЦЦА

Булочка пшеничная или другая + индейка, курица, тунец, постная ветчина с добавлением овощей, спаржи, гарнир или горчица – лучший выбор, чем гамбургер и жареный картофель с более высоким содержанием жиров и низким уровнем углеводов. Не добавляйте дополнительно сыр, положите побольше овощей.

## РЕГИДРАТАЦИЯ

(восстановление потерянной жидкости).

Наш организм на 70% состоит из воды. Мышечные ткани на 70-75% состоят из воды. Кровь – это на 90% вода; если не восполнить жидкость, выводимую через потовыделение, организм обезвоживается. При обезвоживании снижается кровяной объем, замедляется циркуляция и кровяной поток, несущий столь необходимые питательные вещества и кислород к работающим мышцам, уменьшается или блокируется, делая невозможной дальнейшую тренировку. Кровь и кровеносная система, кроме того, являются вашей «системой охлаждения». Во время потения из крови выходит вода, снижая действие механизма охлаждения, что может привести к «перегреву». Обезвоживание более чем на 3% от веса тела повышает риск теплового удара.

## НИКОГДА НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ!

Обезвоженность сказывается на функциональных возможностях и увеличивает время вашего восстановления. Если обезвоживание происходит во время тренировки, то практически невозможно вернуться к адекватному водному состоянию и ваша работоспособность снижается. Обезвоживание может сказаться на эффективности тренировки уже менее чем через час занятий.

## ВСЕГДА ПЕЙТЕ ДО НАСТУПЛЕНИЯ ЧУВСТВА ЖАЖДЫ!

Нельзя ждать момента, когда ваш мозг подскажет вам о жажде. К моменту, когда мозг подскажет вам об этом, вы можете потерять до 1% веса. При весе 90 кг – это 1 кг потерянного веса, или 5 стаканов жидкости. Если не восполнить такую потерю жидкости, то при потере еще одного % веса, вы потеряете 10 стаканов жидкости. Такой объем потерянной влаги значительно ухудшит вашу работоспособность. 1 кг потери воды через пот требует восполнения 1000 мл жидкости.

### ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

1. Жажда.
2. Головная боль
3. Головокружение
4. Тошнота
5. Раздражительность
6. Слабость
7. Судороги
8. Снижение работоспособности.
9. Цвет мочи темно-желтый (нормальный цвет – светложелтый или прозрачный).

## ГИДРАТАЦИЯ: ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Перед тренировкой выпейте большое количество воды и старайтесь поддерживать этот уровень во время тренировки. Летняя тренировка: принесите с собой 2-3 л воды. Во время летних тренировок в жаркую погоду пейте как можно больше и чаще.

## ГИДРАТАЦИЯ: ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Пейте по графику – 200-250 мл каждые 15-20 минут интенсивных занятий. Исследования показывают, что во время напряженной тренировки выносливость

повышается, если выпить спортивный напиток с низким содержанием сахара (6-8% раствор). Сахар в растворе является топливом (углевод), и в сочетании с натрием способствует ускоренному поглощению. При потреблении спортивных напитков с рядом углеводов мышцы получают дополнительный источник топлива, что помогает поддержанию нормального уровня сахара в крови и способствует более длительной физической работе и умственной деятельности.

## ГИДРАТАЦИЯ: ПОСЛЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРИОД

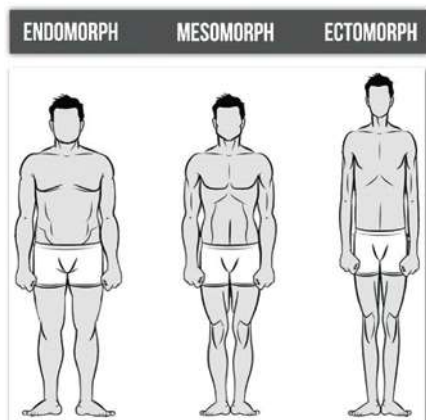
После нагрузки, первое, что следует сделать, это возместить жидкость, потерянную с потом, и вернуть, таким образом, организм в состояние оптимального водного баланса.

НАИЛУЧШИЙ ВЫБОР ДЛЯ ВОЗМЕЩЕНИЯ ЖИДКОСТИ – это соки и пища с большим содержанием воды – пейте воду, употребляйте углеводы, витамины и минералы (электролиты). Бытовые соковыжималки – большое подспорье в этом деле: бросьте несколько горстей различных фруктов и вы получите собственные фруктовые смеси. Целесообразно использовать углеводосодержащие спортивные (энергетические) напитки (Isostar, Catorade, Powerade и др.)

## НАИХУДШИЙ ВЫБОР ДЛЯ ВОЗМЕЩЕНИЯ ЖИДКОСТИ

Прохладительные напитки, содовая – они не имеют питательной ценности. В них содержится рафинированный сахар, который не подпитывает мышцы углеводами, и в них не имеется, кроме того, других питательных веществ. Гораздо лучшей альтернативой являются соки: они содержат натуральную глюкозу и, кроме того, возмещают натрий, который вымывается через потовыделение, а также витамин С и другие питательные вещества.

В Канаде лучшие хоккейные тренеры используют и рекомендуют различные режимы питания в зависимости от типа телосложения игроков (а не один режим для всех). Выделяют следующие типы:



- **Эндоморф** (большое тело, часто грушевидной формы, организм склонен к набору жировой массы). Пример – Александр Овечкин.

- **Мезоморф** (мускулистое тело с хорошими пропорциями, активный обмен веществ, активные мышечные ткани). Пример – Антон Белов.

- **Эктоморф** (худощавый и высокий, с трудом набирает мышечную массу).

Пример – Евгений Кузнецов.

Из-за различий в структуре тела и физиологии режим питания для игроков с различным телосложением должен корректироваться врачом команды и учитываться самим спортсменом на основании предложенных рекомендаций.

**Авторы и рецензенты:**

к.м.н. Козлов Егор Валериевич  
д.м.н., профессор Шкробко Александр Николаевич  
к.м.н. Загородный Геннадий Максимович

