

## ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ НАВАНТАЖЕННЯХ

**Гросуляк В. І.**, студент 2 СТН курсу факультету  
ветеринарної медицини і технологій у тваринництві

**Керівник:** викладач **Комарова Т. В.**

*Подільський державний аграрно-технічний  
університет*



В наш час дуже часто можна почути про необхідність фізичних навантажень для схуднення і підтримки здоров'я. Але правильне харчування при навантаженнях не менш важливо, ніж самі фізичні вправи. Поліпшення обміну речовин, успіх спалювання жирів і побудова м'язів при фізичних навантаженнях повністю залежить від правильного харчування. А голодувати перед і після тренувань шкідливо. Завдяки правильному харчуванню закладається фундамент душевного і фізичного здоров'я, забезпечується ясність розуму і висока працездатність, заряд оптимізму і бадьорості, що важливо навіть для досягнення успіхів у житті, в тому числі, для побудови кар'єри. Таким чином, підтримування цукрового балансу в крові допоможе уникнути різких нападів голоду і перепадів настрою, а постійне вживання незамінних жирних кислот активізує роботу головного мозку, нормалізує артеріальний тиск і є профілактикою запальних процесів у суглобах. Дефіцит мікроелементів і вітамінів веде до ослаблення імунної системи, розвитку синдрому хронічної втоми і зниження пам'яті.

Харчування при навантаженнях варто відзначити, що неважливо, яка б не була мета ранкових навантажень: побудова м'язів, зниження маси тіла, нормалізація цукру в крові у людей, які мають діабет, просто підняття настрою, - не поснідавши, ви не зможете отримати з фізичних навантажень бажаний результат. Якщо ви не поснідаєте, ваш організм під час заняття спортом спалить набагато менше калорій, чим би міг спалити після сніданку. Їсти перед фізичними навантаженнями обов'язково. Деякі вважають, що, чи не поївши перед тренуваннями, вони досягнуть більшого ефекту, наприклад, схуднення. Але, насправді, це не так. Звичайно, не потрібно їсти прямо перед тренуванням, поїсти бажано за дві години. Під час ранкових тренувань можна з'їсти щонебудь легке (йогурт, сухофрукти або яблуко) за 20-30 хвилин до початку тренування. Займаючись навантаженнями для схуднення в другій половині дня, бажано пообідати за 30 хвилин до занять. Пообідати можна салатом і бутербродом з тунцем, яйцем або грудинкою. Після обіду зайнятися спортом рекомендовано через три години. Калорії при фізичних навантаженнях не повинні бути порожніми. Перед тренуваннями бажано вживати складні вуглеводи: різні види злаків, зерновий, житній або цілісний хліб, картопля або вермішель, а також білки: молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі чи яйця. Бажано не їсти перед заняттями спортом висококалорійні солодкі страви. Така їжа швидко засвоюється, але глюкоза, яка в ній міститься, дуже швидко підвищує в крові рівень цукру, а далі він швидко падає, що викликає сильне почуття втоми і голоду. Завдяки складним вуглеводам глюкоза надходить в кров буде повільно і стабільно, що забезпечить продуктивну і довгу роботу серця і м'язів. Під час навантажень, безпосередньо під час тренувань не треба нічого їсти, але необхідно багато пити. Від того, що організм втрачає багато рідини, погіршується самопочуття, що може призвести навіть до непритомності. Для втамування спраги найкраще підходять чиста вода або чай без цукру. Після тренувань виникає почуття голоду, так як прискорюється обмін речовин. Тому можна дозволити собі вуглеводну або білкову їжу, яка містить багато амінокислот: м'ясо, птицю, рибу, горіхи, крупи і хліб грубого помелу.