

## Как питаться после тренировки?

Существует много вопросов о том, что нужно есть после тяжелых физических нагрузок, после силовой тренировки, аэробных нагрузок и бега, а также после баскетбольной практики. Ответ, конечно же, в том, что после любых физических нагрузок необходимо поддержать организм пищей.

Если речь идет о силовой тренировке, основным приоритетом является потребление продуктов с высоким содержанием белка: хорошим выбором является протеиновый коктейль с быстрым белком, обогащенным ВСАА, а также источники протеина в пище, такие как индейка, красное мясо, курица или молочные продукты.



После аэробной нагрузки, бега и баскетбольной практики нашей основной задачей является компенсация затраченной энергии и восстановление запасов гликогена. Таким образом, пища или спортивная добавка, употребляемые сразу после тренировки, должны быть богаты углеводами и содержать небольшое количество белка. Углеводы восполняют потерянную энергию и восстанавливают запасы гликогена в организме, стимулируя выброс инсулина, который активизирует и оптимизирует процесс использования протеина мышцами. Хорошим выбором станут макаронные изделия, рис, картофель, а также спортивные напитки, содержащие углеводы.

Следует отметить, что в обоих случаях пища должна быть принята в течение получаса после нагрузки. В этот период времени в организме открыто так называемое послетренировочное окно. По этой причине питание после тренировки необходимо, главным образом, для восстановления мышц и активации их роста, а потому планировать прием пищи необходимо заранее.

Наконец, если целью спортсмена стоит снижение жировой массы, то прием пищи после тренировки должен состоять преимущественно из продуктов с высоким содержанием белка и низким содержанием жира (индейка, курица), овощей и фруктов.