

## 10 лучших продуктов и напитков для занятий спортом

Занятия спортом – ключ к стройности. Но знали ли вы, что то, что вы едите и пьете, может помочь вам достичь ваших целей быстрее? Давая своему телу правильные питательные элементы, вы можете быть уверены, что оно получило необходимое сырье, которое поможет вам во время тренировки, и поможет восстановиться после нее. Начните вашу программу при помощи этих 10 продуктов.

### **Овсянка**

Когда дело касается подготовки мышц к тренировке, ваши лучшие друзья – это углеводы. Они дают вам глюкозу, которая служит топливом для мышц. Но как и различные типы бензина, не все углеводы одинаковы. Медленно перевариваемые сложные углеводы, получаемые из цельных зерновых, позволяют долго поддерживать уровень сахара в крови, что дает вам энергию на протяжении всей тренировки. Овсянка – отличный выбор. Она богата бета-глюканом – клетчаткой, которая замедляет пищеварение, и поддерживает уровень сахара. Для лучшего результата выбирайте цельную овсянку. Она переваривается еще медленнее, чем овсянка быстрого приготовления.

### **Кофе**

Если вы любите кофе – это хорошая новость для вас. 12 унций кофе за час до начала тренировки помогут вам тренироваться дольше. Также он облегчает боль в мышцах, связанную с тренировками. В 2009 году исследование, проведенное в Университете Иллинойса, показало, что мужчины, выпивающие кофе за час до начала езды на велосипеде, сообщили, что у них меньше болят мышцы во время тренировок по сравнению с теми, кто кофе не пил. Бойтесь, что кофе станет причиной обезвоживания? Не бойтесь, исследования показывают, что это не так.

### **Устрицы.**

Эти моллюски полны железа, которое необходимо для построения гемоглобина, разносящего кислород по организму. Если не потреблять этот элемент – у вас может не хватить энергии, чтобы даже прийти в спортзал. Когда работающие мышцы не получают кислород, они вырабатывают молочную кислоту, которая вызывает быстрое утомление. Лишь 6 устриц среднего размера дадут 20 процентов железа, необходимого женщинам, и половину необходимого количества для мужчин.

*Устрицы можно заменить яйцами и морской капустой – в них также содержится белок и цинк.*

### **Миндаль .**

Это может звучать парадоксально, но чем интенсивнее вы тренируетесь, тем больше свободные радикалы наносят вред вашему телу. Ешьте миндаль. Он является лучшим источником таких антиоксидантов, как флавоноиды, феноловые кислоты и витамин Е, которые защищают от свободных радикалов. Велосипедисты, потреблявшие 60 миндалин до еды на протяжении 4 недель, увеличивают противокислительную способность организма, показали результаты. Также их временной интервал тренировок был выше на 5 процентов.

### **Изюм.**

Забудьте об энергетических батончиках, и вместо них налегайте на изюм. Они дают вам намного больше – углеводы и калий – один из самых недооцененных питательных элементов для спорта. Калий натуральным образом поддерживает водный баланс, помогая

предотвратить обезвоживание, а также мышечные спазмы. Маленькая горсточка дает вам более 300 мг калия, примерно столько же, сколько вы получаете от маленького банана.

### **Вода.**

Думаете, вам нужен спортивный напиток до или после тренировки? Нет, если вы тренируетесь менее 60 минут. Если вы тренируетесь час или больше, или много потеете – старая добрая вода – самый подходящий напиток для восстановления водного баланса. Самый лучший способ определить, сколько воды вам нужно – взвесьте себя до и после тренировки. Затем выпейте 2,5 чашки воды на каждый потерянный фунт (русский фунт=0.409...кг) веса.

[Перевод фунтов в килограммы: таблица и калькулятор](#)

1 фунт (англ.) = 0,45359237 кг

### **Фунты в килограммы**

От 0 до 1		От 1 до 100		От 101 до 200		От 201 до 300		От 301 до 400		От 401 до 500	
Фунты	Кг	Фунты	Кг	Фунты	Кг	Фунты	Кг	Фунты	Кг	Фунты	Кг
0,01	0,0045	1	0,4536	101	45,8128	201	91,1721	301	136,5313	401	181,8905
0,02	0,0091	2	0,9072	102	46,2664	202	91,6257	302	136,9849	402	182,3441
0,03	0,0136	3	1,3608	103	46,7200	203	92,0793	303	137,4385	403	182,7977
0,04	0,0181	4	1,8144	104	47,1736	204	92,5328	304	137,8921	404	183,2513
0,05	0,0227	5	2,2680	105	47,6272	205	92,9864	305	138,3457	405	183,7049
0,06	0,0272	6	2,7216	106	48,0808	206	93,4400	306	138,7993	406	184,1585
0,07	0,0318	7	3,1751	107	48,5344	207	93,8936	307	139,2529	407	184,6121
0,08	0,0363	8	3,6287	108	48,9880	208	94,3472	308	139,7064	408	185,0657
0,09	0,0408	9	4,0823	109	49,4416	209	94,8008	309	140,1600	409	185,5193
0,10	0,0454	10	4,5359	110	49,8952	210	95,2544	310	140,6136	410	185,9729
0,11	0,0499	11	4,9895	111	50,3488	211	95,7080	311	141,0672	411	186,4265
0,12	0,0544	12	5,4431	112	50,8023	212	96,1616	312	141,5208	412	186,8801
0,13	0,0590	13	5,8967	113	51,2559	213	96,6152	313	141,9744	413	187,3336
0,14	0,0635	14	6,3503	114	51,7095	214	97,0688	314	142,4280	414	187,7872
0,15	0,0680	15	6,8039	115	52,1631	215	97,5224	315	142,8816	415	188,2408
0,16	0,0726	16	7,2575	116	52,6167	216	97,9760	316	143,3352	416	188,6944
0,17	0,0771	17	7,7111	117	53,0703	217	98,4295	317	143,7888	417	189,1480
0,18	0,0816	18	8,1647	118	53,5239	218	98,8831	318	144,2424	418	189,6016
0,19	0,0862	19	8,6183	119	53,9775	219	99,3367	319	144,6960	419	190,0552

**Нежирная рикотта** (Рикотта – это сделанный из сыворотки, оставшейся от приготовления других сыров, молочный продукт. Его относят к свежим, мягким сырам.) с медом.

После спортзала вашим мышцам необходим протеин для восстановления. Белок молочной сыворотки, используемый для приготовления рикотты – идеален. Сыворотка богата В-лактоглобулином, протеином, который особенно эффективно стимулирует мышечное восстановление, сообщают результаты исследования, проведенного в 2009 году. Добавив быстро усваиваемые углеводы – как мед, вы заставляете ваши мышцы еще быстрее усваивать протеин. Заменить можно козьим сыром, густой сметаной, некислым творогом, но лучше приготовить самостоятельно.

### **Рецепт домашней рикотты 1**

- Пакет простокваши или жирного кефира необходимо положить в морозилку до полного замерзания. Дуршлаг ставится на кастрюлю и накрывается марлей.
- После этого, упаковку с простоквашей или кефиром нужно разрезать и содержимое положить дуршлаг. После того как масса растает, в кастрюлю стечет сыворотка, а в дуршлаге останется масса из творога.
- Затем, получившуюся массу следует отжать от остатков сыворотки и переложить в закрывающуюся тару.

**Семга.** Железо в составе семги может придать вам силу. 22 грамма высококачественного протеина на 3 унции – этот продукт помогает вам восстанавливать мышечную ткань после тяжелых тренировок. И это еще не все. Семга является природным источником номер 1 витамина D – питательного элемента, дефицит которого испытывает большинство из нас, что может вызвать сложности для построения мышц, так как его недостаток сокращает их силу.

### **Томатный сок.**

Если вы бегаєте или катаєтесь на велосипеде больше часа, вы не только теряете жидкость. Вы также теряете электролиты, как натрий и калий. Вы можете восполнить их потерю при помощи спортивных напитков, или вы можете пить воду с томатным соком, который наполнен калием и натрием. стакан в 8 унций дает вам в 6,5 раз больше натрия и в 15 раз больше калия, чем обыкновенный спортивный напиток.

### **Имбирь.**

Болят мышцы после тренировки? Вместо того, чтобы выпить пару таблеток аспирина, возьмите на кухне немного имбиря. Согласно исследованию 2010 года, этот мощный продукт, обладающий противовоспалительными свойствами, облегчает мышечную боль. Также он сокращает тугоподвижность суставов и их опухоль.

Источник:

[http://www.novostioede.ru/article/10\\_luchshikh\\_produktoy\\_i\\_napitkov\\_dlya\\_zanyatiy\\_sportom/](http://www.novostioede.ru/article/10_luchshikh_produktoy_i_napitkov_dlya_zanyatiy_sportom/)