

Что такое углеводное окно и стоит ли его закрывать?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chto-takoe-uglevodnoe-okno-i-stoit-li-ego-zakryvat/>

Углеводное окно – это способность организма эффективно употреблять и перерабатывать углеводы через 30-40 минут после физических упражнений. Длительность действия «окна» продолжается в течение 2 часов. Съеденные углеводы в это время не превращаются в жир, а идут на восстановление сил.

Почему же оно «открывается»

Для того, чтобы эффективно заниматься физическими нагрузками, организму необходима энергия. В роли топлива выступают запасы гликогена в печени и в мышечной ткани. Приблизительно через 30-45 минут запасы гликогена иссякают и организм вновь требует подпитки из стенок мышц. Чтобы не подвергать организм стрессу, ему необходимы углеводы, которые стимулируют выделение инсулина и повышают уровень глюкозы в крови. Также они помогают восстановиться гликогену. Однако, не стоит употреблять в углеводном окне какие-либо кофеин содержащие продукты, он мешает выработке инсулина.

Что есть после тренировки

В период после тренировки лучше отказаться от сложных углеводов (злаки, зерновой хлеб, бурый рис), так как она замедляет процесс пищеварения. Поэтому в углеводное окно лучше употреблять углеводы (только не булочки и конфеты!), а яблоко, банан, сухофрукты и т.д. Спустя времени можно съесть что-нибудь белковое. Соотношение белков и углеводов 50:40. После тренировки необходимо употреблять пищу, ведь организму необходимо восстановить запасы энергии. Начинайте трапезничать спустя 15-20 минут после физических упражнений. Не забывайте правильно перекусывать после тренировки и грамотно использовать углеводное окно для похудения или наращивания мышц. Будьте здоровыми и красивыми!