

Питание до и после тренировок



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pitanie-do-i-posle-trenirovok/>

Основные цели, которые ставят перед собой тренирующиеся – это нарастить мышечную массу или похудеть. И с помощью определенных продуктов можно дать понять организму, какая из целей для вас более приоритетна. Но есть и общие правила.

Углеводы (овсянка, гречка, бурый рис, фрукты, хлебцы) перед тренировкой необходимы для того, чтобы загрузить гликогеновые запасы и обеспечить мышцы и мозг энергией. На них особенно делают упор те, кто худеет и делает длительные кардиотренировки.

Белки (птица, рыба, морепродукты, яйца, омлет, творог) - источник аминокислот для работающих мышц, в результате сразу после тренировки синтез белка в мышцах резко возрастает. Именно поэтому повышенное содержание белков в рационе необходимо для работающих на рельеф и мышечную массу.

Жир в питании перед тренировкой должен практически отсутствовать, потому что жирная пища замедляет скорость пищеварения и дольше находится в желудке, что может вызвать неприятные ощущения во время тренировки.

Кушать перед самой тренировкой нельзя, поскольку необходимо заставить организм тратить свои личные запасы энергии, а не брать их только из еды, да и физическая активность отвлекает организм от процесса пищеварения. Но и долгое время не кушать, так же не правильно, поскольку для нормальной тренировки нужна энергия (углеводы). Поэтому самый оптимальный вариант – это покушать за 1,5-2 часа до начала тренировки. Если же у вас утренняя тренировка, нельзя заниматься натощак, необходимо перекусить за полчаса-час до тренировки йогуртом (натуральным), фруктами, кашей, омлетом.

После тренировки в организме открыто так называемое послетренировочное (анаболическое) окно для потребления белков и углеводов (но не жиров). Все, что будет съедено в этот период, пойдет на восстановление мышц. Если ваша цель рост мышц, то необходимо поесть в течение часа, если же ваша цель сбросить килограммы – то есть лучше через час-полтора. Если воздерживаться от пищи более 2 часов после окончания тренировки, то теряется всякий смысл – в результате немного сожжется жир и все, но прироста в силе, плотности мышц, стройности и скорости обмена веществ не будет. Лучший вариант еды после тренировки – животный/растительный белок в сочетании с овощами. Белковая пища должна быть нежирной, т.е. если курица – то грудки, а не ножки, если яйца, то только белки, говядины и свинины следует избегать, так как они всегда очень жирные. Исключением является только жирная рыба. После тренировки, в течение двух часов, желательно исключить все, что содержит кофеин: кофе, чай, какао. Дело в том, что кофеин вмешивается в работу инсулина и, таким образом, мешает вашему телу перезагрузить гликоген в мышцы и печень и воспользоваться белком для ремонта мышц.

Не тренируйтесь зря – выжимайте максимум эффекта путем оптимизации питания до и после тренировки