



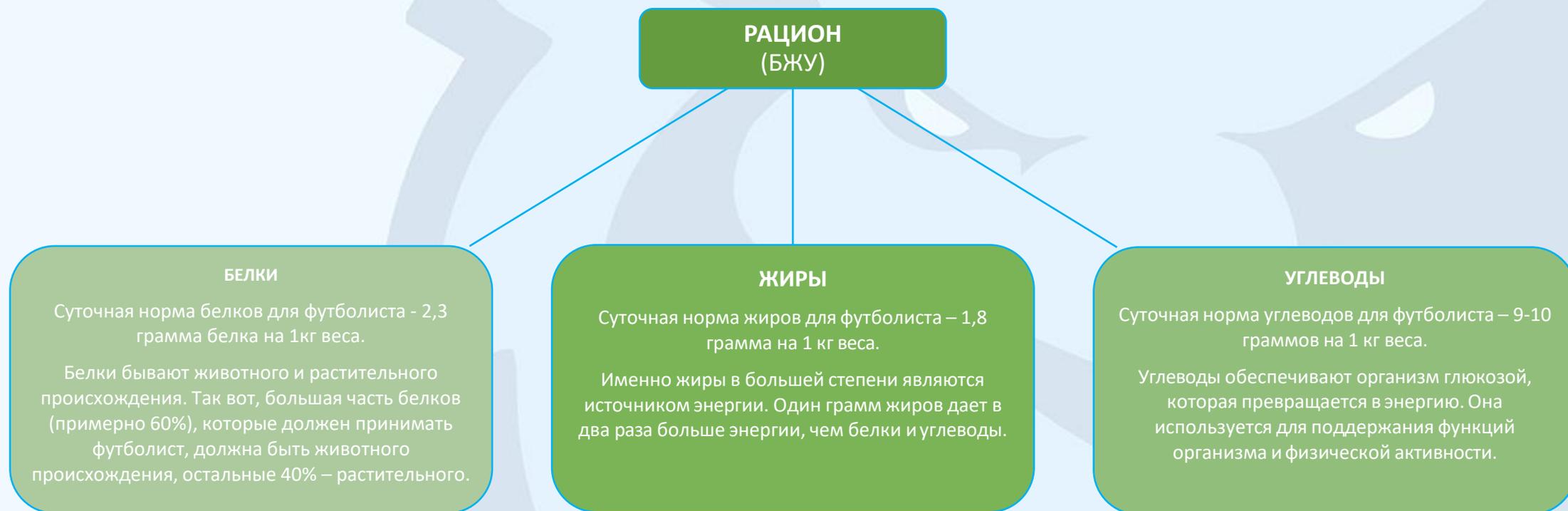
Автономная некоммерческая организация
«Спортивная школа «Бийская Футбольная Академия»

Сбалансированное питание

Важность правильного питания для футболиста

Футбольные тренировки - это большие нагрузки на организм, поэтому спортсмену необходимо много энергии.

Правильный рацион и сбалансированное питание помогает футболисту получать необходимое количество энергии для серьезных нагрузок, а также предотвращать мышечную усталость и избегать травм.



Режимы энергообеспечения

Аэробный		Аэробно-анаэробный (смешанный)	Анаэробный	
<p>Это основной, базовый способ образования АТФ, протекающий в митохондриях мышечных клеток. Нагрузки невысокой мощности в течении длительного времени. Энергообеспечение осуществляется при помощи кислорода. В процессе энергообеспечения аэробная система организма использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс включаются также жиры и, частично, белки. Зона умеренной мощности, примером является марафонский бег, легкоатлетический кросс, спортивная ходьба, шоссейные велогонки, лыжные гонки на длинные дистанции, и др.</p>		<p>Смешанная зона анаэробно-аэробной производительности энергии характеризуется участием кислорода, использованием гликогена и свободных жирных кислот как источника энергии.</p>	<p>Энергообеспечение в условиях недостатка кислорода, обеспечивая энергетические расходы за счет анаэробных источников. Энергообеспечение происходит без участия кислорода, с образованием молочной кислоты, при окислении гликогена и глюкозы.</p>	
			<p>Лактатный, с образованием молочной кислоты - восстановление АТФ за счет энергии, образующейся при бескислородном распаде гликогена (форма глюкозы или сахара в человеческом теле), который хранится в мышечных клетках и в клетках печени и высвобождает энергию для ресинтеза АТФ из АДФ и фосфата.</p>	<p>Алактатный, без образования молочной кислоты, гидролиз креатинфосфата - распад особого химического соединения – креатинфосфатной кислоты (КрФ), обеспечивающий быстрое восстановление АТФ. Однако запасы КрФ также ограничены и при максимально интенсивной работе быстро (в течение 10 сек) исчерпываются.</p>
<p>I зона Малая мощность - компенсаторная (ЧСС 100-120, > 40 мин) Т разверт. = 1-4 минуты.</p>	<p>II зона Умеренная мощность (ЧСС 130-160, 30-40 мин)</p>	<p>III зона Большая мощность (ЧСС 150-170, от 5 до 30 мин)</p>	<p>IV зона Субмаксимальная мощность (ЧСС более 180, от 30 сек до 5 мин) Т разверт.=20-30 сек.</p>	<p>V зона Максимальная мощность (ЧСС не информативна, от 10 до 30 сек) Т разверт.=1-2 сек.</p>
Источники энергии				
Жиры (50% и более), гликоген, глюкоза крови	Гликоген, жиры, глюкоза крови	Гликоген, жиры, глюкоза	Гликоген	Креатинфосфат, АТФ, гликоген
Соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения, %				
100:0	95:5	85:15	20:80	5:95



Рацион питания



Завтрак

Каши, омлет, свежие овощи, бутерброды с маслом, сыром, ветчиной, запеканки, чай с лимоном, горячий шоколад

Обед

Супы, рис с рыбой, с мясом, макаронные изделия с овощами, свежие овощи, салаты, фрукты (заправки для салатов - оливковое масло)

Ужин

Мясо птицы, индейки, говядина, рыба, морепродукты, свежие овощи, салаты с заправкой (оливковое масло, бальзамический уксус), чай, вода



Газированные напитки, кофе, кетчуп, майонез, сосиски, колбаса вареная, фастфуд (картофель фри, бургеры, пицца), наггетсы, рыбные палочки.

Таблица питательных веществ

Название продукта	Чем полезен
Куриная грудка / грудка индейки	белок (до 25%), витамины B3, B12, PP, фосфор, магний
Нежирная говядина / мясо кролика	белок, витамины группы B, железо, кальций, калий, различные аминокислоты
Лосось	белок, вся группа витаминов B, ретинол, натрий, калий, полиненасыщенные жирные кислоты
Тунец	полный комплекс омега-3 жирных кислот, витамины D, E, марганец, цинк
Морепродукты (креветки, мидии, кальмары и т.д.)	легкоусваиваемый белок, витамины E, A, H, B4, каротин
Творог	казеин, кальций, фосфор, магний
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, простокваша)	витамины группы B, A, H, PP, C, бета-каротин, холин, селен, йод, бифидобактерии, моносахариды
Сыр	белок (до 50%), насыщенные жирные кислоты, кальций, натрий, медь
Яйцо (куриное)	белок, витамины A, E, тиамин, рибофламин, фолиевая кислота, йод
Орехи	полиненасыщенные жирные кислоты, олеиновая, линолевая, пальмитиновая, линоленовая кислоты
Бобовые (фасоль, нут, чечевица, горох)	аскорбиновая кислота, витамины PP, E, каротин, сера
Гречка	минералы – железо, цинк, йод, яблочная кислота, легкоусваиваемый белок
Цельнозерновые хлопья (овсяные, пшеничные)	пищевые волокна, аминокислоты, соли натрия, витамин C
Бурый рис	фолиевая кислота, фосфор, цинк
Зеленые овощи (шпинат, салат, капуста, зеленая фасоль, огурцы)	клетчатка, рибофлавин, щавелевая кислота, витамины C, K
Красные овощи (томаты, морковь, свекла)	каротин, клетчатка, бетаин, фолиевая и аскорбиновая кислоты
Фрукты (цитрусовые, несладкие яблоки, ананас)	клетчатка, пектин, витамины C, E, P, калий, магний





ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА

ЧТО ЛУЧШЕ ПОЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ НА ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

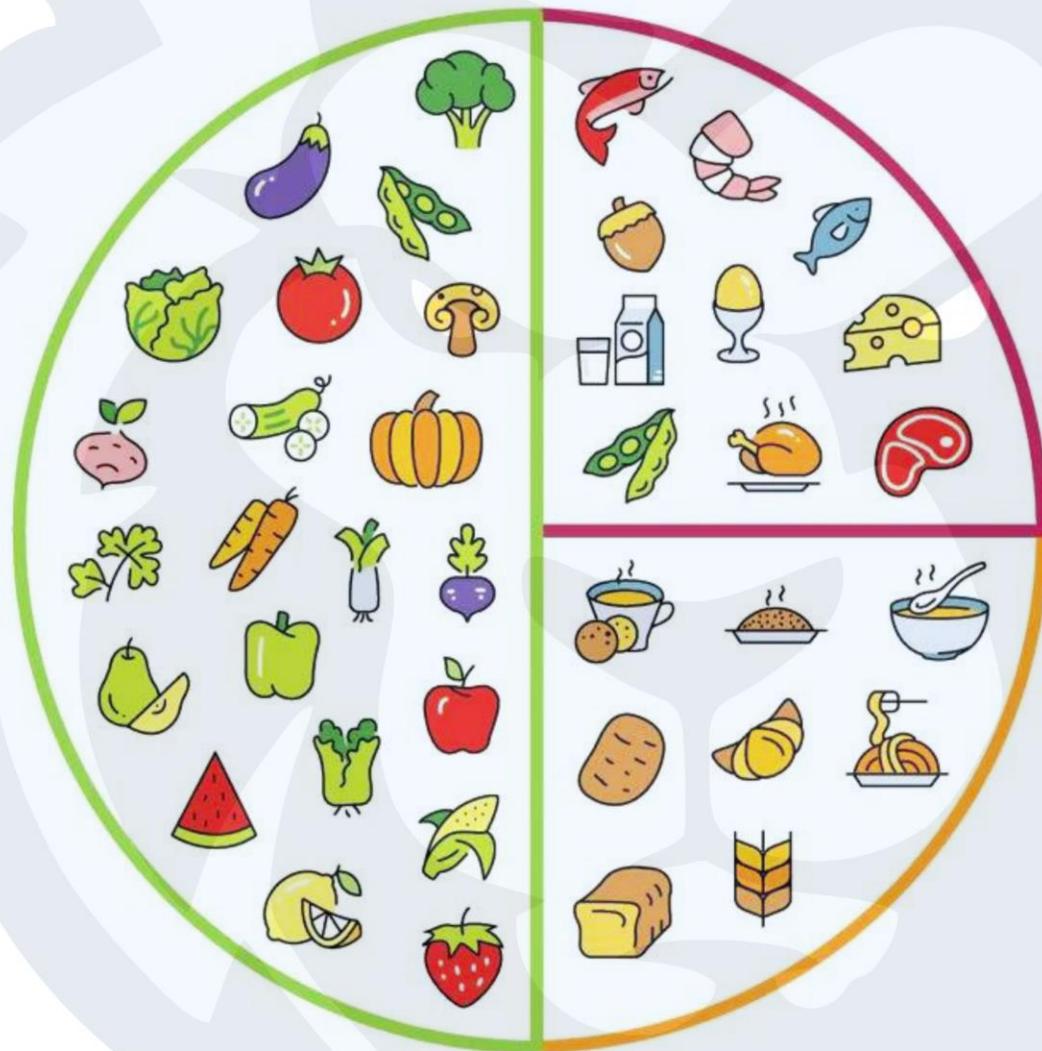
- Овощи и листья: салатные листья, зелень, сельдерей, капуста, морковь, огурцы и т. д.
- Фрукты и ягоды: цитрусовые, яблоки, груши, клубника, голубика, арбуз и т. д.

БЕЛКОВЫЕ

- Растительные белки: бобовые, тофу, орехи, семечки
 - Рыба и морепродукты
 - Нежирные молочные продукты
- Реже: нежирное мясо, птица, сыры

ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

- Цельные крупы и хлопья: гречка, рис, пшено, овсянка, булгур и т. д.
- Цельные продукты: макароны, хлеб, хлебцы, «картофель в мундире» и т. д.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Подберите тарелку диаметром с ладонь
- Ешьте, когда голодны
- Ешьте натуральную минимально переработанную еду
- Ешьте больше овощей, чем фруктов
- Ешьте рыбу минимум 2 раза в неделю

ВОДА

- Предпочитайте воду другим напиткам
- Пейте воду регулярно, каждый раз, когда чувствуете жажду
- Пейте больше воды во время занятий спортом и в жарком климате

ЖИРЫ

- Растительные масла, орехи, семечки, авокадо, оливки, жирные сорта рыб
 - Небольшое количество (2-3 ст. л.) каждый день
- Реже: сливочное и кокосовое масло, жирное мясо и мясные деликатесы, жирные молочные продукты