

МОДУЛЬ 4. Комплексное считывание

Комплексное чтение

В этом модуле мы рассмотрим наиболее важные концепции, изученные на протяжении всего курса, и проанализируем применение концепций, изученных на основе протоколов, рекомендаций и полезных советов.

Спортивная еда

Мы начали изучать спортивную еду, анализируя спортивные напитки, которые в спортивной пище являются одними из самых популярных. Во всем мире спортсмены разных уровней и специальностей используют спортивные напитки для тренировок и соревнований. Во всем мире мы также можем включать гели, бары и спортивные конфеты в качестве добавок для удовлетворения основных потребностей углеводов и натрия, а также рассматривать в спортивных напитках также воды.

Таким образом, таблица 1 дает нам ключевую информацию, поскольку она суммирует потребности в углеводе в соответствии с продолжительностью тренировок или соревнований, которые должен пройти спортсмен.

Таблица 1: Рекомендации по приему углеводов во время спортивных мероприятий



Вид спорта или физических упражнений	Длительность	Целевые углеводы или потребность в углеводах	Отзывы гостей
Короткое упражнение	< 45 минут.	Без нужды.	
Устойчивые упражнения высокой интенсивности	от 45 до 75 минут.	Небольшое количество, включая полоскания рта.	Разнообразие спортивных продуктов и напитков может обеспечить быструю ассимиляцию углеводов.
Упражнения сопротивления, включая остановку и начало спорта	от 1 до 2,5 часов.	от 30 до 60 г/ч.	<p>Возможности потребления пищи и напитков варьируются в зависимости от правил и характера каждого вида спорта.</p> <p>Могут быть полезны различные варианты ежедневного питания и специальные спортивные продукты от жидкостей до твердых веществ.</p> <p>Спортсмен должен практиковаться, чтобы найти план восстановления топлива, который отвечает его индивидуальным целям, принимая во внимание потребности в гидрации и комфорт кишечника.</p>
События ультра-сопротивления	>от 2,5 до 3 часов.	До 90 г/ч.	<p>В дополнение к предыдущему.</p> <p>Более высокое потребление углеводов связано с более высокой эффективностью.</p> <p>Продукты, обеспечивающие несколько переносных углеводов (смеси глюкозы и фруктозы), будут достигать высоких показателей окисления углеводов, потребляемых во время тренировок</p>

Источник: Берк и др., 2010. Страница 5.

Глядя на таблицу, мы можем оценить, что оба командных вида спорта, футбол или регби, такие как выносливость спорта, такие как полумарафон (21 км), тропа работает горные тесты (21 км), велосипедные тесты и т.д., требуют вклада до 60 г углеводов в час. Эти углеводные требования могут быть покрыты по-разному, а именно:

- 2 геля;
- 1 гель + 500 мл спортивного напитка;
- 1 плод + 1 гель + 1 спортивный бар;



- 750 мл спортивный напиток.

принимая во внимание цель, которая должна быть достигнута в отношении трех основных питательных элементов, которые должны быть обеспечены в ходе усилий (вода, углеводы и натрий), план приема питательных веществ должен быть разработан на основе натуральных продуктов питания и добавок, ранее тестирование в тренировках до достижения комбинации, которая лучше подходит спортсмену.

В ИТОГЕ:

- Ежедневное потребление углеводов должно отражать интенсивность, продолжительность и частоту деятельности спортсменов и может варьироваться в зависимости от спортсменов. Количество и вид углеводов, потребляемых до, во время (и после) упражнений, должны определяться видом деятельности, в которой участвует спортсмен.
- Обезвоживание оказывает негативное воздействие на физические и психологические показатели. Потеря жидкости является следствием потливости во время физических упражнений и может существенно отличаться от человека к человеку в зависимости от интенсивности упражнений, а также от экологических условий.
- Для оптимальной адаптации рекомендуется также потреблять достаточное количество (20-25 г) высококачественных белков через регулярные промежутки времени в течение дня, что эквивалентно 1,5-2,0 г/кг массы тела спортсмена.
- Было опробовано очень мало пищевых добавок, и использование пищевых добавок должно контролироваться и контролироваться специалистами-диетологами/медицинскими/научными специалистами.
- По этой причине рекомендуется разработать индивидуальные планы гидратации и кормления с дополнением, в случае необходимости, до, во время и после физических упражнений. Рекомендуется также изменить рацион питания с учетом таких факторов, как цели, физическая среда, вид и интенсивность занятий.

Важно отметить, что питание, которое требуется для повышения производительности, не специфично для вида спорта, а по мнению каждого спортсмена. Таким образом, принципы питания могут применяться к каждому человеку с помощью широкого спектра спортивных мероприятий.

Ниже вы можете видеть в таблице 2 основные добавки для питания спортсменов.

Таблица 2: Пищевые добавки для производительности и восстановления

Нижеследующие пищевые добавки должны использоваться в конкретных ситуациях в спорте в соответствии с научно обоснованными протоколами. Они должны использоваться этими спортсменами для непосредственного содействия повышению эффективности. Добавки должны использоваться в отдельных протоколах под наблюдением и контролем диетологов/врачей/специалистов по спортивной науке. Хотя для этих продуктов может существовать общая база фактических данных, для разработки протоколов индивидуального использования и конкретных мероприятий могут потребоваться частые дополнительные исследования.



Производительность	Дополнение
<p>Добавки часто способствуют повышению производительности.</p> <p>Дополнения должны использоваться в отдельных протоколах под наблюдением и контролем диетологов/врачей/специалистов по спорту.</p> <p>Хотя для этих продуктов может существовать общая база фактических данных, для разработки протоколов индивидуального использования и конкретных мероприятий могут потребоваться частые дополнительные исследования.</p>	Кофеин
	Креатин
	Б-аланин
	Диетический нитрат
	Бикарбонат

Источник: Источник: FCB Sports Nutrition GSSI переведено руководство.

Восстановление	Дополнение
<p>Пищевые полифенолы - химические продукты питания, которые приобретают биоактивность, включая антиоксиданты и противовоспалительные вещества.</p> <p>Может потребляться в качестве пищи или концентрата.</p>	Сок вишневого пирога
	Глютамин
	Рыбий жир

Источник: FCB Sports Nutrition GSSI переведено руководство

В целях дальнейшего углубления знаний о том, как эта теория применяется на практике, диетолог первой школы ФБК д-р Антония Лизаргарага ответила на некоторые вопросы, относящиеся к нынешнему курсу "Добавки и эргогенные средства в спорте"

1. Какую позицию Вы занимаете в отношении дополнения ваших спортсменов?
Существуют ли различия между возрастом образования и первым делением?

Здесь есть некоторые различия. В основе его пытаются прежде всего сделать адекватное питание образование и привить правильный момент для каждой еды, важность гидратации, оптимальное восстановление.

Добавки в этих игроках не являются нормой, и в любом случае это продукты в виде напитка гидратации и если вам нужно несколько оздоровительных напитков для ситуаций большого износа или после матча.



2. Какой тип добавок вы используете? Является ли решение по этому вопросу общей линией или оно основано на конкретных случаях? Тематические исследования.

Стандартные дополнения всегда вступают в силу на уровне клубов и находят отражение в подавляющем большинстве во внутреннем руководстве, так что критерии эффективности и безопасности являются теми, которые указывают на пригодность дополнительных продуктов. После того, как эти аспекты гарантированы, указанные виды основных добавок, как правило, представляют собой главным образом регидратационные напитки, белковые добавки или комбинации углеводов и белков в процессе восстановления и вспомогательные средства в виде витаминов группы В и группы С, таких минералов, как железо, кальций или магний.

При необходимости в зимние месяцы также рассматривается вопрос о добавках витамина D и жирных кислот омега-3, поскольку они имеют большое значение как для физических, так и для познавательных аспектов спортивного населения.



Библиографические ссылки

Бьюфорд Т.В., Р.В. Крайдер, Д. Р. Стаут, М. Гринвуд, Б. Кэмпбелл, Мери Спано, Т. Зигенфусс, Х. Лопес, Д. Лэндис, у Дж. (2007). Международное общество спортивного питания Позиция Стенд: Креатин добавок и физических упражнений. *J. Int. Soc. Sports Nutr.*; 4:6. (Тралуччин пропия).

Харрис Р.С., М. Джей Таллон, М. Даннетт, Л. Бубис, Д. Кокли, Х. Дж.Ким, Дж.Л. Фаллоуфилд, К.А. Хилл, К. Сейл, у Уайз, Дж.А. (2006). Абсорбция устно поставляемых β-аланина и его влияние на синтез мышечного карнозина в человеческих vastus lateralis. *Аминокислоты*; 30: 279-289. (Тралуччин пропия).

Меса Хосе Л.М., Джонатан Р. Руис, М. Марсела Гонсалес-Гросс, Анжела Гутьеррес Санц и Кастильо Гарзон, М.Дж. (2002). Устные добавки креатина и скелетного метаболизма мышц в физических упражнениях. *Спорт Med.*, 32 (14): 903-944. (Собственный перевод).

Стаут Джеффри Р., Джоэл Т. Крамер, Мишель Миельке, Джозеф О'Крой, Дон Торок, у Роберт Ф. Золлер. (2006). Последствия двадцать восемь дней бета-аланина и креатина моногидратных добавок на физическую работоспособность на нервно-мышечной усталости порога. *J Сила Cond Res.*, 20 (4), 928-931. (Тралуччин пропия).

Ван Тьенен Рууд, Карен Ван Проijen, Барт Ванден Эйнде, Джок Пуйпе, Томас Лефер, Питер Хеспель. (2009). *Med. Sci. Спорт Exerc.*, 41 (4): 898-903. (Тралуччин пропия).

