



Люди, активно занимающиеся тренировками, часто оказываются лицом к лицу с проблемой: как следует организовать своё питание, чтобы польза от него была максимальной для организма, испытывающего большие физические нагрузки. Им важно знать, что, когда и сколько нужно есть до тренировки, во время тренировки и после неё, чтобы достичь максимального спортивного результата. Пища, потребляемая перед тренировкой, должна быть максимально насыщенной углеводами и белками. Именно эти органические вещества обеспечивают мозг и мышцы энергией и аминокислотами. А содержание жиров в пище, употребляемой перед тренировкой, не должно превышать трёх граммов, так как из жира извлечение энергии во время тренировок невозможно (из-за недостатка кислорода). Тренировки на голодный желудок крайне вредны. Но есть слишком много перед тренировкой тоже недопустимо. В период тренировки организм теряет большое количество жидкости, поэтому не следует забывать о её пополнении. Обезвоживание организма приводит к вялости и снижению эффективности тренировки. Первыми симптомами обезвоживания являются: усталость, жажда, сухость во рту, головокружение и прочие. При их возникновении следует прекратить тренировку и выпить достаточное количество воды. Правила соблюдения питьевого режима предусматривают принятие стакана воды перед тренировкой и последующее её принятие каждые 15-20 минут в небольшом количестве. Тренировки, длящиеся более часа, предусматривают употребление специальных спортивных напитков, содержащих соли (полезные электролиты), которые во время тренировок интенсивно выводятся из организма с потом и мочой. Рекомендуется употребление свежесжатых соков.