

ПИТАНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Что такое углеводное окно?

Углеводное окно – это короткий период времени (30-45 минут) после интенсивной физической нагрузки, когда организм особенно остро нуждается в восполнении затраченных ресурсов. Это процесс устранения метаболитов, которые накопились в тканях, и ликвидация кислородного долга.

Во время интенсивной тренировки, продолжительностью не менее 45 минут, организм теряет воду и полезные вещества. После завершения тренировки организму необходимо пополнить запас не только жидкости, но и затраченного мышцами гликогена. Необходимо пополнить запасы макронутриентов за короткий промежуток времени. Для этого сразу после тренировки нужно употребить в пищу так называемые «быстрые углеводы».

Если говорить вкратце, вот что происходит в организме во время интенсивных физических нагрузок: повышается уровень адреналина и кортизола, которые после тренировки продолжают своё действие, разрушая белковую (мышечную) ткань. Чтобы предотвратить этот эффект уменьшения мышц, важно использовать другой гормон – инсулин. Он нейтрализует разрушительное действие кортизола, так как является его биохимическим антагонистом. И вот этот самый инсулин вырабатывается в организме здорового человека при употреблении «быстрых углеводов».

Многие слышали термин «белково-углеводное окно». Здесь нужно небольшое уточнение. Кроме углеводов, организму после тяжелой тренировки необходимы и белки. Физическое восстановление зависит от аминокислот, которые входят в состав белка. Для восстановления энергии нужны углеводы, для восстановления структуры мышц — белок. Как отмечают спортивные диетологи, в период углеводного окна лучше всего включить как углеводные, так и белковые продукты (например, спортивные протеиновые коктейли).

Что есть после тренировки?

Бананы – наше всё, 1-2 штук может быть достаточно. Спортивное питание: углеводные батончики (из серии спортивного питания), батончик мюсли, углеводный коктейль. Можно выпить яблочный или виноградный сок или сделать банановый коктейль. Полезно выпить высокоуглеводную смесь (гейнер).

Если нет возможности сделать коктейль, то можно съесть яблоко или сухофрукты, кусочек цельнозернового хлеба. Соки лучше делать самому, а не покупать в супермаркете в картонной коробке с огромным содержанием сахара и химических веществ.

Многие закрывают углеводное окно обычной шоколадкой с орехами. Но не забывайте, что в шоколадке есть еще и жиры, которые замедляют процесс усвоения как белков, так и углеводов. Ну а про зловерное пальмовое масло, которое добавляют в последнее время во все шоколадки, вообще напоминать не стоит.

Рекомендации по питанию

1. После завершения процесса быстрого восстановления идет восстановление медленное (12 – 48 часов), происходит накопление запаса гликогена в печени и мышцах. В это время существует потребность в дополнительных углеводах – гречневая каша, овсянка, рис, макароны.

2. Некоторые атлеты считают, что после качественной тренировки можно есть даже фаст-фуд, аргументируя это тем, что организм пустит в дело все, что попадет «в топливный бак». Спортивные диетологи отмечают, что это не так. Вредная еда – вредна всегда, независимо от того, как много калорий вы сожгли за время занятия.

3. Иногда можно встретить рекомендации о том, что через час после тренировки полезно пить йогурт или кефир. Особо стоит учитывать время года: если вы проводите тренировки летом, в жару, при температуре свыше 35 градусов, то молочные продукты, выпитые сразу после тренировки, вряд ли подружатся с вашей пищеварительной системой.

4. Не налегайте на жиры в питании после тренировки: они тормозят усвоение белков и углеводов в организме.

5. Не стоит в течение двух часов после тренировки пить кофеиносодержащие напитки, так как кофеин тормозит выработку инсулина, тем самым препятствуя загрузке гликогена в мышцы и печень.

6. Не наедайтесь перед сном, даже в том случае, если вам приходится тренироваться поздно вечером. Последний прием пищи – за два часа до сна. Творог на ночь можно, но не жирный, и не заливайте его любимым бабушкиным вареньем.

Углеводы и похудение

У тех, кто бегаёт ради того, чтобы похудеть, возникает вопрос: «А нужно ли мне употреблять углеводы после тренировки, если я так яростно пытаюсь их сжечь?» И здесь снова мнения специалистов разнятся. Некоторые из них уверены, что если человек тренируется, чтобы избавиться от лишнего веса, то углеводы после тренировки употреблять не стоит. Так мы максимально разгрузим свой организм энергетически, израсходовав те углеводы, которые получили в течение дня.

Противники этой теории все же считают, что после высокоинтенсивной тренировки углеводы надо употреблять всем без исключения, чтобы ускорить процесс восстановления, без которого, возможно, не будет ни сил, ни желания продолжать изнурять себя тяжелыми тренировками, снижающими вес. Если вы пробежали длительный кросс (не менее 80 минут) и чувствуете адский голод, то лучше съесть хотя бы один банан или выпить углеводный коктейль.

У любого бегуна, будь он любитель или профессионал, в спортивной сумке должен быть припрятан углеводный энергетический батончик, которым он непременно воспользуется после длительной тренировки.

По материалам сайта

<http://mir-la.com/15394-что-такое-углеводное-окно-и-зачем-его-закрывать.html>