



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

РЕНЕ
МАКГРЕГОР

ЧТО ЕСТЬ ДО, ВО ВРЕМЯ
И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ



Renee McGregor

TRAINING FOOD

GET THE FUEL YOU NEED
TO ACHIEVE YOUR GOALS —
BEFORE, DURING AND AFTER EXERCISE



NOURISH
EAT WELL, LIVE WELL

Рене Макгрегор

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ЧТО ЕСТЬ ДО, ВО ВРЕМЯ
И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2016

ГЛАВА 1

ОСНОВЫ ПИТАНИЯ

УДК 796
ББК 75.0
М15

Перевод Е. Бакушева

Редактор А. Петров

Макгрегор Р.

М15 Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок / Рене Макгрегор; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 304 с.

ISBN 978-5-9614-5763-6

Каким бы спортом вы ни занимались — бодибилдингом, бегом, плаванием или велоспортом, — вы не сможете добиться результатов без грамотно составленной диеты. В это сложно поверить, но успехи и даже спортивные рекорды возможны и без специальных витаминных добавок, протеиновых батончиков и коктейлей. Привычные продукты, оказывается, могут быть основой диеты успешного спортсмена. Главное — разобраться в том, что, когда и в каком количестве надо есть в зависимости от конкретно ваших спортивных целей.

Рене Макгрегор, дипломированный диетолог и спортсмен со стажем, предлагает гибкие варианты планов питания для нескольких видов спорта и тренировок разной интенсивности. В ее книге вы найдете более 100 рецептов вкусных, полезных и несложных блюд, которые обеспечат ваш организм всеми необходимыми питательными веществами.

УДК 796
ББК 75.0

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу nylib@alпина.ru.

- © Watkins Media Ltd, 2015
- © Renee McGregor, 2015
First published in the UK and USA in 2015
by Nourish, an imprint of Watkins Media Ltd,
www.nourishbooks.com
- © Издание на русском языке, перевод,
оформление.
(ОО) - Альпина Паблишер-, 2016

ISBN 978-5-9614-5763-6 (рус.)
ISBN 978-1-8489-9976-3 (англ.)

Эндрю, Майе и Элле с благодарностью
за исключительное терпение

Примечание издателя

Несмотря на то что приведенные в этой книге рецепты составлены чрезвычайно тщательно, ни Watkins Media Limited, ни любое другое лицо, причастное к ее изданию, не несет никакой ответственности за ошибки и упущения в рецептах, умышленные или случайные, а также за проблемы, которые могут возникнуть в результате приготовления любого из представленных блюд. Если вы беременны, кормите грудью или придерживаетесь особой диеты по причине того или иного заболевания, мы рекомендуем вам обратиться за консультацией к врачу, прежде чем опробовать на практике то, что предлагается в этой книге.

Примечания касательно рецептов

Если не указано иное:

- ▶ используйте яйца от кур свободного выгула;
- ▶ используйте яйца, овощи и фрукты среднего размера;
- ▶ используйте свежие ингредиенты, включая травы и специи;
- ▶ используйте невоощенные лимоны.

Единицы измерения:

- ▶ 1 чайная ложка (ч. л.) — 5 мл;
- ▶ 1 столовая ложка (ст. л.) — 15 мл;
- ▶ 1 стакан — 250 мл*.

* 250 мл воды вмещает обычный тонкостенный стакан; объем граненого стакана несколько меньше. — *Прим. ред.*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Введение	11
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ПИТАНИЯ	15
ГЛАВА 2. ТРЕНИРОВКИ: ДОРОГА К ПОБЕДЕ	65
ГЛАВА 3. КАКОЙ СПОРТ – ВАШ?	111
ГЛАВА 4. ВНИМАНИЕ К СВОЕМУ ТЕЛУ	173
ЗАВТРАКИ	189
ЛЕГКИЕ БЛЮДА	205
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	231
ПЕРЕКУСЫ	267
ДЕСЕРТЫ	287
Благодарности	303

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я спортсменка и потому всегда ищу возможности повысить свою результативность — благодаря этому я и познакомилась с Рене Макгрегор.

Я встретила Рене в нашем местном спортивном клубе и в 2010 году, когда та готовилась к чемпионату Европы в Барселоне, начала работать с ней. Мы обе любили хорошо поесть, обе занимались бегом, так что сдружились быстро. Мне приходилось иметь дело с многими спортивными диетологами, но Рене моментально произвела на меня незабываемое впечатление. Широта ее познаний и дотошность, с которой она подходит к исследованиям, показались мне просто невероятными; чтобы добыть нужную информацию и найти ответ на интересующий ее вопрос, она готова свернуть горы. Диеты для меня Рене разрабатывала тщательно, учитывая все мои требования и особенности моего образа жизни. Она дала мне ряд практических рекомендаций относительно того, когда следует есть плотно, когда перекусывать и каким должно быть специальное питание для занятий бегом. Рене помогла мне перенести теоретические знания на практику. Все это принесло мне успех в марафоне, а в последнее время — и на нескольких состязаниях в беге на сверхмарафонские дистанции.

Рене помогла мне понять: то, чем я питаю свой организм, напрямую влияет на мою физическую форму и восстановление сил. Привязав приемы пищи к тренировкам, я смогла осуществить свои спортивные мечты. Если с пониманием подходишь к тому, что и когда ты ешь, это благотворно скажется на уровне твоей энергии и ускорит период восстановления организма. Мы вместе с Рене разработали индивидуальные планы приема пищи и воды для всех моих крупных состязаний — от марафонов, когда бежишь по шоссе в экстремально жаркую и влажную погоду, до горных забегов на сверхмарафонские дистанции на большой высоте, — и эти планы оказались весьма успешными. Схемы питания, которые составляет Рене, практичны и реалистичны, что меня особенно привлекает. Она предлагает широкий выбор продуктов и приводит примеры того, как вам следует питаться, что значительно облегчает планирование недели, а это бесценно в современном загруженном графике жизни.

Могу с уверенностью заявить: книга Рене Макгрегор идеально подходит для всех, кто стремится к спортивным достижениям и ради этого готов изменить качество питания. Автор приводит практичные, основанные

на фактических доказательствах рекомендации, как заправлять свой организм, для того чтобы тренировки стали максимально эффективными, а еще вы найдете в книге массу рецептов вкуснейших блюд.

*Холли Раш,
спортсменка, занимающаяся бегом на длинные дистанции,
Великобритания*

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга будет полезна для спортсменов всех уровней, профессионалов и любителей, молодых и пожилых, опытных и новичков. Я написала ее для каждого, кто хочет:

- ▶ достичь каких-либо целей в спорте — сократить полумарафонское время, принять участие в своем первом триатлоне, стать лучшим теннисистом или побить собственный персональный рекорд в плавании;
- ▶ тренироваться по расписанию, успевая при этом зарабатывать на жизнь и жонглировать семейными обязанностями (например, вы работаете допоздна, но должны правильно питаться, чтобы по утрам с полной отдачей заниматься на велотренажере, или вы занятой родитель и пытаетесь втиснуть тренировку перед тем, как вести детей в школу);
- ▶ расширить свои знания о питании (возможно, вы слышали, что для пополнения энергии нужны углеводы, а для восстановления сил — протеины, но вам непонятно, в каких конкретно продуктах они содержатся);
- ▶ быть уверенным в том, что ест правильную пищу и извлекает максимум пользы из тренировок.

Когда мне представилась возможность написать книгу о спортивном питании и сделать подборку практичных рецептов, я пришла в восторг. О питании сегодня говорят много, однако не вся эта информация подкреплена результатами исследований. Я — дипломированный диетолог и специалист по спортивному питанию, а потому слежу за тем, чтобы все мои рекомендации подтверждались научными доказательствами; иными словами, в основе этой книги лежит экспериментально подтвержденная информация, а все мои выводы правильны и заслуживают доверия.

С кем бы я ни работала, я всегда воспринимаю сотрудничество как совместное путешествие. Я сперва помогаю спортсменам усвоить основы правильного питания, а затем даю рекомендации, позволяющие упорядочить всю информацию, необходимую для разработки индивидуального плана питания. Именно это я предлагаю и вам — практичную, доступно

написанную, но серьезную книгу о спортивном питании с научной основой, рекомендации из которой вы можете адаптировать под конкретный вид спорта. К тому же в ней вы найдете рецепты вкусных и простых в приготовлении блюд.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Я обожаю свою работу: каждый мой день не похож на предыдущий, и я имею возможность работать со спортсменами всех уровней, занимающимися всеми видами спорта. Моя задача — сделать науку доступной. Отслеживая результаты последних экспериментов, осмысливая их и находя им практическое применение, я разрабатываю рецепты и планы питания, подходящие для любого образа жизни и любого бюджета. В своей книге я использовала ту же последовательность шагов.

Глава 1 — это практическое руководство, рассказывающее, что, когда и в каких количествах следует есть. Вы также узнаете, как организм превращает поглощаемую вами пищу в «топливо» и как он адаптируется, обеспечивая энергию, необходимую для различных уровней физической активности.

Глава 2 более подробно рассказывает о тренировках и пользе, которую приносит правильное питание с привязкой к физическим нагрузкам различной степени интенсивности. Для иллюстрации того, как следует делать разумный выбор, в эту главу включены примеры меню (они составлены из блюд, рецепты приготовления которых вы найдете в конце книги).

Глава 3 поможет вам скорректировать питание под ваш вид спорта: в ней приведены требования к питанию с учетом различных упражнений и нагрузок. Опять-таки я постаралась сделать эти описания максимально практичными и привела множество примеров из своей практики работы с разными спортсменами.

Глава 4 особое внимание уделяет поддержанию в должной форме сложного механизма нашего тела. Зачастую люди закрывают глаза на его мелкие неполадки, что в дальнейшем приводит к осложнениям. Прочитав эту главу, вы научитесь делать мысленную проверку собственного состояния, прежде чем начинать тренироваться или принимать решение об

участии в соревнованиях. Таким образом вы сможете избежать серьезных повреждений. Кроме того, вы узнаете, как питание помогает предотвратить травмы и другие болезненные состояния и как оно способствует скорейшему восстановлению организма.

На протяжении всей книги вам будут встречаться врезки «Подсказка» и «Факт...», а также краткие рекомендации, делающие ее более увлекательной, удобной в использовании и полезной.

МОЙ ПУТЬ

Питание — и спортивное питание в частности — мое страстное увлечение. Я интересовалась этой темой с юного возраста, что в итоге и побудило меня получить диплом диетолога. Проработав в Национальной службе здравоохранения десять лет, во время которых я занималась преимущественно педиатрическим питанием, я почувствовала, что пора что-то менять.

Я всегда вела активный образ жизни и до рождения детей успела принять участие во многих спортивных мероприятиях вроде велогонки Лондон–Брайтон. Чтобы объединить хобби и работу, я переквалифицировалась и стала специалистом по спортивному питанию. При поддержке моего замечательного мужа я завела бизнес под брендом Eat Well, Feel Fab. В конце концов, я всегда мечтала помогать людям правильно питаться, при этом ни в чем себе не отказывая, не впадая в крайности и превосходно чувствуя себя до конца жизни.

Я начала бегать в атлетическом клубе Team Bath и благодаря этому приняла участие в Лондонском марафоне. Я усердно тренировалась, по максимуму применяя на практике свои познания в спортивном питании, поэтому могла служить идеальным наглядным примером: работающая мама, собирающаяся бежать свой первый марафон! Но вот наступил день состязания, принесший массу незабываемых впечатлений. Я пробежала марафон за 3 часа 17 минут — на 13 минут быстрее, чем планировала изначально!

С тех пор я стала испытывать на себе все свои гипотезы и стратегии. В прошлом году я впервые пробежала сверхмарафонскую дистанцию (Classic Quarter, 70 км, Корнуоллское побережье) и завершила ее в первой десятке женщин. Затем было наиболее яркое и важное событие за всю мою

беговую карьеру: семидневное многоэтапное соревнование Manaslu Mountain Trail Race, проходившее в Непале, в ходе его мне пришлось взбираться на высоту 5162 м.

Мне выпала огромная честь тренироваться у Мартина Раша, руководителя отдела выносливости в ассоциации England Athletics. С его женой Холли Раш, спортсменкой, занимающейся бегом на длинные дистанции, мы сдружились и теперь работаем вместе: я консультирую ее по вопросам питания при подготовке ко всем важным состязаниям, а она меня тренирует — отличное партнерство!

Должность специалиста по спортивному питанию в Университете Бата я заняла незадолго до лондонских Олимпийских игр, когда работала с сборными по художественной гимнастике, пляжному волейболу и с отдельными спортсменами. Этот период выдался непростым, но увлекательным, ведь мне приходилось искать индивидуальный подход к каждому виду спорта с учетом возраста, опытности и требований к тренировкам всех спортсменов.

Так что в основу книги положены не только мои профессиональные познания в диетологии, но и личный опыт бегуна на длинные и с недавнего времени сверхмарафонские дистанции. Надеюсь, эта книга поможет вам реализовать все ваши спортивные цели.

ОТ НОВИЧКА ДО ОЛИМПИЙЦА

В последнее время вокруг спортивного питания поднялась изрядная шумиха: эта дисциплина стремительно развивается, а растущее число исследований доказывает, что тщательно подобранная диета в немалой степени влияет на достижения спортсменов. Эта глава поможет вам осознать, почему правильно питаться во время тренировок так важно для оптимизации процесса подготовки и получения серьезных результатов. Не важно, новичок вы, молодой спортсмен, которому требуется много энергии, или завсегдатай марафонских забегов, — если вы поймете, что, как и когда вам следует есть, вы заметно повысите свою результативность.

Скорее всего, какое-то базовое представление о правильном питании у вас имеется: например, вы можете знать, что углеводы следует потреблять для восполнения энергии, протеины — для восстановления организма, жиры — для усвоения важных питательных веществ, а витамины и минералы — для поддержания здоровья иммунной системы. Далее мы подробно рассмотрим все эти принципы, и я расскажу, почему качество питательных веществ и время их потребления играют основополагающую роль в спортивном питании. Я также объясню, как правильное питание:

- ▶ способствует ускоренному восстановлению организма;
- ▶ оптимизирует гидратацию;
- ▶ помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его;
- ▶ уменьшает риск заболеваний и травм.

Я работаю со спортсменами разного уровня. Сегодня это элита, представители национальных сборных, а завтра — юниоры из клубов, занимающихся поиском и развитием талантов. Иногда среди моих подопечных оказываются члены футбольной академии, а иногда — спортсмены-любители вроде тех, что занимаются спортом в качестве хобби, ставя при этом перед собой определенные цели: пробежать марафон, принять участие в соревнованиях по триатлону Ironman. И с кем бы я ни работала, это всегда совместный труд, который начинается с азов правильного питания.

По сути, перечисленные ниже принципы применимы к повседневной жизни любого человека, независимо от того, планирует он стать спортсменом или нет. Одно можно сказать точно: будь вы хоть новичок, хоть олимпиец, вам придется начинать с основательной диетологической базы. Благодаря ей подробные планы питания творят настоящие чудеса. В результате вы станете сильнее и здоровее и сможете реализовать все свои спортивные мечты.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ПРИСТУПИТЕ К ДАЛЬНЕЙШЕМУ ЧТЕНИЮ

Когда речь заходит о спортивном питании, традиционно суточные потребности рассчитываются для каждого макроэлемента, исходя из массы спортсмена в килограммах, поэтому на протяжении всей книги я буду в качестве единицы измерения использовать граммы питательных веществ на килограмм массы тела, или сокращенно «г/кг МТ». Следовательно, вам первым делом неплохо бы подсчитать ваш вес в килограммах.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Главное различие между здоровым и спортивным питанием заключается во внимании к деталям и к точному расчету количества необходимых питательных веществ. В первом случае конечной целью является обеспечение и поддержание хорошего здоровья, а также снижение рисков различных заболеваний с сохранением при этом разумного баланса: пища должна быть не только полезной, но и вкусной. Спортивное же питание, хоть и основывается на тех же принципах, что и здоровое, обусловлено особой деятельностью человека, суть которой сводится к выжиманию максимума из физических упражнений, будь то бег по 45 минут три раза в неделю или тренировки для участия в Ironman. Выбор правильных про-

дуктов, отвечающих требованиям не только конкретного вида спорта в целом, но и тому, насколько интенсивна ваша персональная спортивная активность, гарантирует, что вы:

- ▶ снабжаете организм необходимым количеством нужного «топлива» для восполнения его потребностей во время тренировки — и это дает вам возможность выложиться на сто процентов;
- ▶ после тренировки принимаете правильное решение относительно дальнейших действий, что позволяет вам постепенно приспосабливать свое тело к нагрузкам и укреплять его так, как этого требует выбранный вами вид спорта.

Мы подробнее остановимся на этом в главе 2, когда будем обсуждать тренировки различной интенсивности, и в главе 3, когда речь пойдет об отдельных видах спорта.

Секрет спортивного питания — его правильная подготовка и организация; по сути дела, для достижения поставленной цели вам следует привязывать питание к каждой конкретной тренировке. Дело не только в потреблении и расходовании энергии. Я давно потеряла счет спортсменам, которые полагают, будто вправе питаться некачественными, но калорийными продуктами — только потому, что много тренируются. При этом они вполне могут поддерживать постоянный вес и иметь необходимую для тренировок энергию, но не видят — хоть, как им кажется, должны — никаких улучшений (см. с. 104). А как должны выглядеть улучшения? Отчасти они варьируют от одной спортивной дисциплины к другой, но среди общих позитивных изменений можно выделить следующие:

- ▶ увеличение физической силы и чистой массы тела;
- ▶ повышение результативности в выбранном виде спорта;
- ▶ постоянство в перерывах между тренировками, благодаря чему на каждой из них спортсмен может выкладываться по максимуму;
- ▶ здоровый крепкий сон, хорошее настроение и высокий уровень энергии.

Восполняя расходуемую энергию, вы, конечно, сможете выдерживать темп занятий, но при этом вряд ли увидите реальные улучшения в ежедневных тренировках и в общей результативности.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Так какие же продукты стоит употреблять перед тренировками? Помните: физические нагрузки — это мощный стимул, посылающий мышцам сигналы о том, чтобы работать на определенном уровне. Чтобы данный стимул был результативным, необходимо соответствующим образом его подпитывать. То, что вам следует есть перед тренировкой, во многом зависит от вида спорта и интенсивности физических упражнений.

Как и большинство людей, перед физическими нагрузками вы наверняка потребляете углеводы, чтобы получить энергию. А вы когда-нибудь задумывались, сколько именно углеводов вам нужно, скажем, для 45-минутной пробежки? Будет ли их количество отличаться, если вы планируете выкладываться по полной в течение всего этого времени — и если собираетесь просто пробежаться трусцой за компанию с друзьями? В последнем случае вы обойдетесь очень малым количеством углеводов или же они вам вообще не понадобятся. Если вы 45 минут будете напряженно бегать, ваше тело все это время и без углеводов сможет поддерживать высокую нагрузку.

Углеводы хранятся в нашей мускулатуре и печени в форме гликогена (см. с. 20), и, когда организм сигнализирует, что нуждается в энергии, например во время физической нагрузки, углеводы преобразуются в глюкозу и перенаправляются к работающим мышцам для поддержания текущего уровня их активности. В принципе, организм мог бы извлечь энергию из жировых запасов, но процесс превращения жира в глюкозу занимает слишком много времени, что неприемлемо для занятий высокой интенсивности. Вот почему так важно перед напряженной тренировкой подпитать организм углеводами.

Итак, что же происходит, когда вы съедаете тарелку овсяной каши и сразу после этого отправляетесь на легкую пробежку с друзьями? Ваш организм продолжает использовать углеводы, поступившие с кашей, поскольку это наиболее доступный источник энергии. «И что же здесь плохого?» — спросите вы. Да, собственно, ничего — если только вы не планируете сбросить немного жира или не придерживаетесь кетодисты (см. с. 87).

Чтобы вы могли использовать жиры в качестве «топлива», вам необходимо работать со средней или низкой интенсивностью (подробнее об интенсивности мы поговорим в главе 2). Все дело в том, что при невысоком

уровне активности у организма остается время, чтобы забрать нужную энергию из запасов жира. Следовательно, если вы хотите сбросить несколько килограммов или стараетесь подтянуть тело, такая тренировка может оказаться полезной, при условии что вы тренируетесь на голодный желудок или же последняя съеденная вами пища не содержала углеводов.

Некоторые мои спортсмены, в особенности те, кто занимается строящимися на выносливости видами спорта, предпочитают кетодиету. Она подразумевает, что организм эффективнее сжигает жир в качестве «топлива» и тем самым помогает экономить запасы гликогена при длительных нагрузках, длящихся порой больше двух часов, — например, в марафоне, триатлоне или велогонках. Итак, прежде всего вам следует задать себе два главных вопроса:

1. Какого рода тренировка предполагается: высокой, средней или низкой степени интенсивности?
2. Как долго она будет продолжаться?

Ответы на эти вопросы помогут вам выбрать подходящую пищу и определить правильные размеры порций.

УГЛЕВОДЫ

Большинство людей, занимающихся спортом, осведомлены о необходимости потреблять углеводы в качестве источника энергии для физических нагрузок. И правда, если взглянуть на диаграммы здорового питания вроде Eatwell Plate или Food Pyramid, можно увидеть, что на углеводную составляющую приходится большая доля. Но всегда ли получается добиться правильного баланса? Чтобы дать ответ на этот вопрос, необходимо научиться разбираться в разных видах углеводов, поскольку некоторые из них более полезны, а другие менее.

В общих словах, потребность в углеводах зависит от уровня активности; это основной источник энергии при нагрузках, так как они дают глюкозу, используемую организмом для восполнения энергетических потерь. Как я уже говорила, углеводы хранятся в форме гликогена в печени и мышцах.

Именно эти запасы в силу своей легкодоступности и служат для работающей мускулатуры главным источником энергии. Однако запасы гликогена в мышцах ограничены. Результатом недостатка «топлива» становится усталость, снижение результативности, а в перспективе — ослабление иммунитета и повышение риска заболеваний.

Так что, если вы занимаетесь спортом, крайне важно привязать к графику тренировок план потребления углеводов; необходимое их количество зависит от частоты, продолжительности и интенсивности занятий. Следовательно, в дни, когда вы тренируетесь с большими нагрузками, вам потребуется больше углеводов. Сводную информацию см. в табл. 2.1, подробнее же этот вопрос мы рассмотрим в главе 2.

Чтобы в полной мере удовлетворять потребности организма, очень важно понимать разницу между видами углеводов. Они неоднократно классифицировались по самым разным критериям. Наиболее традиционно их разделение на простые и сложные, однако вам, возможно, знакомы такие понятия, как высокий и низкий ГИ. ГИ, или гликемический индекс, — это ранжирование углеводовосодержащих продуктов на основании их общего влияния на уровень сахара в крови. Медленно усвояемые имеют низкий ГИ, и наоборот. С недавнего времени от спортивных диетологов можно услышать, что есть углеводы, богатые питательными веществами, бедные питательными веществами и с высоким содержанием жиров. Пер-

Таблица 1.1. **Виды углеводов**

Категория	Описание	Примеры	Использование спортсменами
Углеводы, богатые питательными веществами	Продукты и напитки, являющиеся источником питательных веществ и включающие, помимо углеводов, протеины, витамины, минералы, клетчатку и антиоксиданты	Хлеб, крупы и цельнозерновые продукты (овес, рис, макаронные изделия), фрукты, крахмалистые овощи (картофель, тыква), бобовые (чечевица, фасоль, горох, арахис), молочные продукты с низкой жирностью (йогурт, молоко)	Повседневная пища, которая должна формировать основу рациона. Помогает восполнять потребности и в других питательных веществах, например в полезных жирах, протеинах, витаминах и минералах
Углеводы, бедные питательными веществами	Продукты и напитки, в которых есть углеводы, но остальные питательные вещества отсутствуют или представлены в минимальном объеме	Все сахара (декстроза, сахароза, нектар агавы, меласса), безалкогольные и энергетические напитки, леденцы, спортивные и стимулирующие напитки, углеводные гели, все виды белого хлеба	Не должны составлять основную часть ежедневного рациона, но могут служить источником углеводов с привязкой к тренировкам
Углеводы с высоким содержанием жиров	Продукты, содержащие углеводы, но при этом богатые жирами	Кондитерские изделия, чипсы, шоколад	Продукты, которые лучше есть лишь изредка, причем не до и не после тренировок

вые обеспечивают поступление в организм не только глюкозы, но и других питательных веществ. В качестве примера можно привести хлеб, фрукты и молочные продукты. Углеводы, бедные питательными веществами, служат только источником глюкозы и включают энергетические напитки и сахар. Продукты последней категории обеспечивают организм не только углеводами, но и большим количеством жиров, и их — в частности, шоколад и кондитерские изделия — следует свести к минимуму.

Точно подсчитать процентное содержание углеводов в рационе непросто, потому, с кем бы я ни работала, с профессионалами или любителями, я руководствуюсь принципами, приведенными в табл. 1.2. Имейте, однако, в виду, что это приблизительные цифры, которые могут варьировать в индивидуальных случаях. Более того, не стоит забывать и о гендерных различиях: женщины, как правило, расходуют меньше углеводов. Например, если представители разных полов целый день сидят за рабочим столом, мужчина для получения энергии сжигает больше углеводов, а женщина — жиров. По этой причине потребности женщин обычно на 10–15% меньше указанных здесь.

Таким образом, если говорить о большинстве умеренно активных взрослых людей весом 60 кг, которые в неторопливом темпе бегают по 30–45 минут трижды в неделю, им потребуется $3 \times 60 = 180$ г углеводов в день. Я рекомендую придерживаться этой нормы, считая только блюда, богатые

Таблица 1.2. Потребление углеводов при различной интенсивности тренировок

Интенсивность тренировок	Ситуация	Потребление углеводов мужчинами	Потребление углеводов женщинами
Низкая	Виды деятельности с небольшими нагрузками или требующие специфических навыков, например стрельба или пилатес (сюда же относятся тренировки, проводящиеся менее трех раз в неделю)	3–5 г/кг МТ	2–4 г/кг МТ
Умеренная	Средние физические нагрузки (около 1 часа в день)	5–7 г/кг МТ	3–5 г/кг МТ
Высокая	Программы на выносливость (нагрузки умеренной либо высокой интенсивности 1–3 часа в день)	6–10 г/кг МТ	5–7 г/кг МТ
Очень высокая	Высшая степень тяжести (нагрузки умеренной либо высокой интенсивности 4–5 часов в день)	8–12 г/кг МТ	8 г/кг МТ

питательными веществами (см. табл. 1.1). Но даже в данной категории одни продукты оказываются полезнее других, поскольку заставляют углеводы уходить быстрее. Так, 100 г овсяных хлопьев обеспечивают 60 г углеводов, а 100 г тыквы — лишь 20 г, следовательно, для получения того же количества энергии вам придется съесть втрое больше тыквы, чем овсянки. Приведу еще несколько примеров:

- ▶ 100 г хлеба из муки грубого помола обеспечивают 60 г углеводов;
- ▶ 100 г сухих макаронных изделий обеспечивают 75 г углеводов;
- ▶ 100 г свеклы обеспечивают 20 г углеводов;
- ▶ 100 г манго обеспечивают 20 г углеводов;
- ▶ 1 банан обеспечивает 25 г углеводов;
- ▶ 400 г консервированного нута без жидкости обеспечивают 39 г углеводов.

Следовательно, вы можете увеличить объем съедаемой пищи за счет употребления большего количества овощей, фруктов и бобовых в качестве источника углеводов.

В одном из своих любимых примеров с различными видами углеводов я сравниваю желатиновые конфетки с бататом. Десять таких конфеток обеспечивают 60 г углеводов, столько же, сколько содержат 300 г батата или шесть крупных морковок. Очевидно, какой вариант дает чувство большего насыщения. Этот пример также демонстрирует, как легко переборщить с потреблением простых углеводов, — большинство людей могут за один присест разделаться с большим пакетом желатинок весом 190 г, который даст им около 152 г углеводов, съесть же порцию батата или моркови, содержащую то же количество углеводов, куда сложнее.

В случае с некоторыми видами тренировок желатиновые конфетки — наиболее предпочтительное «топливо». Например, вы готовитесь к триатлону и переходите к этапу brick (велосипед, а затем сразу бег), который, как вы знаете, продлится свыше 90 минут. Заправившись углеводами, богатыми питательными веществами, такими как макароны, бублики или овсянка, вы обеспечите приличные гликогеновые запасы. Однако их хватит лишь на 60–90 минут, в зависимости от интенсивности тренировки. Поэтому имеет смысл «дозаправиться» продуктами из категории бедных питательными веществами. Именно в таком случае пригодятся желатино-

вые конфеты, сухофрукты, белый хлеб, намазанный джемом, или энергетические гели. Подробнее об этом мы поговорим в главе 3. Сразу после окончания тренировки необходимо восполнить запасы, идеальным вариантом будет, например, молоко, богатое углеводами.

Помните, что спортсменам крайне важно получать углеводы в качестве источника энергии для выполнения физических упражнений. Необходимо, однако, следить за тем, чтобы правильно выбранный вид углеводов поступал в организм в нужный момент и в нужном количестве. Подробнее об этом мы поговорим далее.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ?

Способствуют ли углеводы увеличению веса?

В последнее время в мире циркулирует масса противоречивой и ложной информации, заставляющей множество людей верить в то, что именно углеводы — главная причина увеличения веса в Европе и Америке. Но как такое возможно, если грамм чистых углеводов обеспечивает всего 3,87 килокалории? Говоря простым языком, это «топливо», использовать которое организму проще всего. Потому, если они есть, организм отдает им предпочтение, и не важно, идет ли речь о напряженной тренировке, часовой уборке в доме или сидению перед компьютером с утра до вечера. Как только углеводное «топливо» заканчивается, организм принимается расходовать запасы жиров.

Проблемы возникают, если вы начинаете потреблять больше калорий, чем требуется организму, поскольку любые излишки хранятся в виде жира, и не важно, образуются они за счет углеводов, протеинов или жиров. Переборщить с потреблением углеводов совсем несложно, в особенности если они поступают в виде продуктов, небогатых питательными веществами, таких как напитки или сладости, или же в сочетании с жирами в кондитерских изделиях или пирогах. Хотя жиры дают больше энергии в расчете на грамм пищи, в общем и целом продукты с их высоким содержанием — сыр, определенные виды мяса, жирная рыба — обеспечивают более длительное насыщение. Жир медленнее

проходит по пищеварительному тракту, вследствие чего замедляет усвоение пищи. В расчете на грамм продукта протеины обладают таким же энергетическим выходом, что и углеводы, но белковую еду, такую как курица, обезжиренный греческий йогурт и белая рыба, организму труднее переваривать, поэтому чувство насыщения сохраняется дольше. Вот почему диета Аткинса и палеодиета так хорошо помогают сбросить вес. Диета Аткинса преимущественно низкоуглеводная, здесь делается упор на жирные и белковые продукты, сливки, масло и мясо. Палеодиета позволяет употребление некоторых источников углеводов, например батата и картофеля, однако ограничивает цельнозерновые, молочные продукты и сахар. Ее основу составляют мясо и рыба с высоким содержанием протеинов, а также овощи.

Исключая те или иные виды пищи из рациона, вы ограничиваете общее потребление энергии, в особенности если эти продукты трудно компенсировать в новой диете. Предположим, ваш типичный обед до перехода на диету Аткинса состоял из куска цыпленка, картофеля в мундире и овощей на пару. После того как вы начали соблюдать диету, у вас остались только цыпленок и овощи, так что вы без особых трудов убрали 200 килокалорий из суточного потребления пищи. Основная идея, которую иллюстрирует приведенный пример, заключается не в том, что нужно отказываться от углеводов, а в том, что следует ограничить общее количество калорий. Ее справедливость была доказана несколько лет назад в ходе исследования, когда группу участников посадили на диету с общей питательностью блюд в 1500 килокалорий в день. Половина испытуемых ела кремовые торты, а вторая половина имела сбалансированный рацион, включающий сложные углеводы, протеины и жиры. И те и другие теряли вес одинаково быстро, но люди, питавшиеся исключительно кремовыми тортами, со временем стали апатичными, неудовлетворенными и начали испытывать острую жажду сладкого.

В случае со спортсменами, когда ограничение энергии необходимо для снижения веса, важнее всего не допустить потери мышечной массы, ведь это негативно сказывается на физической силе и результативности. В таких случаях для утоления чувства голода следует потреблять протеины в большем, нежели обычно, объеме, поскольку белковая пища хорошо насыщает. Это позво-

ляет предотвратить извлечение энергии из мышц и сохранить мускулатуру без жира, что помогает избежать распространенной проблемы низкоэнергетических диет — снижения интенсивности метаболизма. Однако проделывать все это следует под контролем специалиста, иначе возможны сложности со здоровьем. Я бы никогда не стала совсем исключать из рациона углеводы, а уменьшила бы их количество и использовала бы с умом (с учетом тренировок) для обеспечения нужной энергии и снижения тяги к сладкому.

ПРОТЕИНЫ

Протеины нередко называют строительными элементами нашего тела. Они состоят из тех или иных комбинаций аминокислот, каковых всего насчитывается двадцать. Объединяясь по-разному, они слагают мышцы, кости, сухожилия, кожу, волосы и прочие ткани. Они также выполняют другие функции, включая перенос питательных веществ и производство энзимов.

Восемь аминокислот обязательно должны поступать в организм вместе с пищей. Полный набор их можно найти в продуктах, содержащих животный белок: молоке и его производных, мясе, рыбе и яйцах. В протеинах растительного происхождения (таких продуктах, как овощи, орехи, зерновые и бобовые) содержатся не все из основных аминокислот — отсутствует одна или несколько. Впрочем, если такие растительные продукты правильно сочетать, можно получить все необходимое. Вот несколько полезных сочетаний: запеченные бобы на тосте; рис и дал (традиционный индийский суп-пюре из разваренных бобовых); цельнозерновой бублик с арахисовым маслом. На с. 50–54 вы найдете описание вегетарианских и веганских диет.

Большинство взрослых людей, ведущих умеренно активный образ жизни — то есть ежедневно выгуливающих собаку, ходящих пешком в магазин или посещающих спортивный зал раз в неделю, — без проблем обеспечивают свои потребности в протеинах. Рекомендуемое количество составляет около 0,8–1 г/кг МТ в день, при этом женщинам для расчета следует использовать меньшее, а мужчинам — большее число из указанного диапазона.

Проанализируйте свой ежедневный рацион. Наверное, вы завтракаете кукурузными хлопьями с молоком, на обед едите мясо, рыбу или яйца и, скорее всего, то же самое на ужин. Важно также знать и размер порций.

Давайте для примера возьмем женщину весом 57 кг. Если исходить из расчета 0,8 г/кг МТ в день, ее ежедневная потребность в протеинах составит 46 г. Все приведенные ниже порции обеспечивают 15 г протеинов:

- ▶ 2 больших яйца;
- ▶ 75 г цыпленка;
- ▶ 75 г семги;
- ▶ 150 г маложирного греческого йогурта;
- ▶ 400 мл молока.

Выбрав любые три из перечисленных продуктов, рассматриваемая нами женщина восполнит свою суточную потребность в протеинах.

Ситуация несколько меняется, если речь заходит о работе со спортсменом. Им протеины необходимы преимущественно как ответ на физические нагрузки, а не как источник энергии. Многие годы процессы, происходящие в организме спортсмена, были темой самых разнообразных исследований. Последние результаты доказывают, что протеины важны для восстановления сил. Во время физической нагрузки (в том числе в спорте, требующем выносливости, например в беге, езде на велосипеде, командных и силовых дисциплинах, футболе, теннисе, нетболе или упражнениях с отягощением) происходит ускоренное расщепление белков в мышцах. Обеспечивая должное поступление протеинов в течение дня, вы препятствуете этому процессу. Физическая нагрузка служит стимулом для ваших мышц, она развивает их, заставляя работать в оптимальном режиме для выбранного вами спорта.

Давайте в качестве примера рассмотрим футбол. Тренировка может включать повторяющиеся спринты, подготавливающие мышцы к реальному матчу, во время которого преимущественно приходится бегать. За счет поступлений необходимого количества протеинов до и после физических нагрузок организм стимулирует рост и восстановление мышц в ходе тренировки и помогает им адаптироваться непосредственно в процессе матча. Подробнее об этом мы поговорим в главе 3.

Так сколько протеинов нужно спортсмену? Авторы некоторых рекомендаций берут за основу некую постоянную дневную норму, высчитываемую

из массы тела. На самом деле необходимое количество протеинов, так же как и в случае с углеводами, варьирует в зависимости от интенсивности тренировки. Как я уже говорила, одна из ключевых функций протеинов — поддержание у спортсмена положительного баланса белка (его должно оказаться больше, чем будет расщепляться во время тренировки) с достаточным запасом аминокислот, которыми сможет воспользоваться организм для предотвращения катаболизма в мышцах.

Подсказка

Вопреки расхожим представлениям, для людей, которые занимаются спортом, требующим выносливости, протеины не менее важны, чем для тех, кто занимается спортом, требующим силы или скорости. Протеины жизненно необходимы для восстановления мышц.

В последнее время набирает популярность схема protein pulsing, основанная на употреблении протеинов многократно в течение дня вместо традиционного однократного приема большого количества сразу после тренировки (наверняка вам доводилось видеть фотографии мускулистых мужчин, поглощающих после занятий на тренажерах курицу и яйца). Согласно схеме protein pulsing спортсменам рекомендуется употреблять протеины по 0,25 г/кг МТ 3–6 раз в день.

С практической точки зрения все эти советы могут показаться несколько пугающими, но если вы весите 80 кг, то за один присест вам нужно будет съесть $0,25 \times 80 = 20$ г белковых продуктов. Количество таких порций зависит не только от вида и частоты тренировок, но и от вашей общей цели. Например:

- ▶ вы хотите нарастить мышцы (мышечная гипертрофия);
- ▶ вы хотите увеличить силу мышц, чтобы они эффективно и результативно поддерживали вас в выбранном спорте;
- ▶ у вас цели относительно состава тела (см. с. 62);
- ▶ вы молодой спортсмен, проходящий фазу активного роста (см. с. 30).

20 г протеинов содержатся в следующих продуктах:

- ▶ 3 больших яйца;
- ▶ 75 г тунца (половина 150-граммовой консервной банки);

- ▶ 100 г филе семги;
- ▶ 130 г филе трески;
- ▶ 130 г филе скумбрии;
- ▶ 85 г филе палтуса;
- ▶ 100 г сардин в маринаде;
- ▶ 175 г очищенных креветок;
- ▶ 200 г тофу;
- ▶ 80 г свиной корейки;
- ▶ 4 свиные сосиски;
- ▶ 600 мл обезжиренного молока;
- ▶ 200 г зерненого творога;
- ▶ 60 г любых несоленых орехов;
- ▶ 70 г арахисового/миндального масла;
- ▶ 240 г сухого веса консервированного нута/фасоли;
- ▶ 400 г консервированной печеной фасоли в томатном соусе;
- ▶ 100 г сухого веса чечевицы;
- ▶ 100 г филе цыпленка;
- ▶ 60 г сыра чеддер, фета или моцарелла;
- ▶ 57 г обезжиренного сухого молока;
- ▶ 25 г сухой сыворотки.

Если вы съедите за один раз больше 0,25 г/кг МТ протеинов, вы не получите никакой дополнительной пользы, и расти быстрее ваши мышцы не станут. Я рекомендую увеличение размера разовой порции до 0,3 г/кг МТ только спортсменам, чей вес превышает 80 кг.

Одну из таких порций белковой пищи нужно съедать сразу после тренировки для восстановления организма, мы детальнее остановимся на этом нюансе, когда будем говорить о восстановительном питании.

МОЛОДЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Молодым спортсменам, как и взрослым, нужно правильно есть для достижения наилучших результатов. Но растущий организм постоянно меняется, а это значит, что потребности в питательных веществах у него в некотором отношении еще выше, чем у взрослого. Многие юноши и девушки приходят в спорт, едва достигнув подросткового возраста, — возможно, что вы как раз такой молодой человек, который собирается приступить к тренировкам (или родитель такого подростка). Если это так, я очень рада, что вы купили мою книгу, поскольку вы только что сделали первый шаг к правильной спортивной диете, которая способна помочь человеку максимально реализовать себя в этот важный переходный период. Без достаточного количества питательных веществ и запасов энергии существует опасность, что молодой организм прекратит правильное развитие. В результате замедлится скорость роста костей (а это, помимо прочего, означает, что он не вырастет таким высоким, каким мог бы быть) и снизятся запасы жира и масса тела (что тоже плохо — на с. 62–63 рассказано почему), а у девушек может случиться задержка начала менструации. Последствия дефицита энергии особенно серьезны для спортсменов-подростков. Это период стремительного развития и роста — и в особенности роста костей, размер и плотность которых увеличиваются. Скудный рацион приводит к недостатку жизненно важных питательных веществ, таких как кальций. Все перечисленное означает, что организм бросает все силы на поддержание энергии для жизни, движения и дыхания, а размножение при этом отступает на второй план. Как результат, снижается выработка половых гормонов, циркулирующих в организме. Кости не укрепляются должным образом, и в дальнейшем такой человек будет больше подвержен усталостным переломам.

Однако не все потеряно. Многочисленные исследования указывают на то, что положительные изменения в рационе, пусть даже растянутые на несколько лет, способны нормализовать уровень энергии в организме и помочь ему противостоять любым негативным воздействиям.

Несомненно, лучше все делать правильно с самого начала. В большинстве случаев, если количество потребляемых питательных веществ покрывает расходы на тренировках, ваше тело изменится

нужным образом (см. с. 62). Если вы молодой спортсмен, у вас расходы энергии будут значительно выше, чем у того, кто выполняет такой же объем физических упражнений, но ведет сидячий образ жизни. Частично это объясняется тем, что ваше тело растет и нуждается в дополнительной энергии, — но дело еще и в том, что вы, вероятнее всего, гораздо активнее человека, с утра до вечера работающего за столом. Вспомните, сколько раз за день вам приходится подниматься по лестнице в школе, вспомните, как много активных занятий вам приходится выполнять в рамках программы и сколько еще кружков и секций вы посещаете во внеурочное время.

Тот факт, что вы нуждаетесь в большом количестве энергии, не должен становиться поводом для поглощения высококалорийных, но бедных питательными веществами продуктов, таких как еда, заказываемая в службах доставки, и фастфуд. Это очень важно! Обратите самое пристальное внимание на то, как и когда вы едите. Вы должны три раза в день питаться плотно, а в промежутках — перекусывать. Гораздо проще есть часто, чем наедаться до отвала за один раз. Позаботьтесь о том, чтобы у вас всегда имелся запас подходящих продуктов и напитков на случай необходимости. Я настоятельно рекомендую своим молодым подопечным регулярно пополнять содержимое спортивной сумки. Сухофрукты, орехи, фруктовые хлебцы, сладкое и острое овсяное печенье хорошо есть перед тренировкой. Баночки с молочными продуктами, например со сливочным кремом или рисовым пудингом, прекрасно подойдут для восстановления сил после занятий. Если тренировки длятся более часа, необходимо компенсировать расходы энергии бананами, сухофруктами, желатиновыми конфетами (см. с. 23) или разбавленными фруктовыми соками. Для людей с плохим аппетитом, которым трудно заставить себя есть до и после тренировки, энергетические напитки служат превосходным «дозаправочным» перекусом. Хорошее подспорье — фруктовые смузи и молочные коктейли (варианты этих блюд можно найти в разделе с рецептами). Они, кроме того, помогают удовлетворять потребность организма в жидкости; исследования показывают, что 2%-ный уровень обезвоживания на 10% ухудшает результативность и концентрацию. В случае с молодым спортсменом, весящим 50 кг, это означает 1 кг потерянного веса и 1 л потерянной жидкости.

Приведенные выше советы во многом схожи с тем, что я рекомендую делать взрослым спортсменам, — и в этом вся суть. Если вы будете придерживаться принципов, о которых я рассказываю в кни-

ге, включая рекомендации относительно графика тренировок и вида спорта, то со временем не только существенно улучшите свою спортивную форму, но также добьетесь гармоничного развития и получите отменное здоровье на всю оставшуюся жизнь.

.....

ЖИРЫ

Вопреки расхожим представлениям, не все жиры вредны для человека. Более того, определенное их количество помогает усваивать жирорастворимые витамины А, D, Е и К и служит источником жирных кислот, которые человек не в состоянии вырабатывать самостоятельно. Эти питательные вещества играют важнейшую роль в функционировании организма.

Однако потребление слишком большого количества одного конкретного вида жиров — а именно насыщенных — способствует повышению уровня холестерина, что, в свою очередь, становится причиной сердечных заболеваний. Насыщенные жиры входят в состав сливочного масла, сала, сладких пирогов, кексов, пирожных, печений, жирных частей мяса, сосисок и бекона, сыра и сливок. Такого рода пища также содержит трансжиры, которые нередко можно найти в продуктах, подвергшихся технологической обработке. Их необходимо свести к минимуму и выбирать пищу, содержащую ненасыщенные жиры (о них я расскажу далее). Не менее важно помнить следующее: усиленное потребление жиров ведет к увеличению веса, а продукты, содержащие большое их количество, производят много энергии. Например, 1 г жира обеспечивает 9 килокалорий по сравнению с 1 г углеводов, который дает 3,87 килокалории, и с 1 г протеинов, из которого можно извлечь 4 килокалории. Избыточный вес повышает риск различных заболеваний, в частности диабета II типа.

Большинство из нас потребляет слишком много насыщенных жиров — на 20% больше рекомендуемой максимальной нормы.

- ▶ Среднестатистический мужчина должен потреблять не более 30 г насыщенных жиров в день.
- ▶ Среднестатистическая женщина должна потреблять не более 20 г насыщенных жиров в день.

Приведу конкретный пример: масло на двух тостах, сыр на бутерброде и плитка шоколада снабжают вас примерно 35 г насыщенных жиров.

Мы должны стремиться потреблять больше «хороших», или ненасыщенных, жиров. К ним относятся:

- ▶ жирная рыба, в частности семга, сардина и скумбрия, которые исключительно богаты омега-3 жирными кислотами;
- ▶ орехи и семечки, а также их масла;
- ▶ подсолнечное, рапсовое, оливковое и каноловое масло;
- ▶ авокадо.

При работе со спортсменами я стараюсь убеждать их как можно чаще употреблять в пищу ненасыщенные жиры, заменяя ими насыщенные. Следует, однако, заметить, что и ненасыщенные жиры обладают высокой энергетической ценностью, об этом не стоит забывать.

Обычно я рекомендую потреблять их в количестве примерно 1 г/кг МТ в день; большая часть указанной суточной нормы должна приходиться на «хорошие» жиры. Следовательно, для спортсмена весом 60 кг она составит 60 г. Всем своим подопечным я даю список вроде приведенного ниже и советую выбирать из него варианты для восполнения ежедневной потребности в жирах:

- ▶ 25 г ореховой пасты (14 г жира);
- ▶ 100 г авокадо (15 г жира);
- ▶ 20 мл рапсового/канолового масла (18 г жира);
- ▶ 25 г семечек подсолнуха (13 г жира);
- ▶ 1 филе скумбрии (16 г жира).

Таким образом, в рацион 60-килограммового спортсмена будет входить два ломтика тоста с 25 г арахисового масла, авокадо и семечки подсолнуха в салате и кусок скумбрии на ужин. Места для насыщенных жиров уже не остается, однако большинство людей все равно потребляют их в виде сливочного масла, сыра, йогурта или молока.

В некоторых ситуациях следует потреблять больше ненасыщенных жиров, чем рекомендованный 1 г/кг МТ. Как правило, это связано с особенностями выполняемых упражнений и адаптацией к новым, усиленным нагрузкам. Например, людям, которые тренируются на большой высоте и при низких температурах, в частности занимаются лыжным кроссом, требуются огромные запасы энергии. При этом таким спортсменам при-

ходится преодолевать суровые климатические условия. В таком случае может понадобиться увеличение доли энергии, поступающей от жиров.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Пусть «микро» не вводит вас в заблуждение, эта часть слова подразумевает лишь то, что потреблять микроэлементы следует в очень малых количествах. Тем не менее они являются основными питательными веществами. К ним, например, относятся:

- ▶ витамины А, В, С, D, Е, К;
- ▶ минеральные вещества (кальций, железо, фосфор);
- ▶ электролиты (натрий и калий);
- ▶ йод, цинк и магний.

Микроэлементы необходимы для правильного протекания многих метаболических процессов в организме, однако сам он их не вырабатывает. Они должны поступать вместе с пищей. Большинство из них играют роль коэнзимов, иными словами, помогают ферментам и протеинам в их функциях. Например, витамины группы В нужны для метаболизма углеводов и жиров, в то время как витамин С и цинк важны для здоровой иммунной системы, а магний и кальций — для мышечных сокращений. Так что, как видите, каждый микроэлемент имеет чрезвычайно большое значение.

Подсказка

Вы могли забыть о таких источниках микроэлементов, как травы и специи. Они исключительно богаты антиоксидантами, поэтому я всегда рекомендую использовать их в приготовлении пищи. К тому же они придают блюдам необычайный вкус и аромат. Разве может что-то сравниться с домашним карри, приправленным тмином, красным перцем, чесноком и имбирем, или с запеканкой с розмарином, тимьяном или шалфеем! Какое бы блюдо вы ни выбрали, добавляя в него травы и специи, вы с лихвой обеспечите себя в том числе и антиоксидантами! Идеи вы можете почерпнуть в разделе книги, где содержатся кулинарные рецепты.

Так следует ли принимать микроэлементы сверх того объема, что содержится в пище, чтобы удовлетворять все потребности организма? Пра-

вильный ответ: при сбалансированном рационе, включающем цельнозерновой хлеб, овощи, мясо, рыбу и молочные продукты, у вас не будет проблем с получением всех необходимых веществ. Чаще всего в дополнительном приеме микроэлементов нет никакого смысла. Суточная потребность в витамине С составляет 60 мг, и удовлетворить ее можно, съев один апельсин. Поскольку этот витамин водорастворим, он не накапливается в организме, а выводится с мочой. Кстати, имеются подтвержденные свидетельства отравления цинком при его избыточном потреблении.

**ФАКТ
ИЛИ
ВЫМЫСЕЛ?**

Можно ли какую-нибудь пищу называть чудодейственной?

Мне не нравится, когда той или иной пище приписывают необыкновенные свойства, — не существует продукта, который бы содержал все компоненты здоровой диеты. К тому же слово «чудодейственный» вселяет ложные надежды: корзинка черники не компенсирует гамбургер, съеденный за обедом. Я считаю, что надо стремиться к «чудодейственной» диете, компоненты которой в совокупности способны обеспечить организм всеми нужными питательными веществами и стать залогом крепкого здоровья. Это означает, что вам больше не нужно стыдливо скрывать, что время от времени вы не прочь съесть сочный гамбургер. Не нужно лишать себя каких-либо блюд. Умеренность, разумный выбор и правильный размер порций — вот главные законы для тех, кто стремится к «чудодейственной» диете.

Нуждаются ли занимающиеся спортом люди в увеличенных дозах микроэлементов? Мнения по этому вопросу до сих пор расходятся. Некоторые исследования указывают на более высокую потребность спортсменов в микроэлементах, обусловленную частыми повреждениями мышц свободными радикалами. Однако не существует непосредственной связи между рационом с высоким содержанием антиоксидантов и улучшением спортивной результативности.

Впрочем, вернемся к исходному вопросу: нуждаются ли спортсмены в микроэлементах сильнее, чем обычные люди? Нет. Если вы начнете вести

активный образ жизни, то просто будете потреблять больше «топлива». Если ваш рацион сбалансирован и питателен и не состоит из пустых калорий, удовлетворить возросшие потребности организма для вас не составит труда.

Помните, учитывать нужно всю пищу, включая фрукты, овощи, травы и специи. Я всегда, к примеру, использую замороженные ягоды, и, хотя я предпочитаю свежую зелень, у меня полный ящик сухих приправ. Не забывайте еще и вот о чем: если вы используете консервированные фрукты, выбирайте те, что были приготовлены без добавления сахара!

ЖЕЛЕЗО

Железо необходимо для выработки гемоглобина — протеина, переносящего кислород по организму. При падении уровня железа в результате либо недостаточного потребления, либо чрезмерных потерь развивается так называемая железодефицитная анемия. С нехваткой железа можно столкнуться в случае слишком строгой диеты для похудения или если вы веган или вегетарианец (см. с. 50–54); чрезмерные его потери бывают обусловлены менструацией, но нередко оказываются связаны с преждевременным разрушением красных кровяных телец у некоторых спортсменов, в особенности у тех, кому приходится много бегать.

Почему дефициту железа уделяется столь пристальное внимание? Все дело в том, что при недостаточном его количестве организму становится трудно вырабатывать гемоглобин, вследствие чего уменьшается доставка кислорода к различным органам. При этом ухудшается не только самочувствие, но и общая работоспособность. Среди типичных симптомов, на которые следует обратить внимание:

- ▶ постоянная усталость;
- ▶ затруднение дыхания даже при подъеме по лестнице;
- ▶ низкая результативность тренировок;
- ▶ головокружение;
- ▶ бледность;
- ▶ потеря аппетита;
- ▶ синеватые темные круги под глазами.

Если у вас наблюдаются какие-либо из перечисленных симптомов, стоит обратиться за консультацией к терапевту, который направит вас на анализ крови для определения уровня железа. Следите за тем, чтобы в рационе было достаточно железа. Красное мясо — лучший его источник, и я всегда рекомендую спортсменам включать в рацион одну порцию нежирного красного мяса в день. Вегетарианцы и веганы должны сочетать с продуктами растительного происхождения, богатыми железом, витамин С, поскольку он способствует усвоению этого микроэлемента. К таким продуктам относятся:

- ▶ витаминизированные каши;
- ▶ овощи с темными листьями: шпинат, капуста кале и брокколи;
- ▶ чечевица и прочие бобовые;
- ▶ яичные желтки.

Подсказка

Не пейте чай одновременно с употреблением железосодержащих продуктов, выждите минимум полчаса — фитаты в черном чае снижают всасывание железа из пищи.

ВОДА — ЖИДКОЕ ТОПЛИВО?

Потребление достаточного количества жидкости необходимо для поддержания здоровья. И еще важнее оно становится при высокой физической активности, поскольку в таком случае немало жидкости человек теряет вместе с потом.

Обезвоживание влечет за собой массу негативных последствий и серьезнее всего сказывается на способности тела регулировать теплообмен. Во время физических нагрузок повышение температуры приводит к ускорению сердцебиения, а из-за этого прикладываемые усилия воспринимаются организмом гораздо тяжелее, и человек быстрее устает. Более того, ослабевает мыслительная функция, что крайне неблагоприятно сказывается на принятии решений, концентрации и регуляции моторики. Все это необходимо для технических видов спорта, например стрельбы или футбола. С обезвоживанием редко связывают такой симптом, как дискомфорт

в желудке, а между тем при недостатке жидкости в организме любая пища, съеденная до или во время тренировки, дольше остается в желудке и может стать причиной соответствующих заболеваний.

Перечисленные выше факторы негативно влияют на работоспособность, иначе говоря, вы не извлекаете из тренировки максимума пользы. Все они усиливаются в условиях теплоты, и для этого многого не требуется; всего 2%-ное обезвоживание (то есть потеря 1,2 л у 60-килограммового спортсмена) способно повлечь за собой серьезные проблемы. Впрочем, спешу вас обрадовать: их можно предотвратить, если научиться выпивать нужное количество жидкости не только до и после тренировок, но и в дни отдыха.

Каких-то конкретных норм относительно потребности организма в воде не существует, все зависит от вида и уровня физической нагрузки, а также от индивидуальных особенностей, обусловленных такими факторами, как:

- ▶ генетика — одни люди от природы больше потеют, чем другие;
- ▶ размер тела — более крупные спортсмены потеют обильнее;
- ▶ физическая форма — люди, находящиеся в хорошей форме, начинают потеть раньше и теряют жидкость сильнее;
- ▶ окружающая среда — потовыделение усиливается в жарких и влажных условиях;
- ▶ интенсивность физической нагрузки — выделение пота возрастает вместе с увеличением интенсивности упражнений.

Так как же удостовериться, что вы получаете достаточно жидкости? Самый простой способ — проверить цвет мочи. В идеале она всегда должна иметь цвет светлой соломы. Если же она принимает более темный цвет, особенно перед тренировкой, нужно обязательно пить! Возьмите себе за правило контролировать жажду и пить в течение всего дня.

Я прошу спортсменов периодически взвешиваться до и после тренировок (вы можете делать это дома). Таким образом я определяю, кто в большей степени склонен к потере жидкости, — таким людям нужно пить во время тренировок. Если вес спортсмена после занятий уменьшился на 1 кг, а за время тренировки он выпил 500 мл жидкости, значит, общая потеря жидкости составила 1,5 л — ее необходимо как можно быстрее восполнить. Так я помогаю спортсменам составить общую картину и просчитать, сколь-

ко воды им следует потреблять. Большинству достаточно выпивать 200–300 мл каждые 15–20 минут, однако стоит учитывать и увеличенную интенсивность тренировок.

Итак, теперь, когда вы знаете, сколько вам нужно жидкости, осталось выяснить, что именно нужно пить. Отчасти это зависит от личных предпочтений, но вам следует учитывать ряд условий:

- ▶ когда вы тренируетесь;
- ▶ как долго длится тренировка и нуждаетесь ли вы также и в «до-заправке»;
- ▶ насколько высока температура воздуха.

Во время тренировок жидкости в организме должно быть достаточно, правда, многие не любят пить простую воду. Доказано, что некоторые люди утоляют жажду только чем-либо другим. Я не сторонница искусственно подслащенных напитков, но считаю, что, когда дело доходит до предотвращения обезвоживания, пусть спортсмены пьют что угодно, лишь бы его предотвратить. Если им хочется лимонада, значит, так тому и быть. Впрочем, если вы стремитесь избежать получения лишнего «топлива», всегда отдавайте предпочтение напиткам, не содержащим сахар. Если же вам нужно пополнить запасы энергии во время высокоинтенсивных или длительных тренировок либо сразу после них, энергетические продукты, несомненно, пойдут вам на пользу.

Сегодня на рынке представлено огромное разнообразие спортивных напитков. Мой совет: выбирайте те, которые вы точно будете пить. Если слишком жарко или вы теряете много соли с потом, вам пригодятся электролиты. Если у вас соленый пот, он станет щипать глаза, попадать в рот и оставлять белые следы на одежде и теле. Большинство брендированных энергетических напитков содержат соли натрия и калия. Обычная концентрация составляет около 10–12 ммоль натрия и 2–5 ммоль калия. Соли этих металлов помогают удержать жидкость в организме и тем самым избежать обезвоживания. Аналогично вы можете добавить четверть чайной ложки соли в самостоятельно приготовленный энергетический напиток или даже использовать электролиты.

Продукты с электролитами выпускаются с самыми различными вкусами и обычно в форме таблеток или порошка, которые можно разводить в воде. Они не являются источником энергии, поэтому будут полезны в ситуациях, когда вы тренируетесь в жарких условиях, но не нуждаетесь

в дополнительной энергии. Я нередко использую старые добрые регидратационные соли, которые можно купить в аптеке — их прописывают при гастроэнтерите. Все они фактически один и тот же продукт. Обязательно соблюдайте инструкции по дозировке. В случае короткой тренировки я рекомендую пить воду, а затем во время восстановления есть соленые блюда, например суп, запеканку или соленый арахис.

Подсказка

Если вы, как и я, не любите готовые спортивные напитки, приготовьте свой собственный! Я обычно разбавляю 300 мл апельсинового сока примерно таким же количеством воды. Получившийся напиток имеет такую же концентрацию углеводов, как и магазинные «энергетики», 5-7%. Это оптимальная доза для усвоения жидкости и энергии.

ДОБАВКИ

Когда вы задумываетесь о приеме добавок, очень важно учитывать соотношение между потенциальной пользой (то есть имеются ли подтвержденные доказательства, что этот продукт способен повысить вашу результативность) и потенциальным риском (безопасен ли продукт и не мешает ли усвоению других полезных веществ).

Добавки обычно разделяются по четырем категориям: А, В, С и D. Данная классификация ранжирует спортивные продукты в соответствии с научными доказательствами и практическими основаниями, которые определяют безопасность, легальность и эффективность препарата в плане повышения спортивных результатов.

Большая часть продуктов, представляющих для вас интерес, относятся к категории А — это спортивное питание, медицинские добавки и добавки, повышающие результативность (см. далее). Категория А включает продукты, польза от употребления которых при условии соблюдения всех правил приема доказана научными исследованиями. Польза продуктов из категории В подтверждена рядом экспериментов, однако для прояснения особенностей нужны еще исследования. К таким продуктам относятся рыбий жир, вишневый сок или некоторые разновидности антиоксидантов. Продукты из категории С не приносят какой-либо пользы (или она не доказана), а те, что входят в группу D, как правило, запрещены и ни в коем случае не должны употребляться.

.....

ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ

При работе с профессиональными спортсменами мне приходится соблюдать предельную осторожность, давая советы касательно добавок, будь то медицинские препараты (скажем, содержащие омега-3 жирные кислоты) или же продукты, непосредственно связанные с тренировками (например, протеиновые коктейли или эргогенические вещества — кофеин, бикарбонат натрия и др., которые, как было доказано, способствуют повышению результативности). Причина состоит в том, что в большом спорте допинг-контроль — дело вполне обычное. Положительный результат теста может оказаться следствием испорченного вредными веществами препарата с мультивитаминами. Поэтому когда я даю консультации спортсменам, то рекомендую только проверенные продукты с сертификатом, подтверждающим многократные тесты на содержание любых вредных веществ.

.....

СПОРТИВНЫЕ ПРОДУКТЫ

Эти специальные продукты служат удобным источником питательных веществ в тех случаях, когда нецелесообразно употреблять обычную пищу. К ним относятся:

- ▶ спортивные и энергетические напитки;
- ▶ спортивные гели;
- ▶ спортивные кондитерские изделия, например жевательные резинки, батончики и драже «желе-бобы»;
- ▶ жидкие формы пищевых добавок;
- ▶ сывороточный протеин;
- ▶ электролиты.

МЕДИЦИНСКИЕ ДОБАВКИ

Медицинские добавки используются для лечения клинических состояний, включая диагностированный дефицит питательных веществ. Они требуют расчета индивидуальной дозировки и наблюдения со стороны соответству-

ющего специалиста в области спортивной медицины или спортивной науки. К таким препаратам относятся:

- ▶ железосодержащие добавки;
- ▶ витамин D;
- ▶ другие витаминные и минеральные добавки (обратите внимание: нельзя слепо доверять безопасности этих веществ только потому, что они продаются в аптеке).

ДОБАВКИ, ПОВЫШАЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Эти добавки используются непосредственно для достижения максимальной результативности. Применять их следует лишь по рекомендации квалифицированного специалиста по спортивному питанию. Несмотря на наличие общей фактологической базы в отношении данных продуктов, нередко требуются дополнительные исследования, позволяющие подобрать дозировку для индивидуального применения. К этой категории относятся:

- ▶ свекла и свекольный сок;
- ▶ кофеин;
- ▶ бета-аланин;
- ▶ гидрокарбонат натрия;
- ▶ креатин.

Итак, действительно ли мы нуждаемся в добавках? Основное различие между брендированными и обычными продуктами кроется в списке ингредиентов и способах их продвижения. Спортивные продукты временами бывают удобнее, но, как говорится на с. 44–47, они не так уж необходимы. Как правило, их можно заменить обычными продуктами, обеспечивающими такую же пользу, но не содержащими искусственных компонентов.

ФАКТ КОФЕИН

Одни люди не способны связать двух слов, не выпив с утра чашечку кофе, в то время как других воротит от одного только запаха. Давайте разберемся, как обстоит дело с кофеином. Многие годы нам говорили, что вредно употреблять много кофеинсодержащих напитков, поскольку они обла-

дают мочегонными свойствами и могут привести к обезвоживанию. По мере развития науки представления о кофеине менялись, и теперь уже известно, что умеренное употребление — 1–3 чашки кофе, 3–6 чашек чая или баночка колы в день — не оказывает негативного эффекта на здоровье.

Когда речь заходит о спортивном питании, кофеину отводится особая роль. Он используется многими профессиональными спортсменами в качестве вещества, повышающего производительность, но, как и в случае со всем остальным, то, что полезно для одного, не обязательно окажет позитивный эффект на другого. Люди либо реагируют на кофеин, либо нет. Если вы из тех, кто может выпить чашку кофе поздно ночью и уснуть как младенец, значит, это вещество на вас не действует. Но если верно обратное и после чашки кофе вы бодрствуете до утра, взявсь и ворочаясь, следовательно, кофеин оказывает на вас сильное воздействие. Значительнее всего кофеин повышает производительность именно у таких людей. Рекомендуемая доза составляет 1–3 мг/кг МТ примерно за час до тренировки или соревнования. Если кофе оказывает на вас слишком сильное воздействие, я бы рекомендовала придерживаться меньшего значения из указанного диапазона и, безусловно, употреблять кофеинсодержащие продукты во время тренировок. Имеются доказательства, что, если полностью исключить кофеин из рациона на десять дней, а затем принять перед соревнованием, он окажет заметное воздействие на человека, обычно на него не реагирующего. В этом случае вам придется решить, стоит ли мучиться из-за синдрома отмены.

Спортсменам, привыкшим к кофеину, я советую непосредственно перед соревнованиями ничего не менять.

Подсказка

Если вы знаете, что в ходе соревнований вам будет доступен определенный продукт, и хотите им воспользоваться, начинайте заранее принимать его перед тренировками, чтобы убедиться, что ваш организм его не отторгает.

СПОРТИВНЫЙ ПРОДУКТ

Спортивные напитки Lucozade Sport, Gatorade, Powerade.

Примеры возможных ингредиентов: вода, глюкозный сироп, лимонная кислота, регулятор кислотности (цитрат натрия), стабилизатор (гуммиарабик), консерванты (сорбат калия), антиоксиданты (аскорбиновая кислота), подсластители (аспартам, ацесульфам калия), ароматизаторы, витамины (PP, B₅, B₆, B₁₂), краситель (бета-каротин). Содержат источник фенилаланина.

ЗАМЕНЯЮЩИЕ ЕГО ОБЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

300 мл фруктового сока, разбавленные 200 мл воды, ¼ чайной ложки соли.

Ингредиенты: чистый апельсиновый сок, вода, соль.

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО ВАРИАНТА

- ▶ И то и другое содержит 30 г углеводов в 500 мл жидкости, однако напиток домашнего приготовления — это естественный источник сахара, тогда как брендированный продукт представляет собой смесь глюкозы и подсластителей.
- ▶ Оба варианта содержат соль, предотвращающую обезвоживание.
- ▶ Брендированный продукт более дорогой, но обычно поставляется на соревнования спонсорами, поэтому стоит определиться, насколько для вас приемлема подобная ситуация.
- ▶ Напиток домашнего приготовления обходится дешевле, но вам придется взять его с собой на соревнования.

СПОРТИВНЫЙ ПРОДУКТ

Энергетические гели TORQ, SIS, GU.

Примеры возможных ингредиентов: мальтодекстрин, вода, фруктоза, электролиты, яблочная кислота, натуральный ароматизатор, консервант (сорбат калия).

ЗАМЕНЯЮЩИЕ ЕГО ОБЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

б желатиновых конфеток.

Ингредиенты: сахар, глюкозный сироп, желатин животного происхождения, консервированные фруктовые соки* (1%), кислоты (лимонная, уксусная), натуральные ароматизаторы (лимон, лайм, малина и др.), концентрированные овощные экстракты (черная морковь, шпинат, жгучая крапива, куркума), красители (растительный уголь, экстракт паприки, лютеин).

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО ВАРИАНТА

- ▶ И гели и конфеты моментально снабжают организм энергией в форме 30 г углеводов.
- ▶ Проще употреблять в ходе высокоинтенсивных упражнений гель, чем пытаться жевать желатиновые конфеты.
- ▶ Конфеты дешевле и вкуснее, к тому же они легче перевариваются, поскольку питательные вещества поступают в организм постепенно, а не в концентрированном виде за один присест, как в случае с гелем.

СПОРТИВНЫЙ ПРОДУКТ

Протеиновые коктейли Simple Whey, For Goodness Shake, REGO.

Примеры возможных ингредиентов: обезжиренное молоко (94%), краситель (свекла), комплекс витаминов и минеральных веществ (мальтодекстрин, гидроксид магния, витамин С, молочнокислый цинк, пиррофосфат железа, витамин Е, витамин В3, селенит натрия, биотин, сульфат марганца, витамин В5, витамин А, сульфат меди, витамины В6, В9, D3, В1, В2, йодид калия), стабилизаторы (каррагенан, гуаровая камедь).

ЗАМЕНЯЮЩИЕ ЕГО ОБЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Ароматизированное молоко, домашние коктейли (см. далее в книге рецепты «Бодрящий горячий шоколад» и «Мокко-шейк» на с. 285), смузи (см. рецепты «Тропический смузи» на с. 284 и «Смузи с летними фруктами» на с. 190).

Ингредиенты (ароматизированное молоко из магазина): полуобезжиренное молоко, обезжиренное молоко, сахар (4,5%), клубничный сок из концентрата (1%), натуральный ароматизатор, стабилизатор (геллановая камедь), краситель (бета-каротин).

* Эквивалент 5,5% фрукта.

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО ВАРИАНТА

- ▶ Большинство протеиновых коктейлей содержат в качестве основного ингредиента молоко.
- ▶ Сывороточный протеин — это смесь белков, получаемых из молочной сыворотки, и в чистом виде он имеет высокую концентрацию. Он быстрее и легче усваивается организмом и потому способствует лучшему синтезу протеинов в мышцах (то есть их восстановлению).
- ▶ Согласно некоторым исследованиям, сыворотка полезнее молока, хотя ее преимущества не настолько существенны, чтобы с уверенностью рекомендовать пить по возможности только ее.
- ▶ Протеиновые коктейли чрезвычайно дорогие, так, 500 мл For Goodness Shake в пять раз дороже аналогичного объема молока со вкусом шоколада.
- ▶ В некоторых таких коктейлях больше протеинов, чем рекомендовано или необходимо, в то время как в 500 мл молока их 20 г.
- ▶ Многие протеиновые коктейли не содержат углеводов, которые могут оказаться полезны в некоторых — правда, довольно редких — обстоятельствах.
- ▶ В случае с протеиновыми коктейлями более высок риск того, что тест на запрещенные препараты даст положительный результат, в особенности если в состав коктейля входят такие компоненты, как гормоны роста и креатин.
- ▶ В некоторых ситуациях протеиновые коктейли могут оказаться более удобными.

СПОРТИВНЫЙ ПРОДУКТ

Спортивные батончики Clif Bar, PowerBar, Promax.

Примеры возможных ингредиентов: органический сироп из бурого риса, органические овсяные хлопья, рисовые чипсы (изолят соевого протеина, рисовая мука, рисовый крахмал, солодовый экстракт, жареные органические соевые бобы, мука из органической сои), сушеные абрикосы (абрикосы, выпаренный сок сахарного тростника, рисовая мука, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, органическое овсяное волокно, инулин, органическое молотое льняное семя, органические овсяные отруби, органический псиллиум), сироп из органического са-

харного тростника, органическая финиковая паста, органическое подсолнечное масло, натуральные ароматизаторы, концентрат лимонного сока, лимонная кислота, морская соль, краситель (аннато).

ЗАМЕНЯЮЩИЕ ЕГО ОБЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Фруктово-зерновые батончики вроде Chia Charge и Nookie Bar или некоторые блюда из этой книги (см. рецепты «Квадратики из орехового масла» на с. 274, «Маффины с темным шоколадом и имбирем» на с. 268 и «Брауни из батата» на с. 272), бутерброды с джемом и дрожжевым экстрактом, сухофрукты и орехи.

Ингредиенты (обычные фруктово-зерновые батончики): овсяные хлопья, масло, демерара, светлая патока, семена чиа (9%), хлопья морской соли.

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО ВАРИАНТА

- ▶ в долгих поездках на велосипеде, пеших походах или беге по пересеченной местности предпочтение всегда следует отдавать обычным продуктам.

НЮАНСЫ ОСОБЫХ РАЦИОНОВ

Каждый год появляются и становятся популярными новые «чудо-диеты» — безглютеновые, с высоким содержанием жиров, с низким содержанием углеводов, — и их создатели всегда говорят о «новом прорыве», обещая и пользу для здоровья, и красивое тело, и спортивное мастерство. Но так ли хороши новые диеты — или это всего лишь череда модных увлечений? Их так много, что люди путаются, и меня нередко просят сказать, какие продукты лучше всего влияют на спортивные результаты. Имейте в виду: в то время как одни популярные диеты основываются на научных исследованиях, другие кажутся высосанными из пальца. Вот почему так важно обращаться за консультацией к дипломированным специалистам-практикам, диетологам или нутриционистам — их советы всегда надежны и подкреплены фактическими доказательствами.

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА

В последние годы наблюдается заметная увлеченность людей безглютеновой диетой. Вокруг глютена было множество споров, многие винят его в появлении таких симптомов, как вздутие живота, утомляемость и даже боль в суставах. Немало знаменитостей, в том числе из спортсменов — например, теннисист Новак Джокович, — говорят, что, после того как они исключили из рациона глютен, заметили изменения в лучшую сторону и в особенности рост производительности.

Глютен — это протеин, содержащийся в семенах пшеницы и других злаковых, включая ячмень и рожь. Он также есть в хлебе, макаронных изделиях и крупах, в сосисках и пиве. Для большинства людей глютен не представляет никакой проблемы. Их организм без труда расщепляет его, как и прочие протеины, усваивает и использует его по мере необходимости. Доказательства пользы безглютеновой диеты для тех, кому она не показана по медицинским соображениям, весьма скудны.

В конце концов, если человек предпочитает безглютеновую диету, это его выбор. Возможно, он действительно чувствует в себе больше сил и у него реже случается вздутие живота, но такой эффект можно объяснить и разумным подходом к выбору правильных продуктов. Мы все должны есть поменьше белого хлеба, печений и пирожных, тортов, макаронных изделий из белой муки и т.п., а при выборе безглютеновой диеты все перечисленные продукты автоматически исключаются из рациона. Не стоит, однако, полагать, будто такая диета сама по себе полезнее других. Цельнозерновых продуктов без глютена не так уж много, к тому же в них добавляют больше жиров и сахара для улучшения вкуса. Некоторые люди вынуждены исключать глютен из рациона по медицинским показаниям.

ЦЕЛИАКИЯ

Целиакия — это аутоиммунное заболевание, развивающееся, когда иммунная система организма ошибочно атакует и разрушает здоровые ткани. Оно поражает тонкую кишку, в результате чего та теряет способность усваивать из пищи полезные питательные вещества, такие как кальций и железо, а также энергию. Среди симптомов целиакии обычно называют снижение веса, сильную утомляемость, обусловленную дефицитом железа, вздутие живота и диарею.

Из-за невозможности усваивать кальций у людей, страдающих целиакией, часто развивается остеопороз, ослабляющий кости, отчего повышается риск переломов и возникновения трещин при падении.

Целиакия обычно подтверждается анализами крови и биопсией тонкой кишки. Большим предписывается пожизненное соблюдение строгой безглютеновой диеты.

АЛЛЕРГИЯ НА ПШЕНИЦУ

У небольшого числа людей диагностируется аллергия на пшеницу. Аллергическая реакция обычно принимает форму раздражения кожи, зуда глаз и даже опухания глаз и гортани. Аллергия на пшеницу определяется посредством кожной аллергопробы, а в случае положительного результата человеку приходится исключить любые пшеничные продукты из своего рациона.

ПЕРСПЕКТИВА ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Некоторые сторонники безглютеновой диеты говорят, что она благотворно сказывается на спортивной производительности. Научных подтверждений данному мнению не имеется (если не рассматривать случаи спортсменов, которым диагностировали целиакию или аллергию на пшеницу). Скорее, вам поможет более разумный и продуманный подход к выбору продуктов с учетом особенностей тренировок. Потребление сложных углеводов (см. с. 20), с глютенем или без него, когда в них действительно возникает необходимость, и сведение к минимуму продуктов с высоким содержанием сахара — вот правила, которые, вне всяких сомнений, обеспечат вам заметное улучшение здоровья и повышение результатов.

Спортивное питание не сводится к потреблению или исключению того или иного продукта или категории продуктов. Оно предполагает правильный общий баланс и адаптацию питательных веществ к потребностям организма. Важную роль играют как достижение оптимального баланса макроэлементов (углеводов, жиров и протеинов) и микроэлементов (витаминов и минералов, включая антиоксиданты), так и потребление достаточного количества жидкости. Секрет здорового сбалансированного рациона заключается в понимании функций указанных отдельных компонентов и их правильном применении.

СПОРТСМЕНЫ-ВЕГЕТАРИАНЦЫ И ВЕГАНЫ

Мне известно, что многие спортсмены обдумывают переход на рацион с бóльшим содержанием овощей и фруктов. Вегетарианцы не едят мясо, но употребляют яйца и молочные продукты. Веганы вообще отказываются от пищи животного происхождения.

Причины того, почему человек начинает придерживаться вегетарианского или веганского рациона, могут быть различными:

- ▶ культурные или религиозные убеждения;
- ▶ моральные убеждения, связанные с заботой о животных;
- ▶ польза для здоровья;
- ▶ экологические проблемы.

Может ли быть практичным и достаточным для спортивных достижений рацион, состоящий из продуктов только растительного происхождения? Ответ, конечно же, утвердительный. Однако в данном случае потребуется больше времени на составление такого плана питания и восстановления, который бы обеспечил поступление в организм всех необходимых макро- и микроэлементов.

Бытует мнение, что вегетарианская и веганская диеты не отвечают требованиям тяжелой спортивной нагрузки, поскольку якобы не удовлетворяют потребность в протеинах. На самом деле блюда, приготовленные из продуктов растительного происхождения, вполне способны дать организму все питательные вещества, нужные для интенсивных ежедневных тренировок и спортивных соревнований. Конечно, соблюдение вегетарианской диеты сопряжено с некоторыми трудностями, однако, если вы владеете правильной информацией, их легко избежать.

Узнав больше о вегетарианских протеиновых альтернативах, вы сможете самостоятельно готовить разнообразные питательные закуски или блюда (например, см. рецепты «Бутерброд с бананом и ореховым маслом» на с. 275 и «Хумус с хариссой и тмином» на с. 279), дополняя их сырыми овощами.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ПРОТЕИНАМИ

(только для вегетарианцев)

- ▶ яйца;
- ▶ молочные продукты низкой жирности, включая собственно молоко, сыр и йогурт, особенно греческий;
- ▶ сывороточный протеин.

Источники протеинов, подходящие как для вегетарианцев, так и для веганов:

- ▶ бобовые, например нут, фасоль, фасоль маш, коровий горох, чечевица;
- ▶ тофу;
- ▶ любые продукты из сои;
- ▶ заменитель мяса Quorn;
- ▶ орехи и ореховое масло разных видов;
- ▶ семечки.

В некоторых случаях при высоком объеме тренировок у приверженцев растительных продуктов могут возникнуть трудности с восполнением энергии: вегетарианская и веганская диеты богаты клетчаткой, которая быстро обеспечивает насыщение и оставляет мало места для богатой энергией пищи. Действительно, отмечается, что вегетарианцы, которые не заменяют мясо сыром или альтернативами мясу с высоким содержанием жиров, и тем более веганы зачастую обладают меньшим весом, чем люди, потребляющие мясо. В некоторых видах спорта это может служить преимуществом, но всегда нужно следить за тем, чтобы вы были обеспечены достаточным для физических нагрузок количеством энергии. Если вы станете руководствоваться изложенными в этой книге рекомендациями и адаптировать их с учетом ограничений вегетарианской и веганской диет, вы обязательно удовлетворите все свои потребности в спортивном питании.

У вегетарианцев не должно быть с этим вообще никаких трудностей, поскольку многие продукты для восстановления включают греческий йогурт или маложирное молоко. Веганам придется немного тяжелее. Не-

смотря на появление новых заменителей молока, такие продукты, как миндаль, кокос, овес, рис и фундук, содержат очень мало углеводов и протеинов. В представленной ниже таблице приводится сравнительная пищевая ценность миндального, соевого и обезжиренного коровьего молока.

Таблица 1.3. **Пищевая ценность различных видов молока**
(в расчете на 200 мл)

	Неподслащенное миндальное молоко	Неподслащенное соевое молоко	Обезжиренное коровье молоко
Энергетическая ценность, ккал	26	44	66
Углеводы, г	0,2	0,2	10
Протеины, г	0,8	4	7
Жиры, г	2,2	2,4	0,2

Как нам известно, сочетание углеводов и протеинов в жидкой форме — идеальный вариант для восстановления после трудной интенсивной тренировки, а потребление легкоусвояемых протеинов крайне важно в процессе силовых упражнений.

Из табл. 1.3 хорошо видно, что миндальное и соевое молоко практически не содержат жизненно важных углеводов, однако их нехватку можно восполнить бананом и медом. Из-за низкого уровня протеинов в заменителях молока, особенно в миндальном, они не подходят в качестве продуктов для восстановления. Веганам придется вводить в рацион дополнительные протеины. Я знаю нескольких спортсменов-веганов, которые используют протеиновые порошки из конопли и гороха.

Я часто рекомендую добавлять в заменитель молока молотый миндаль, так как 25 г этого продукта содержат 6,5 г протеинов. В идеале я бы рекомендовала спортсменам-веганам отдавать предпочтение соевому молоку.

Употребление 4–6 раз в день 0,25 г/кг МТ протеинов из цельных продуктов (см. перечень ниже) позволит удовлетворить ваши спортивные потребности. В дополнение к этому такие источники протеинов, как семя кунжута, подсолнечника и тыквы, содержат также большое количество аминокислот с разветвленной цепью (BCAA — см. с. 108). Эти продукты стоит употреблять за час до начала силовых тренировок.

А теперь несколько слов о других питательных веществах, которые затруднительно получить при вегетарианском или веганском рационе.

- ▶ **Железо и цинк** в избытке содержатся в растениях, но не всегда легкодоступны. Цельнозерновые продукты, бобовые, орехи и семечки отличаются высоким содержанием не только цинка, но и фитатов, которые препятствуют усвоению железа и цинка. Биологическая усвояемость цинка улучшается за счет молочного белка, но может потенциально сдерживаться добавками, содержащими фолиевую кислоту, железо, кальций, медь и магний. Спортсменам-веганам стоит взять на заметку добавки с цинком, а также мультивитамины и мультиминералы, содержащие цинк, но при этом помнить о том, как упомянутые выше вещества взаимодействуют друг с другом. Спортсменам, которые предпочитают употреблять цинк в составе натуральных продуктов, отлично подойдет тыквенное и конопляное семя.
- ▶ **Кальций** не должен стать проблемой для веганов или вегетарианцев, если ежедневно употреблять 3–4 порции молочных либо соевых продуктов. А вот дополнительные немолочные источники кальция:
 - ▶ орехи, особенно миндаль и кешью;
 - ▶ тофу;
 - ▶ семена кунжута и тахини (паста из молотого кунжутного семени);
 - ▶ нут;
 - ▶ овощи с темно-зелеными листьями (их придется есть в больших количествах).
- ▶ **Витамин В₁₂** содержится только в продуктах животного происхождения, и большинство вегетарианцев, употребляющих в пищу яйца и молочные продукты, получают его в нужном количестве. А вот в рационе веганов он полностью отсутствует и потому должен восполняться. Это очень важный элемент, отвечающий за правильное функционирование нервной системы и образование красных кровяных телец.
- ▶ **Омега-3 жирные кислоты** — эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК) — важны для работы мозга и сердца, а у спортсменов они играют значимую роль в уменьшении воспаления и защите от окислительного стресса. Самым богатым источником ЭПК и ДГК является жирная рыба, семга

и скумбрия, которых нет в рационе вегетарианцев и веганов. Однако еще одна омега-3 жирная кислота, альфа-линоленовая (АЛК), используется организмом для выработки ЭПК и ДГК. АЛК присутствует в следующих продуктах:

- ▶ льняное семя;
- ▶ семена чиа;
- ▶ грецкие орехи и масло из них;
- ▶ конопляное семя.

АЛК, поступающей из перечисленных источников, может оказаться недостаточно для выработки ЭПК и ДГК. Поэтому веганам и вегетарианцам стоит начать принимать добавку с омега-3 жирными кислотами на основе водорослей, а также позаботиться о достаточных порциях упомянутых выше продуктов.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Каким бы важным ни был подбор правильной спортивной диеты, не менее важно и питание для восстановления. Чтобы изо дня в день, из недели в неделю, из месяца в месяц вы могли выдавать стабильно высокие результаты, ваше питание для восстановления должно быть оптимальным.

Если тренировки — это стимул, правильно подпитываемый энергией, то продукты для восстановления необходимы как ответ на этот стимул, чтобы тело получило от него максимум пользы.

Время для восстановления также очень важно, и оно разнится в зависимости от того, как вы тренируетесь. Большинство моих подопечных привыкли состязаться на довольно высоком уровне, даже если речь идет об университетских командах. А это означает, что занимаются упражнениями они, как правило, чаще одного раза в день. Для тех, кто собирается принять участие в спортивном мероприятии вроде триатлона, это фактически единственная возможность как следует подготовиться.

Аналогичный принцип питания для восстановления применяется и в том случае, если тренировки разделены менее чем 12 часами — например, поздно ночью, а затем ранним утром, вне зависимости от вида спорта. Пе-

риод восстановления здесь очень короткий, поэтому, чтобы помочь организму синтезировать запасы гликогена, соответствующую пищу следует принимать через 15–30 минут после окончания тренировки. В идеале она должна быть в жидкой форме и представлять собой сочетание быстро высвобождаемых углеводов и легкоусвояемых протеинов. Вот почему молоко и молочные продукты пользуются популярностью как питание для восстановления. Благодаря сочетанию углеводов и протеинов в легкоусвояемой форме мышцы получают строительные материалы, необходимые для быстрого и эффективного восстановления перед следующей тренировкой.

А что, если вы не собираетесь тренироваться в ближайшие 24 часа? Питание для восстановления и в этом случае важно, и для него также существует определенное окно, хотя в данном случае оно составляет два часа после окончания тренировки и вполне может прийти на очередной плановый прием пищи.

Что и в каком количестве есть, зависит от интенсивности ваших тренировок. Если они отличаются высокими нагрузками, рекомендуемые нормы составляют 1–1,2 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов. Так, спортсмен весом 60 кг, который только что закончил часовую высокоинтенсивную тренировку, должен получить 60–72 г углеводов и 15 г протеинов. Они помогают восполнить гликогеновые запасы, способствуют восстановлению и чрезвычайно важной адаптации (см. с. 104). Отмечу, что избыток протеинов не повредит, если вы не дотягиваете до верхнего предела углеводного диапазона. Так как же будет выглядеть конкретная пища для восстановления? В перерыве между тренировками я бы рекомендовала что-нибудь вроде мокко-шейка (см. рецепт на с. 285), порция которого обеспечивает 10 г протеинов. Если речь идет о полноценном приеме пищи, то хорошо подойдет пита с омлетом (см. рецепт на с. 200), содержащая 19 г протеинов. Рекомендованные дозы питательных веществ следует принимать в течение всего дня с двух-трехчасовыми интервалами.

Если интенсивность тренировки была средней и вы не планируете физических нагрузок в ближайшие 24 часа, придерживайтесь нормы протеинов в 0,25 г/кг МТ, но не забудьте правильно распределить количество углеводов в течение дня. На с. 20 мы разбирали, в каком количестве углеводы необходимо потреблять ежедневно в зависимости от вида, уровня и продолжительности активности. Следует обязательно соблюдать данную норму — правда, точных рекомендаций относительно времени нет.

Если вы занимаетесь с небольшой нагрузкой, общая норма углеводов на день составляет 3 г/кг МТ для женщин и 5 г/кг МТ для мужчин. Напри-

мер, для 60-килограммовой спортсменки это будет равняться 180 г углеводов в день.

Поскольку речь идет о легкой физической активности, вы, возможно, предпочитаете заниматься ею на голодный желудок, сразу как проснетесь, а затем отправляетесь завтракать. Если ваш завтрак содержит 15 г протеинов, не имеет значения, обеспечивает ли он дополнительно углеводы.

Однако вам необходимо удовлетворять потребности в углеводах на протяжении всего дня. Обычно я рекомендую распределять дневную норму по плановым приемам пищи, используя продукты, богатые питательными веществами, такие как корнеплоды и бобовые, чтобы предотвратить колебания уровня сахара в крови и помешать вам поддаться искушению пирожных или булочек в полдень. Не забывайте, что в те дни, когда вы потребляете меньше углеводов, порции должны быть чуть больше обычного размера.

ВАШ МЕТАБОЛИЗМ

Преобразование организмом пищи в «топливо» происходит по трем основным энергетическим каналам. Базовое представление о принципах этого процесса поможет вам разумнее подойти к тренировкам и питанию и, как следствие, улучшить спортивные результаты. Мы уже обсуждали, что спортивная диета строится на понимании того, как питательные вещества (углеводы, жиры и протеины) служат источником энергии, необходимой организму для выполнения физических упражнений. Эти питательные вещества преобразуются в энергию в форме аденозинтрифосфата посредством различных метаболических процессов. Аденозинтрифосфат (АТФ) — это молекула внутри клеток, главная роль которой связана с обеспечением организма энергией; именно благодаря энергии, высвобождаемой при распаде молекулы АТФ, происходит сокращение мышц. Как уже упоминалось, углеводы, протеины и жиры обладают неодинаковыми свойствами, поэтому у каждого из них свой механизм преобразования в АТФ.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ

Организм не в состоянии хранить аденозинтрифосфат, его запасы расходуются буквально за несколько секунд, так что в ходе физической активности приходится непрерывно вырабатывать это вещество. Существует два основных способа преобразования питательных веществ в энергию:

- ▶ аэробный метаболизм (с помощью кислорода);
- ▶ анаэробный метаболизм (без помощи кислорода).

Как правило, для снабжения организма энергией, необходимой для физических упражнений, объединяются все энергетические системы, при этом интенсивность и продолжительность нагрузок определяют, какой метод и когда используется.

АЭРОБНЫЙ МЕТАБОЛИЗМ

Аэробный метаболизм вырабатывает энергию, необходимую для длительных физических нагрузок, то есть имеющих продолжительность больше двух минут. Он задействует кислород, преобразуя питательные вещества (углеводы, протеины и жиры) в АТФ. Это более медленный процесс по сравнению с анаэробным, поскольку в нем задействована кровеносная система, снабжающая кислородом работающие мышцы. Аэробный метаболизм используется преимущественно в ходе упражнений на выносливость, отличающихся невысокой интенсивностью и высокой продолжительностью.

АНАЭРОБНЫЙ МЕТАБОЛИЗМ

В процессе анаэробного метаболизма энергия вырабатывается быстро и без участия кислорода. Происходит это двумя способами.

- ▶ Первая система называется АТФ-ФК, или фосфатной, и обеспечивает организм энергией в течение 10 секунд. Система АТФ-ФК задействуется при коротких интенсивных нагрузках, например стометровом спринте. Этот механизм не требует кислорода для производства аденозинтрифосфата. Сперва он использует имеющиеся в мышцах запасы АТФ (их хватает примерно на 2-3 секунды), после чего начинает распадаться фосфокреатин (ФК), а энергия от его распада идет на ресинтез АТФ до тех пор, пока запасы ФК не истощатся (еще 6-8 секунд). Фосфокреатин содержится в мышцах и служит всегда готовым к использованию и транспортабельным запасным источником энергии. После того как ресурсы АТФ и ФК оказываются исчерпаны, для дальнейшей выработки АТФ организм переходит либо к аэробному механизму, либо к гликолизу.

- ▶ Гликолиз — это доминирующая энергетическая система, используемая для тяжелых физических нагрузок продолжительностью от 30 секунд до 2 минут, таких как бег на 400 или 800 м; она представляет собой второй по скорости способ ресинтеза АТФ.

Во время гликолиза глюкоза — либо содержащаяся в крови, либо преобразованная из гликогеновых запасов — расщепляется в ходе последовательности химических реакций, образуя пировиноградную кислоту.

Из каждой молекулы глюкозы, расщепленной до пировиноградной кислоты, образуются две молекулы пригодной к использованию АТФ. Полученного объема аденозинтрифосфата достаточно для обеспечения энергией напряженного спринта в течение 40 секунд. Следовательно, посредством этого механизма вырабатывается совсем не много энергии, однако преимущество здесь в скорости ее получения.

Во время физических упражнений спортсмен последовательно проходит все перечисленные метаболические процессы. В начале занятий в ходе анаэробного метаболизма, обусловленного кислородным дефицитом, производится АТФ. По мере учащения дыхания и сердцебиения в организм поступает больше кислорода, и до достижения лактатного порога за выработку энергии отвечает аэробный метаболизм.

ЛАКТАТНЫЙ ПОРОГ

Лактат, или молочная кислота, — это уникальный продукт метаболизма, вырабатываемый в процессе нагрузок. Он отражает уровень тренированности организма. В состоянии покоя уровень молочной кислоты составляет 1 ммоль/л. Во время активных действий мышцы используют глюкозу в качестве источника энергии. Как вам уже известно, молекула глюкозы преобразуется в молекулу пировиноградной кислоты, которая в сочетании с кислородом служит источником энергии в форме АТФ.

Чем выше интенсивность упражнений, тем меньше кислорода, и в этих условиях пировиноградная кислота расщепляется на молочную кислоту и ионы водорода, которые повышают уровень кислотности в мышцах. Поначалу организм способен противодействовать этому процессу, предотвращая накопление молочной кислоты и ионов водорода и быстрое наступление усталости. Однако по мере увеличения интенсивности нагрузки сопротивляемость организма кислотности падает, в результате чего про-

исходит повышение концентрации молочной кислоты в крови. Момент, называемый лактатным порогом, наступает, когда уровень молочной кислоты в крови достигает 4 ммоль/л и появляется прекрасно знакомое всем жжение в мускулах и усталость. Хотя повышение кислотности обусловлено именно увеличением числа ионов водорода, порог называется лактатным, поскольку в лаборатории в ходе теста на нагрузку измеряется именно уровень лактата.

Многие любят тренироваться именно «на пороге», поскольку он задает подходящую максимальную скорость, которую спортсмены, занимающиеся упражнениями на выносливость, могут поддерживать длительное время (обычно больше 20–30 минут, его полезно знать, чтобы определить свой порог, не тратя деньги на лабораторный тест на нагрузку). Тренировки, специально разработанные для повышения лактатного порога, помогут значительно улучшить финишное время. Он также считается одним из лучших показателей выносливости. Как правило, спортсмены, чей лактатный порог проявляется на более высокой скорости, будут быстрее в соревновании на выносливость, поскольку для них характерен более высокий уровень толерантности к накоплению ионов водорода и отсрочка усталости. Следовательно, тренировки «на пороге» практически всегда улучшают результативность в беге в случае спортивных мероприятий на выносливость.

ПИТАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Те или иные вещества преобразуются в АТФ в зависимости от интенсивности и продолжительности физической активности. Углеводы выступают основным источником энергии при умеренных и высоких нагрузках, жиры — при невысоких. Последние служат хорошим источником энергии при тренировках выносливости, поскольку способны с участием кислорода продуцировать энергию на протяжении нескольких часов или даже дней, но совершенно не подходят для высокоинтенсивных нагрузок, например спринтовых интервалов, или даже сохранения темпа бега, который ниже лактатного порога.

Итак, говоря в общем, по мере увеличения интенсивности нагрузок в дело вступает углеводный метаболизм. Он намного эффективнее жирового, но обеспечивает ограниченные запасы энергии. Накопленные углеводы (а именно гликоген) могут питать человека около 2 часов при уме-

ренных или высокоинтенсивных тренировках. После этого запасы гликогена истощаются, и, если в организм не поступает свежее «топливо», появляется чувство слабости. Спортсмен может дольше продолжать умеренные либо высокоинтенсивные тренировки за счет пополнения углеводных запасов во время упражнений. Вот почему при умеренной физической активности продолжительностью более нескольких часов так важно употреблять в пищу легкоусвояемые углеводы. Если вы не обеспечите их должное поступление, вам придется снизить интенсивность движений и перейти на жировой метаболизм для их подпитывания.

Если нагрузки становятся интенсивными, эффективность углеводного метаболизма заметно снижается, и начинает работать анаэробный метаболизм. Дело в том, что организм не в состоянии быстро забирать и распределять кислород, и это мешает ему задействовать жировой или углеводный метаболизм. Углеводы могут дать почти в 20 раз больше энергии в форме АТФ на грамм веса, когда их метаболизм происходит с участием кислорода, по сравнению с условиями кислородного голодания, которые возникают во время приложения существенных усилий (например, в процессе спринтерского бега).

При надлежащих тренировках все энергетические системы адаптируются, становятся эффективнее и обеспечивают более длительные тренировки с высокой интенсивностью.

ТИПЫ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

Скелетные мышцы состоят из отдельных волокон, называемых миоцитами. Каждый миоцит включает множество миофибрилл, представляющих собой нити протеинов (актина и миозина), которые обладают способностью соединяться друг с другом и растягиваться. Благодаря их взаимодействию мышца укорачивается — этот процесс называется сокращением.

Существует общепринятое деление мышечных волокон на два основных типа: медленно сокращающиеся (тип I) и быстро сокращающиеся (тип II); последние принято подразделять на тип IIa и тип IIb. Они по-разному реагируют на тренировки и физическую активность, и каждый тип волокон обладает уникальной способностью сокращаться определенным образом. Человеческая мускулатура содержит генетически предопределенное сочетание медленных и быстрых волокон.

В среднем в большинстве мышц, используемых для движения, медленно и быстро сокращающихся волокон содержится примерно поровну.

МЕДЛЕННО СОКРАЩАЮЩИЕСЯ ВОЛОКНА (ТИП I)

Медленно сокращающиеся волокна более эффективно используют кислород для выработки энергии (АТФ) при непрерывных продолжительных мышечных сокращениях. Они разогреваются дольше, чем быстро сокращающиеся волокна, но могут работать продолжительнее, прежде чем устанут, и поэтому весьма полезны для спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость.

БЫСТРО СОКРАЩАЮЩИЕСЯ ВОЛОКНА (ТИП II)

Поскольку быстро сокращающиеся волокна используют анаэробный метаболизм для выработки энергии, им куда лучше удается обеспечивать короткие всплески силы и скорости, чем медленным. Но волокна типа II быстрее утомляются. Они производят примерно тот же объем работы за одно сокращение, что и медленные волокна, просто делают это быстрее. Отсюда и их название. Наличие большего числа быстро сокращающихся волокон является преимуществом в спринте и силовых видах спорта, где требуется взрывная сила.

ТИПЫ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН И СПОРТИВНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ

Свойственное нам преобладание определенного типа мышечных волокон может оказать влияние на врожденную склонность к тому или иному виду спорта, а также на нашу скорость и силу. Так обычно бывает с элитными спортсменами, которые занимаются спортом, соответствующим генетически обусловленной структуре их тела. Известно, что спринтеры имеют около 80% быстро сокращающихся, а марафонцы — около 80% медленно сокращающихся волокон.

Отсюда вытекает закономерный вопрос: можно ли изменить их соотношение, чтобы оно отвечало требованиям выбранного вида спорта? Может ли пловец на дистанции в 50 м вольным стилем ничем не уступать пловцу, участвующему в заплывах на выносливость в открытой воде? Этот вопрос пока еще остается предметом масштабных исследований, и до сих пор однозначного ответа на него не существует. Имеются доказательства

того, что благодаря тренировкам скелетные мышцы могут преобразовать волокна из «быстрых» в «медленные», но для подтверждения необходимы дальнейшие лабораторные наблюдения и эксперименты.

СОСТАВ ТЕЛА

В спортивном питании гораздо полезнее учитывать состав тела, нежели только его массу. Человеческий организм состоит из самых разнообразных компонентов. Тощие ткани, такие как мышцы, кости и органы, метаболически активны, а жировые ткани — нет.

В совокупности жировая и безжировая (тощая) масса составляют общую массу тела человека. Однако, планируя спортивное питание, нужно учитывать пропорциональное соотношение этих компонентов — состав тела. Любые весы покажут вашу массу, но не то, сколько ее килограммов приходится на жир, а сколько — на мышцы. Вот почему индекс массы тела (ИМТ) в последнее время подвергается пересмотру. Например, 103-килограммовый регбист ростом 1,83 м имеет ИМТ, равный 30. По всем стандартным таблицам с таким индексом его следовало бы причислить к категории тучных людей. Но если мы посмотрим на состав тела спортсмена, то увидим, что доля жировой ткани составляет 12%, а это более чем приемлемо для спортсмена-мужчины.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СОСТАВ ТЕЛА

Существует множество способов, но лично я использую специальное устройство под названием калипер, которое позволяет измерять толщину кожно-жировых складок. С помощью этого инструмента складка захватывается и оттягивается от мышц таким образом, чтобы зафиксированной осталась только кожа и жировая ткань. Измерения, как правило, производятся в семи местах. Их результаты (в миллиметрах) складываются в показатель, который затем конвертируется в долю телесного жира.

Если данную процедуру выполняет опытный и квалифицированный специалист, точность составляет 98%. Это излюбленный метод большинства спортивных диетологов и физиологов, поскольку он относительно дешев.

В последнее время в некоторых спортзалах и клиниках начинает пользоваться все большей популярностью биоимпедансный анализ — простой и быстрый метод, не требующий навыков измерения кожно-жировых складок. Однако точность получаемых таким образом результатов следует ставить под сомнение, так как на них влияют уровень гидратации, приемы пищи и температура кожи. Так, три месяца назад ко мне обратилась женщина. Биоимпедансный анализ показал, что доля жировой ткани у нее в организме составляет 37%. Когда я измерила ее состав тела с помощью калипера, этот показатель уменьшился до 29%.

КАКОВ ИДЕАЛЬНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА

Он варьирует в зависимости от пола и возраста, но доля телесного жира, которую можно считать приемлемой для среднего человека, составляет для мужчин 15–18%, а для женщин 22–25%. У спортсменов данные показатели значительно ниже: 6–15 и 12–20% соответственно. Если жира в организме содержится меньше 6% у мужчин и 12% у женщин — это очень плохо: в таком случае возможны проблемы со здоровьем и падение спортивной производительности. Исследования доказывают отсутствие каких бы то ни было преимуществ при сокращении жировой массы до значений менее 8% у мужчин и менее 14% у женщин. Состав тела различается в зависимости от вида спорта. Например, для велоспорта характерны показатели 5–15 и 15–20%, для плавания — 9–12 и 14–24%, для марафонского бега — 5–11 и 10–15% у мужчин и женщин соответственно.

Следовательно, хотя низкое содержание жира в организме ассоциируется с повышением результативности, состав тела сам по себе нельзя считать залогом спортивного успеха. Регбист, к примеру, должен еще иметь и достаточную массу тела (тощую и жировую), которая позволяла бы ему генерировать толкательную силу и предотвращать телесные повреждения.

Секрет спортивных достижений в выбранном виде спорта — качественные тренировки и правильное питание. В большинстве случаев соблюдение предписаний специалиста помогает добиться подходящего состава тела, повышающего результативность.

Краткие выводы главы

- ▶ Употребление правильно выбранной пищи в качестве источника энергии оказывает колоссальное влияние на спортивную результативность.
- ▶ Углеводы — основное «топливо» нашего организма. Хранимое в мышцах в виде гликогена, оно может быстро преобразовываться в энергию.
- ▶ Жиры также служат важным источником энергии в случае активности, требующей выносливости, — организм способен черпать энергию из жировых запасов, но этот процесс отличается медлительностью.
- ▶ Протеины состоят из аминокислот — структурных элементов тела — и играют важнейшую роль в восстановлении.
- ▶ Микроэлементы и железо жизненно необходимы для полноценного функционирования организма.
- ▶ Спортивное питание можно привязать к специальным диетам, например безглютеновой, вегетарианской или веганской.
- ▶ Питание столь же важно для восстановления, как и для производительности, оно восполняет потраченные ресурсы и подготавливает организм к следующей тренировке.
- ▶ Преобразование питательных веществ в энергию происходит по различным энергетическим каналам в зависимости от интенсивности и продолжительности нагрузок.

ГЛАВА 2

ТРЕНИРОВКИ: ДОРОГА К ПОБЕДЕ

ТРЕНИРОВКИ КАК ЗАЛОГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Скорее всего, вы выбрали свой вид спорта, поскольку обладаете нужными для него природными способностями, а может быть, он вам просто по душе. Тем не менее одних только врожденных качеств или увлеченности недостаточно для получения превосходных результатов. Чтобы достичь высокого уровня мастерства в выбранном спорте, необходимо тренироваться не только усердно, но и правильно.

Термин «тренировка» имеет очень много значений. Кто-то понимает под этим повышение выносливости на более длинных дистанциях, а кто-то — увеличение скорости. Вы можете тренироваться, используя комбинацию упражнений на скорость, силу и выносливость, а можете прибегать только к одному или двум из упомянутых приемов. Одни спортсмены предпочитают активное восстановление (см. с. 101), а другие отводят на восстановление целый день. Занимаетесь ли бегом, велоспортом, плаванием или футболом, вы наверняка знаете, что тренировки — залог высоких результатов. Но что же означают все эти различные виды тренировок и какое отношение они имеют к вам и выбранному вами виду спорта? Как с ними связано питание?

В главе 2 мы:

- ▶ рассмотрим различные виды тренировок и узнаем, как они могут помочь телу успешно подготовиться к тому или иному спортивному мероприятию;
- ▶ научимся максимально повышать эффективность занятий, изучив потребности организма в «топливе» при каждом виде тренировок, а также во время отдыха.

Кроме того, в этой главе представлены схемы питания с использованием рецептов из последней части книги. Они помогут вам правильно составлять свой рацион с учетом конкретного вида спорта, а также предлагаемых в тот или иной день нагрузок. Вашему вниманию предложено по 10 различных планов питания для разных уровней интенсивности занятий. К примеру, если вас ожидает день с напряженными тренировками и вам потребуется больше углеводов, чем при тренировках с низкой ин-

тенсивностью, выбирайте схему питания из соответствующего раздела, отвечающую требованиям вашего дня. В схемах учтено и время тренировки, так что они помогают подпитывать мышцы заранее и должным образом восстанавливаться после занятий.

ВИДЫ СПОРТА

В главе 1 мы узнали, как организм перерабатывает пищу в энергию посредством аэробного и анаэробного метаболизма (см. с. 56–58). При необходимости перечитайте эти страницы, поскольку представленная там информация имеет решающее значение для понимания того, как следует тренироваться, чтобы максимально повысить результативность.

Все виды спорта разделяются на три обширные категории:

- ▶ **виды спорта на выносливость (бег на любую дистанцию свыше 1500 м, велоспорт, триатлон);**
- ▶ **спринт / силовые виды спорта (бег на дистанции от 100 до 1500 м, плавание свободным стилем на 50 м, теннис);**
- ▶ **командные виды спорта — требуют комбинации скорости/силы и выносливости (футбол, регби, нетбол).**

Чтобы тренироваться и добиться высокого уровня мастерства в каждой из этих категорий, необходимо понимать, какие механизмы подпитывания организм задействует в каждом случае. В видах спорта, требующих выносливости, тренировка предполагает обеспечение аэробного соответствия и поддержание высокого уровня интенсивности на длительных дистанциях. В случае с силовыми видами спорта основная часть тренировки уделяется повышению аэробного соответствия, скорости и силы. Подготовка к командным видам спорта включает и то и другое, а еще развитие навыков взаимодействия с остальными спортсменами.

Во время любых тренировок постоянно держите в голове поставленную цель, поскольку от нее зависит, какие именно упражнения вам нужно включить и как правильно при этом питаться. Если, к примеру, ваша цель — показать лучшее личное время в марафоне, основной энергетической системой будет аэробная; вам предстоит тренировочные сессии в ускоренном ритме, а вот от повторения стометровых забегов особой

пользы вы не получите, ведь они усиливают работу анаэробной энергетической системы АТФ-ФК. Она, как рассказывалось в главе 1, снабжает энергией лишь активность продолжительностью менее 20 секунд. Марафон длится значительно дольше, следовательно, основная часть тренировки должна уделяться работе над аэробной системой.

Еще одним примером может послужить футбол. Из табл. 2.1 следует, что 50% энергии обеспечивает анаэробная система АТФ-ФК, 20% — анаэробный гликолиз и 30% — аэробная система. Футбол предполагает множественные короткие перебежки при общих высоких требованиях к выносливости, следовательно, тренировки должны включать укрепление всех трех энергетических систем. Примеры того, как задействуются энергетические системы в других видах спорта, вы также можете найти в табл. 2.1.

Таблица 2.1. **Задействованность энергетических систем в различных видах спорта**

Вид деятельности	Доля участия энергетической системы АТФ-ФК, %	Доля участия гликолиза, %	Доля участия оксидантной/аэробной энергетической системы, %
Соревнования в беге, например 100- и 200-метровые спринты	90	10	0
400-метровый спринт	17	48	35
Бег на 1500 м	4	20	76
Марафон	0	1	99
Футбол	50	20	30
Теннис	70	20	10
Плавание свободным стилем на 50 м	40	55	5
Плавание на большие дистанции	10	20	70
Катание на лыжах	33	33	33

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Выделяют три уровня интенсивности тренировок:

- ▶ **низкий;**
- ▶ **умеренный;**
- ▶ **высокий.**

В большинстве видов спорта вам придется использовать комбинацию тренировок с различными степенями интенсивности в зависимости от общей цели.

Предлагаю вашему вниманию возможный план тренировок для человека, готовящегося к мероприятию, которое требует выносливости, — скажем, к бегу на длинные дистанции или плаванию.

- ▶ **Понедельник** — низкоинтенсивная тренировка (60–90 минут).
- ▶ **Вторник** — высокоинтенсивные интервалы (60 минут) на лактатном пороге (см. с. 58) или чуть выше.
- ▶ **Среда** — день отдыха.
- ▶ **Четверг** — высокоинтенсивная продолжительная тренировка (45–60 минут) на лактатном пороге или чуть ниже для имитации скорости соревнований.
- ▶ **Пятница** — низкоинтенсивная тренировка (60–90 минут).
- ▶ **Суббота** — тренировка умеренной интенсивности (60 минут).
- ▶ **Воскресенье** — низкоинтенсивная тренировка (больше 90 минут).

А вот возможный пример расписания тренировок игрока в нетбол.

- ▶ **Понедельник** — тяжелоатлетическая подготовка.
- ▶ **Вторник** — высокоинтенсивные повторы (60 минут) выше лактатного порога (см. с. 58) для укрепления анаэробной системы.
- ▶ **Среда** — умеренные/высокоинтенсивные командные тренировки (60 минут).

- ▶ Четверг — день отдыха.
- ▶ Пятница — высокоинтенсивные повторы (60 минут) выше лактатного порога для укрепления анаэробной системы.
- ▶ Суббота — тяжелоатлетическая подготовка.
- ▶ Воскресенье — командная тренировка умеренной/высокой степени интенсивности (до 2 часов).

Знание интенсивности предстоящих тренировок помогает выбрать количество и виды пищи, необходимой для конкретного занятия. Наиболее часто используемая шкала, представленная в табл. 2.2, основана на исследованиях Гуннара Борга, ученого из Стокгольмского университета, работавшего в 1970-х годах. Она оценивает индивидуальное восприятие нагрузки (ИВН) от 1 до 10, где наименьшее значение соответствует полному отсутствию нагрузки, а наибольшее — максимальному напряжению.

Таблица 2.2. **Шкала Борга**

Степень	Нагрузки
0	Никаких усилий
0,5	Чрезвычайно слабые
1	Очень слабые
2	Относительно слабые
3	Умеренные
4	Отчасти тяжелые
5	Тяжелые
6	
7	Очень тяжелые
8	
9	
10	Чрезвычайно тяжелые (на пределе возможностей)

По мере увеличения интенсивности (от 7 баллов и выше) все более важным становится наличие углеводов в качестве основного источника энергии, помогающего выдерживать нагрузки на протяжении нужного времени. Если вы планируете спарринг, занятия на велотренажере или беговые интервалы, вам необходимо заранее запастись достаточным количеством углеводов, чтобы выдержать высокую интенсивность тренировочных сессий.

Помните: углеводы легко и быстро превращаются в глюкозу для обеспечения работающих мышц энергией, позволяющей выдерживать высокие нагрузки. При недостатке углеводов организм будет превращать в глюкозу запасы жиров. Однако этот процесс протекает куда медленнее, и глюкоза не будет поставляться своевременно к работающим мышцам, а следовательно, у вас возникнет необходимость снизить интенсивность упражнений. Из написанного выше понятно и то, что при занятиях с низкой интенсивностью потребность в углеводах в качестве источника энергии существенно меньше.

Подробнее о пользе и диетологических нюансах тренировок на различных уровнях интенсивности мы поговорим чуть позже. А пока пусть кратким руководством вам послужит табл. 2.3.

Эта таблица приведена лишь для того, чтобы вы составили общее представление. Только вы сами можете определить, насколько усиленно вы тренируетесь или намереваетесь тренироваться. Некоторые, к примеру,

Таблица 2.3. Интенсивность тренировок в различных видах спорта и активности

Высокая интенсивность (7 баллов по шкале Борга или 70% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений и более); основное используемое «топливо» — углеводы	Умеренная интенсивность (6 баллов по шкале Борга или 60–70% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений); используемое «топливо» — углеводы и жиры	Низкая интенсивность (5 баллов по шкале Борга или 50% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений и менее); используемое «топливо», если тренировки проводятся на голодный желудок, — жиры
Спиннинг- или турботренажер (20–60 минут)	Длительная езда на велосипеде (дольше 90 минут)	Йога/пилатес/боди-баланс
Беговые интервалы (20–60 минут)	Равномерный или длительный бег (дольше 90 минут)	Восстановительный бег (до 60 минут)
Некоторые позиции в командных играх, например футболе, хоккее, нетболе (60 минут)	Некоторые позиции в командных играх, отработка навыков взаимодействия (60 минут)	Работа в саду или по дому, например чистка пылесосом и мытье полов, вытирание пыли (60 минут)
Плавательные интервальные тренировки (20–60 минут)	Длительное плавание, но не с максимальным напряжением (45–60 минут)	Медленные расслабленные прогулки (до 60 минут)
Циклы с очень коротким отдыхом между периодами интенсивной нагрузки (60 минут)	Быстрая ходьба или подъем в гору, если при этом не теряется способность разговаривать (60 минут)	
Бокс/спарринг/скиппинг (20–60 минут)		

утверждают, что определенные разновидности йоги отличаются далеко не низкой степенью интенсивности, поскольку заставляют пульс резко идти вверх. Более того, вид активности, который для одного человека является низкоинтенсивным, для другого может оказаться умеренно или высокоинтенсивным. Все зависит от изначальной физической формы. Поэтому человек, не привыкший к физическим нагрузкам, будет воспринимать ходьбу в быстром темпе упражнением с высокой степенью интенсивности, в то время как опытный марафонец сочтет ее нагрузкой с низкой интенсивностью. Как уже упоминалось, в большинстве видов спорта имеют место тренировки, проводимые на всех уровнях интенсивности.

НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Такие занятия обозначаются 5 баллами по шкале Борга, а частота сердечных сокращений при этом будет около 50% от вашей максимальной (если вы тренируетесь с пульсометром). В любом случае, занимаетесь ли вы велосипедным спортом, бегом или плаванием, вы сможете легко поддерживать такой темп. В ходе выполнения упражнений вы должны будете чувствовать себя относительно комфортно и с легкостью общаться с партнером, а по окончании тренировки — ощутить в себе больше энергии, чем в начале.

.....

НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Мы знаем, что тренировки с высокой степенью интенсивности повышают кислотность в мышцах и возвращение показателей к нормальному уровню может занимать свыше 24 часов. В некоторых тренировочных схемах низкоинтенсивные занятия зачастую используются в качестве восстановительной сессии через 12–24 часов после высокоинтенсивных упражнений и способствуют приведению кислотности к нормальному уровню. Работая с небольшими нагрузками, организм повышает потребление кислорода, что, в свою очередь, блокирует

кислоту. Таким образом, если вы, к примеру, завершили высокоинтенсивную тренировку на турботренажере, ваше тело будет испытывать усталость еще в течение 24 часов. Если в качестве следующей сессии вы выберете низкоинтенсивную тренировку на велотренажере продолжительностью 20–60 минут, то дадите организму возможность восстановить силы, укрепляя аэробную систему, но при этом не нагружая его. Подобный формат посменных тренировочных сессий помогает сократить риск повреждений и заболеваний, поскольку организм не подвергается постоянному максимальному напряжению.

.....

Подсказка

Велогонщики, принимающие участие в Tour de France, часто занимаются на велотренажерах после окончания очередного этапа гонок. Это помогает снизить кислотность, что способствует максимально возможному восстановлению мышц перед следующим днем напряженной гонки с высокой интенсивностью.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ВО ВРЕМЯ НИЗКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

При таком уровне интенсивности крайне важно потреблять достаточное количество воды. Многие люди не знают, что ощущение тяжести в ногах вызывается именно обезвоживанием. Обязательно убедитесь до начала занятий, что ваш организм получил достаточное количество воды. Самый простой способ — посмотреть на цвет мочи. В идеале она должна быть цвета светлой соломы. Если же она более темная, обязательно попейте! Некоторые любят пить во время тренировки, и это хороший способ предотвратить обезвоживание. Предпочтение следует отдавать воде или сквошу (газированной напиток из цитрусовых) без добавления сахара. Помните, это низкоинтенсивная сессия продолжительностью не более 60 минут, стресс для организма будет небольшой, следовательно, и потребность в энергии окажется невелика, то есть необходимости в дополнительном «топливе» нет. Постарайтесь выпить 3–5 мл/кг МТ непитательной жидкости за 2 часа до начала тренировки и потреблять не более 200 мл каждые 20 минут в процессе.

Источником энергии для работающих мышц в случае низкоинтенсивных тренировок служит превращение жиров в глюкозу. Мышцам нет нужды получать энергию быстро с целью поддержания высокой нагрузки. Запасы жиров необходимы всем; у кого-то они больше, у других меньше, но в том или ином объеме имеются у каждого из нас, и на то есть веская причина. Жиры снабжают нас энергией. Это прекрасный источник «топлива» для спортивных мероприятий, требующих выносливости, но они совсем не подходят для высокоинтенсивных упражнений вроде спринтов или интервальных тренировок. Если занятия проводятся при низкой нагрузке, у вас есть достаточно жира, чтобы давать энергию на протяжении нескольких часов и даже дней при наличии соответствующего количества кислорода, обеспечивающего липидный обмен.

Основной упор в книге я делаю на привязку питания к особенностям ваших тренировок. В главе 1 вы узнали, в каком именно «топливе» и в каком его количестве организм нуждается во время занятий спортом. Эти нормы непосредственным образом взаимосвязаны. В дни с незначительными нагрузками рекомендуемая норма углеводов составляет 3 г/кг МТ (см. с. 17), что доказывает, как мало углеводов требуется при занятиях с низким уровнем интенсивности.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ

Что происходит, если вы потребляете больше углеводов, чем нужно, в дни низкоинтенсивных тренировок? Давайте снова вернемся к вопросу, на какой результат вы рассчитываете. Большинство из вас стремятся к достижению некой цели в выбранном виде спорта. Если вы питаетесь правильно, то тренировки не только идут вам на пользу, но и помогают телу адаптироваться и прийти в хорошую физическую форму. Для одних это означает снижение веса, для других — изменение состава тела (см. с. 62–63) таким образом, чтобы увеличить безжировую массу тела. И то и другое может оказать позитивное влияние на вашу результативность. Например, волейболист с меньшей жировой массой способен совершить более высокий вертикальный прыжок и перебросить мяч через сетку; более легкий, но здоровый марафонец бежит быстрее, поскольку ему приходится нести чуть меньше килограммов.

Источником энергии для работающих мышц в случае низкоинтенсивных тренировок служит превращение жиров в глюкозу. Мышцам нет нужды получать энергию быстро с целью поддержания высокой нагрузки. Запасы жиров необходимы всем; у кого-то они больше, у других меньше, но в том или ином объеме имеются у каждого из нас, и на то есть веская причина. Жиры снабжают нас энергией. Это прекрасный источник «топлива» для спортивных мероприятий, требующих выносливости, но они совсем не подходят для высокоинтенсивных упражнений вроде спринтов или интервальных тренировок. Если занятия проводятся при низкой нагрузке, у вас есть достаточно жира, чтобы давать энергию на протяжении нескольких часов и даже дней при наличии соответствующего количества кислорода, обеспечивающего липидный обмен.

Основной упор в книге я делаю на привязку питания к особенностям ваших тренировок. В главе 1 вы узнали, в каком именно «топливе» и в каком его количестве организм нуждается во время занятий спортом. Эти нормы непосредственным образом взаимосвязаны. В дни с незначительными нагрузками рекомендуемая норма углеводов составляет 3 г/кг МТ (см. с. 17), что доказывает, как мало углеводов требуется при занятиях с низким уровнем интенсивности.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ

Что происходит, если вы потребляете больше углеводов, чем нужно, в дни низкоинтенсивных тренировок? Давайте снова вернемся к вопросу, на какой результат вы рассчитываете. Большинство из вас стремятся к достижению некой цели в выбранном виде спорта. Если вы питаетесь правильно, то тренировки не только идут вам на пользу, но и помогают телу адаптироваться и прийти в хорошую физическую форму. Для одних это означает снижение веса, для других — изменение состава тела (см. с. 62–63) таким образом, чтобы увеличить безжировую массу тела. И то и другое может оказать позитивное влияние на вашу результативность. Например, волейболист с меньшей жировой массой способен совершить более высокий вертикальный прыжок и перебросить мяч через сетку; более легкий, но здоровый марафонец бежит быстрее, поскольку ему приходится нести чуть меньше килограммов.

Следовательно, если вы потребите больше углеводов, чем вам необходимо, организм будет использовать их для получения энергии во время низкоинтенсивной сессии, поскольку они превращаются в глюкозу куда быстрее и проще, чем жиры. Не забывайте и о том, что для снабжения энергией такой тренировочной сессии потребуется намного меньше углеводов, чем для занятий с высокой интенсивностью. Во время выполнения упражнений с большими нагрузками человек расходует 60 г углеводов в час — столько содержится в одном бейгле. Во время низкоинтенсивных тренировок эта величина уменьшается примерно в два раза. При избыточном потреблении углеводов излишки сохраняются в организме сначала в форме гликогена, а затем и жира. Если такие нарушения вы допускаете редко, то особой проблемы нет. Если же жир накапливается в организме постоянно, тело перестанет адаптироваться к нагрузкам и ваши занятия станут неэффективными.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И ТРЕНИРОВОК

Когда ко мне приходят новые клиенты, я всегда прошу их хотя бы в течение трех дней заполнять дневник питания и тренировок (табл. 2.4). Он позволяет составить общее представление о форме человека, прежде чем работать с ним. К тому же это помогает уста-

Таблица 2.4. **Пример страницы из дневника питания и тренировок**

Дата	Время	Пища	Тренировка и ее интенсивность	Показатель энергии
12 ноября	06:30		30-минутный бег, интенсивность 2-3	Легко, результат лучше, чем в прошлый раз
	07:00	Тост с арахисовым маслом, смузи, чашка кофе		
	11:00	Яблоко и кусочек сыра		
	13:30	Суп и маленькая сайка из непросеянной муки		
	17:30	Салат с цыпленком и маложирный йогурт		
	19:00		60-минутные тренировки, интенсивность 4, интервальные спринты	Недостаток энергии, работа не в полную силу

новить, какие аспекты требуют изменений. Вы можете вести такой дневник самостоятельно для выявления любых вероятных проблем и потенциальных улучшений. Делайте записи обо всем, что вы едите и пьете, и указывайте время приема пищи, ее количество, ингредиенты и даже марки, если это не блюда вашего приготовления. Также вносите в дневник каждодневные тренировки: время, вид и интенсивность от 1 до 5, где 1 обозначает легкую сессию, а 5 — трудную. По возможности отмечайте свое самочувствие во время и после тренировки: например, «уставший», «полный сил», «разбитый».

Глядя на свою таблицу, вы сможете выявить имеющиеся проблемы с обеспечением энергией. Например, если вы попытались тренироваться с высокой интенсивностью, не снабдив предварительно организм достаточным количеством углеводов, то занятия, вполне возможно, покажутся вам слишком изматывающими, и к концу сессии вы лишитесь сил. Как только вы вскрыете те или иные проблемы, обратитесь к схемам питания и выберите ту, что соответствует уровню интенсивности, с которым вы планируете заниматься в этот день.

.....

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Несколько лет назад ко мне обратилась одна леди в возрасте слегка за сорок. Она решила тренироваться для участия в триатлоне. Целью она ставила всего лишь беговой отрезок, но, учитывая ее сидячий образ жизни, это был огромный шаг вперед. На активные физические занятия женщину побудило, помимо прочего, желание сбросить 6 кг лишнего веса. Ей казалось, что, увеличив число тренировок с нуля до четырех-пяти раз в неделю, она обязательно избавится от ненужного жира. Однако прошло три месяца, а желаемых результатов все не наблюдалось. Женщина чувствовала себя увереннее и, несомненно, пришла в лучшую физическую форму, но вес по-прежнему не уходил, несмотря на куда более активный образ жизни, чем раньше. Это разочаровывало и сбивало с толку.

Из представленного клиенткой дневника питания и тренировок следовало, что единственная проблема крылась в отсутствии привязки питания к особенностям занятий и их интенсивности. Какой бы вид тренировки женщина ни выбирала,

будь то двухчасовая brick-сессия (велосипед, а потом бег) или плавание в течение получаса, она употребляла углеводы перед каждым занятием. Таким образом, она полностью удовлетворяла возросшие потребности организма в энергии, и вес оставался на прежнем уровне.

Во время первоначальной оценки мы проанализировали еженедельные тренировки, после чего я рассказала клиентке о различных видах интенсивности и о том, что они означают применительно к питанию. Я отметила тренировки (brick-сессии), перед которыми обязательно нужно употреблять углеводы, разъяснила, сколько конкретно их понадобится и как это количество выглядит на практике (см. далее), а также рассказала, как следует восстанавливаться после нагрузки. Мы поговорили об утреннем плавании и о том, что им можно заниматься натошак, — это, как я сказала, весьма полезный способ пустить в расход жировые запасы и поспособствовать снижению веса.

Не обошли мы стороной и то, насколько важен размер порций. Я положила перед ней упаковку с макаронами и попросила отмерить, сколько она обычно готовит, а затем показала, какое количество ей на самом деле необходимо для восполнения потребности в углеводах. Женщина удивилась тому, насколько она переедает. Ниже приведен пример ее обычного рациона до обращения ко мне.

Перед утренним плаванием (низкоинтенсивная сессия продолжительностью 45 минут)	2 тоста с джемом и маслом
Во время плавания	500 мл энергетического напитка
После плавания	Каша / овсяные хлопья с молоком, бананом и медом
Обед	Бутерброд с цыпленком и салатом, батончик со злаками и кофе
Перед бегом (сессия умеренной интенсивности продолжительностью 60 минут)	3 кусочка солодового хлеба
Во время бега	500 мл энергетического напитка
Ужин	Большая порция спагетти болоньезе, мисочка мороженого

Потребности в углеводах на этот день составляли 5 г/кг МТ, в то время как моя клиентка получила 6,5 г/кг МТ, а общая энергетическая ценность съеденной пищи равнялась 2726 ккал. Вот каковы были мои рекомендации для этого дня.

Плавание	Натошак
Завтрак (после плавания)	Два цельнозерновых тоста с 2 вареными яйцами или яйцами пашот
Обед	Батат с салатом из цыпленка, йогурт и фрукты
Перед вечерней тренировкой	2 овсяных печенья с хумусом и яблоко
После вечерней тренировки	Основной прием пищи – ½ тарелки овощей/салата, ¼ тарелки протеинов и ¼ тарелки углеводов, затем йогурт и фрукты
Вечер	Горячий шоколад с молоком

В этом варианте общий объем углеводов в пище выходит 5 г/кг МТ, а ее энергетическая ценность — 2050 ккал.

Мы встретились через четыре недели. К тому моменту вес клиентки уменьшился с 70 до 67 кг. Поначалу она сильно переживала из-за того, что в результате изменившегося рациона у нее может не хватить энергии для тренировок и ее весь день будет мучить чувство голода. Однако с моей схемой дело пошло на лад: женщина удовлетворяла все потребности организма в питательных веществах, но количество потребляемой энергии сократилось на 500–700 ккал в день. Благодаря этому вес стабильно уменьшался, что благоприятно сказалось на скорости и помогло эффективнее плавать.

СХЕМЫ ПИТАНИЯ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ С НИЗКОЙ СТЕПЕНЬЮ ИНТЕНСИВНОСТИ

Приведенные ниже схемы питания идеально подходят для дней с низкоинтенсивными тренировками, дней отдыха, когда вы вообще не занимаетесь, либо же для тех, кто тренируется три часа в неделю или меньше. Схемы предусматривают обеспечение нужного количества углеводов, а также предлагают подходящие варианты для восстановления.

60-МИНУТНАЯ НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Завтрак: мюсли Бирхера с черникой (с. 193).

Обед: супербобы на тосте (с. 222), кусочек фрукта.

Полдник: замороженный ванильный йогурт (с. 288).

Ужин: запеченный сибас с салатом из рисовой лапши и сальсой (с. 254), бодрящий горячий шоколад (с. 285).

60-МИНУТНАЯ НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Завтрак: смузи с бананом и миндалем (с. 191).

Обед: салат со свеклой, фетой и картофелем (с. 226).

Полдник: яблоко и 20 г орехового масла (с. 199).

Ужин: запеканка из курицы (с. 232), «шашлычки» с летними фруктами и мятой (с. 291).

60-МИНУТНАЯ НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Завтрак: смузи с бананом и миндалем (с. 191).

Обед: кебабы с цыпленком и пряной тахини (с. 208), «шашлычки» с летними фруктами и мятой (с. 232) или фруктовый салат.

Полдник: крудите с хариссой и тминовым хумусом (с. 279).

Ужин: запеченная рыба по-тайски с жареным рисом с овощами (с. 252), «шашлычки» с летними фруктами и мятой (с. 232).

Завтрак: мюсли Бирхера с черникой (с. 193).

60-МИНУТНАЯ НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Обед: котлеты из тыквы и копченой пикши (с. 213), зеленый салат, напиток на основе молока, например латте.

Полдник: крудите с хариссой и тминовым хумусом (с. 279).

Ужин: лазанья из обжаренных овощей и тортильи (с. 263), фруктовое пюре (с. 294).

Завтрак: смузи с клюквой и манго (с. 191).

60-МИНУТНАЯ НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Обед: дал из трех видов чечевицы с кориандром и чили (с. 221).

Полдник: 2 овсяные лепешки (с. 276) с перечно-йогуртным соусом (с. 277).

Ужин: острый цыпленок в воке (с. 235), нектариновое варенье с крем-фрешем (с. 293).

Завтрак: смузи с летними фруктами (с. 190).

Обед: суп с нутом и капустой (с. 219).

Полдник: ягоды с жареным миндалем (с. 290).

60-МИНУТНАЯ НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Ужин: запеканка с сосисками (с. 243), бодрящий горячий шоколад (с. 285).

Завтрак: коктейль на завтрак (с. 190).

Обед: салат с креветками и апельсином (с. 214).

Полдник: 2 финиковых батончика (с. 273).

60-МИНУТНАЯ НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Ужин: стейк с овощами и фруктами в воке (с. 241), замороженный персиковый йогурт (с. 289).

ДЕНЬ ОТДЫХА — НЕТ ТРЕНИРОВОК

Завтрак: овсянка с корицей и яблоком (с. 195).

Обед: фриттата с цукини и фетой (с. 216) и салат.

Полдник: «шашлычки» с летними фруктами и мятой (с. 232).

Ужин: пикантное филе скумбрии (с. 251), запеченные пряные абрикосы (с. 300).

ДЕНЬ ОТДЫХА — НЕТ ТРЕНИРОВОК

Завтрак: гранола в горшочке (с. 192).

Обед: панцанелла со свеклой и тыквой (с. 224).

Полдник: фруктовое пюре (с. 294).

Ужин: пирог из цыпленка и горчичного пюре (с. 233), фрукт.

ДЕНЬ ОТДЫХА — НЕТ ТРЕНИРОВОК

Завтрак: овсянка с семенами подсолнечника и чиа (с. 196).

Обед: лососевая похлебка (с. 212).

Ужин: горшочек с овощами и бобами, розмарином и паприкой (с. 257), ягоды с жареным миндалем (с. 290).

ТРЕНИРОВКИ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

По шкале Борга эти тренировки можно оценить на 6 баллов, а частота сердечных сокращений во время занятий у вас будет примерно 60–70% от максимальной. При таком темпе вы быстро ощутите натруженность мышц, как если бы вы шли по дороге и внезапно стали подниматься в гору. У вас по-прежнему останется способность поддерживать разговор, но слова будут даваться вам не так легко, как при низкоинтенсивных упражнениях. На этом уровне нагрузки вы продержитесь максимум 90 минут до появления болезненных ощущений и чувства, что вам не хватает энергии, поскольку при таком темпе кислорода все еще достаточно, чтобы способствовать очищению организма от молочной и пировиноградной кислот (см. с. 59). Данный темп известен также как устойчивое состояние.

Конкретная скорость движений сугубо индивидуальна даже в рамках одного вида спорта. Кто-то, к примеру, в умеренном темпе пробегает милю за 7 минут 45 секунд, в то время как для другого спортсмена эта величина равняется 8 минутам 45 секундам. В случае командных видов спорта, таких как нетбол или футбол, к тренировкам умеренной интенсивности могут относиться сессии на отработку навыков, куда входят повторения и элементы игры. В любом случае после окончания занятий с такими нагрузками вы почувствуете себя совершенно обессиленными. Вот почему так важно понимать, как вы воспринимаете свои усилия: хотя реальный темп может слегка варьировать от сессии к сессии, в физиологическом плане он будет вызывать одинаковую реакцию.

Подсказка

Тренируясь с умеренной степенью интенсивности, вы продолжаете улучшать свою выносливость и одновременно приучаете тело справляться с нагрузками при чуть более высоком, чем раньше, темпе. Для тех, у кого уже есть хорошая аэробная база, это может быть темп, в котором вы выполняете упражнения на выносливость. Постепенно скорость, которую вы способны поддерживать более долгое время без резкого повышения уровня молочной кислоты (см. с. 58), начнет увеличиваться.

В плане обеспечения энергией тренировок умеренной интенсивности все зависит от вашей физической формы. Чем больше вы будете привыкать к тренировкам в этом темпе, тем больший процент жиров сможете использовать. Впрочем, когда вы только начинаете выполнять упражнения с умеренными нагрузками, полезно будет употреблять перед тренировкой некоторое количество углеводов, в особенности если вы планируете заниматься дольше 60 минут.

В случае этого вида тренировок запасы гликогена не обязательно должны быть полными, однако поступление в организм разумного сочетания углеводов и протеинов незадолго до начала занятий обеспечит больший комфорт. Обычно я рекомендую употреблять перед тренировкой 1 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов.

Ниже представлены несколько отличных вариантов блюд для утренних тренировок:

- ▶ пита с омлетом — см. рецепт на с. 200;
- ▶ коктейль на завтрак — см. рецепт на с. 190;
- ▶ гранола в горшочке — см. рецепт на с. 192;
- ▶ мюсли Бирхера с черникой — см. рецепт на с. 193.

.....

НЕ В СОСТОЯНИИ ЕСТЬ?

Я принимаю во внимание, что некоторые люди не любят есть перед тренировками, опасаясь желудочно-кишечного расстройства, вызывающего чувство тошноты. У одних возникает покалывание в боку, а другим просто не нравится ощущение полного желудка во время физических занятий. Во избежание проблем рекомендуется есть за 1–3 часа до физических нагрузок. Конкретное время очень индивидуально, и вы сами сможете определить оптимальный для себя интервал. Если вы поедите непосредственно перед тренировкой, вы рискуете получить колики — впрочем, другой типичной их причиной является обезвоживание. Те, кто предпочитают не есть перед тренировками, могут выполнять сессии умеренной интенсивности натощак, особенно если у них хорошо наработана выносливость. Однако, для того чтобы сессия в устойчивом состоянии принесла пользу, крайне важно отличать этот темп от того, который для вас является неторопливым. Разницу труднее будет увидеть, если вы голодны, поскольку

этот темп, чуть более ускоренный по сравнению с обычным, может восприниматься как тяжелый, если, образно говоря, ваш бензобак пуст! Те же, у кого уже сформирована хорошая база выносливости, обнаружат, что организм эффективнее использует запасы жиров в качестве «топлива», и потому смогут перейти на более высокий уровень интенсивности, чем новички. Опытные спортсмены традиционно ориентируются на частоту сердечных сокращений или используют различные устройства вроде часов и специальных приложений, которые помогают придерживаться правильного темпа во время сессий умеренной интенсивности. А тем, кому действительно тяжело есть перед тренировкой, но при этом необходимо выдерживать темп занятий, я советую употреблять домашний энергетический напиток (см. врезку ниже) непосредственно до или во время тренировки.

.....

Подсказка

Попробуйте приготовить дома этот простой «энергетик» с 30 г углеводов и около 38 ммоль натрия, что соответствует содержанию данных веществ в большинстве брендированных спортивных напитков. Возьмите 300 мл фруктового сока, долейте 200 мл воды и, если стоит жаркая погода и вы пьете во время тренировки, добавьте $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли. Возможно, вкус напитка покажется вам не слишком приятным, если вы еще не вспотели как следует.

Тем, кто предпочитает заниматься не с самого утра, а скажем, в обед или даже поздним вечером, рекомендуется включать небольшое количество углеводов в последний перед тренировкой прием пищи из расчета опять-таки приблизительно в 1 г/кг МТ за один раз. В практическом выражении это примерно порция размером с кулак. Не следует забывать о 0,25 г/кг МТ протеинов, а также о большом количестве овощей или салата.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Помните, устойчивое состояние не истощает тело, поэтому период для «дозаправки» может составлять до 2 часов с момента окончания занятий. В большинстве случаев его легко совместить с ближайшей трапезой. Един-

ственное исключение — вечерняя тренировка после ужина. По возвращении домой вам потребуется не только восстановить силы, но и подготовиться ко сну. Самый оптимальный выбор — молочные продукты, поскольку они содержат легкоусвояемые углеводы и протеины. Бодрящий горячий шоколад, рецепт приготовления которого приведен на с. 285, — это то, что надо. Можете добавить банан или тост с ореховым маслом, если одного питья вам недостаточно.

СХЕМЫ ПИТАНИЯ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ С УМЕРЕННОЙ СТЕПЕНЬЮ ИНТЕНСИВНОСТИ

Ниже представлены варианты меню, отлично подходящие для умеренных физических нагрузок. Схемы предусматривают обеспечение нужного количества углеводов, а также предлагают подходящие варианты для восстановления.

Перед тренировкой: смузи с летними фруктами (с. 190).

60-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ.

Завтрак: овсянка с семенами подсолнечника и чиа (с. 196).
Обед: фриттата с цукини и фетой (с. 216).
Полдник: 2 овсяные лепешки (с. 276), хумус с хариссой и тмином (с. 279).
Ужин: острый цыпленок в воке (с. 235), нектариновое варенье с крем-фрешем (с. 293).

Завтрак: овсянка с корицей и яблоком (с. 195).
Обед: рис, обжаренный с яйцами и кешью (с. 217).

60-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Ужин: котлеты из индейки по-киевски с песто (с. 293) с обжаренными средиземноморскими овощами (с. 264), замороженный персиковый йогурт (с. 289).

Перед тренировкой: маффин с ореховым маслом, медом и овсяными хлопьями (с. 198).

60-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Завтрак: тропический смузи (с. 284), бутерброд с бананом и ореховым маслом (с. 275).

Обед: лососевая похлебка (с. 212).

Полдник: напиток на основе молока, например латте.

Ужин: чили кон карне с чечевицей и фасолью (с. 240), ягоды с жареным миндалем (с. 290).

Завтрак: мюсли Бирхера с черникой (с. 193).

60-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

После

тренировки: чипсы из питы с черным перцем (с. 282) с паштетом из скумбрии (с. 278).

Полдник: смузи с клюквой и манго (с. 191).

Ужин: бирьяни с цыпленком по-пенджабски (с. 237), бодрящий горячий шоколад (с. 285).

Завтрак: гранола в горшочке (с. 192).

60-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Обед: обжаренные овощи и брускетта с моцареллой (с. 227) и латте.

Полдник: хумус с хариссой и тмином (с. 279).

Ужин: карри с ягненком и шпинатом (с. 248), замороженный ванильный йогурт (с. 288).

30-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Завтрак: пита с омлетом (с. 200).

Обед: дал из трех видов чечевицы с кориандром и чили (с. 221).

Полдник: маффины с темным шоколадом и имбирем (с. 268).

Ужин: батат с начинкой (с. 262), «шашлычки» с летними фруктами и мятой (с. 291) или фруктовый салат.

Завтрак: коктейль на завтрак (с. 190).

Обед: запеканка из курицы (с. 232), груши пашот с кардамоновым кастардом (с. 301).

2-ЧАСОВАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Ужин: салат со свеклой, фетой и картофелем (с. 226), «шашлычки» с летними фруктами и мятой (с. 291) или фруктовый салат.

Завтрак: блинчик из овсяных хлопьев с бананом (с. 203).

60-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Обед: тост с авокадо и семечками (с. 223).

Полдник: тропический смузи (с. 284).

Ужин: салат из цыпленка на гриле и пасты (с. 238), ягодные меренги (с. 295).

Завтрак: овсянка с корицей и яблоком (с. 195).

Обед: панцанелла со свеклой и тыквой (с. 224).

Полдник: квадратики из орехового масла (с. 274).

60-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Ужин: ягненок с кориандром и киноа (с. 247), бодрящий горячий шоколад (с. 285).

Перед

тренировкой: смузи с летними фруктами (с. 190).

60-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

После

тренировки: гранола в горшочке (с. 192).

Обед: пицца из тортильи (с. 215).

Ужин: карри с жареным баклажаном и говядиной (с. 242), рисовый пудинг с кокосом и манго (с. 299).

ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ

Большинство спортсменов, тренирующих выносливость (то есть готовящихся к мероприятиям, которые необходимо завершить за 90 минут и более), 75% упражнений выполняют с низкой (25%) и умеренной (50%) степенью интенсивности. Тренировки продолжительностью свыше 90 минут у таких спортсменов бывают один-два раза в неделю — они помогают

сердцу адаптироваться на клеточном уровне к очень долгому забегу, заплыву или заезду на велосипеде (а то и ко всему из перечисленного, если речь идет о соревнованиях по триатлону Ironman). Основной акцент здесь делается на «временные тренировки». Они не вызывают напряжения тела, и в процессе вы должны сохранять способность поддерживать беседу. Суть такого рода занятий не в том, чтобы покрыть определенную дистанцию за минимальное время, задача ставится по-другому: «Сегодня я планирую ехать на велосипеде три часа». Тренировки выносливости дают организму возможность адаптироваться, в частности, помогают велогонщикам привыкнуть к длительному нахождению в седле, а марафонцам — к долгому безостановочному бегу.

В плане питания такого рода сессии имеют очень интересные требования. С одной стороны, интенсивность физических нагрузок здесь низкая или умеренная, так что запасы жиров могут снабжать спортсмена энергией в течение долгого времени. С другой стороны, в условиях продолжительной нагрузки, особенно если она превышает 2 часа, образуется дефицит энергии, который необходимо восполнить. В то время как при вышеуказанной степени интенсивности наш организм использует лишь 30 г глюкозы в час, среднестатистическая женщина весом 55 кг сжигает за 2 часа приблизительно 800 килокалорий — впрочем, этот показатель существенно индивидуален.

Большинство из вас, скорее всего, в попытке обеспечить 30–60 г углеводов в час предпочтет пополнять источники энергии за счет углеводных продуктов (см. с. 20), таких как энергетические гели и напитки, жевательные конфетки, злаковые батончики и пр. Однако сессии занятий на выносливость предоставляют прекрасную возможность переключиться на так называемую жировую адаптацию.

.....

ЖИРОВАЯ АДАПТАЦИЯ

Многочисленные исследования неоднократно доказывали: во время физической активности в качестве источника энергии используются и углеводы, и жиры, но чем выше нагрузки, тем больше сжигается углеводов по сравнению с жирами. Мы уже установили, что при низкой степени интенсивности занятий жировые запасы служат отличным источником энергии, но, если перед низкоинтенсивными трениров-

ками в организм поступают углеводы, он охотно отдает им предпочтение, поскольку получить из них энергию проще.

В последние годы концепция жировой адаптации вызывает повышенный интерес. Этот термин подразумевает лишь то, что наш организм постепенно приучается использовать жировые запасы даже тогда, когда мы тренируемся с высокой степенью интенсивности. Это, в свою очередь, означает, что появляется возможность сэкономить запасы гликогена и углеводные источники энергии, в результате чего мы двигаемся быстрее и дольше работаем с высокой степенью интенсивности. Помните: большинству из нас полные запасы гликогена способны дать энергию максимум на 90 минут высокоинтенсивных физических занятий. Предполагается, что жировая адаптация позволяет сэкономить запасы гликогена и значительно замедлить их расходование за счет использования содержащегося в организме жира.

Хотя концепция жировой адаптации еще нуждается в экспериментальной проверке, многие спортсмены высшей квалификации прибегают к этому методу, используя «периодизацию» потребления углеводов. Иными словами, они едят продукты с высоким содержанием углеводов до и после высокоинтенсивных тренировок, чтобы придерживаться выбранного темпа и достигать лактатного порога (см. с. 58). Однако в течение длительных тренировок выносливости с умеренной степенью интенсивности такие спортсмены прекращают употребление углеводов до или во время занятий, чтобы в качестве источника питания задействовались исключительно жировые запасы.

В контексте практического применения все вышесказанное означает, что завтрак этих спортсменов не содержит углеводов, а во время тренировки они употребляют жидкость, возможно, с электролитами, если слишком жарко, но энергию получают из жиров или протеинов. Холли Раш, о которой я уже рассказывала, настоятельно рекомендует есть соленый арахис — в нем содержится соль, жиры, протеины, но нет никаких углеводов.

Имейте в виду, что все исследования жировой адаптации проводились с участием хорошо подготовленных спортсменов, так что, если вы новичок в спорте на выносливость, я не советую вам экспериментировать с этим.

.....

Лучше позаботьтесь перед такими полутора-двухчасовыми тренировками о полных запасах гликогена. Они неизбежно будут расходоваться, даже если в процессе вы станете «дозаправляться» углеводами, и под конец вы начнете использовать в качестве источника энергии сочетание углеводов и жиров.

Как обеспечить полные гликогеновые запасы? Человеческий организм может запасти в качестве гликогена около 1500–2000 углеводовных килокалорий. Для этого в течение суток перед длительной тренировкой выносливости мужчины должны съесть 500 г, а женщины — 400 г углеводов. И самое главное: помните о том, что вы должны потреблять достаточно сложных углеводов во время всех приемов пищи и перекусов. Вышесказанное наглядно отображено в схемах питания, представленных в этой главе.

ПИТАНИЕ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ВЫНОСЛИВОСТИ

В ходе тренировки выносливости продолжительностью более 2 часов старайтесь каждые 30–45 минут употреблять около 30 г углеводов — например, в одной из следующих форм:

- ▶ спортивный гель;
- ▶ 500 мл энергетического напитка;
- ▶ 6 желатиновых конфеток;
- ▶ 45 г изюма;
- ▶ 1 банан;
- ▶ половина бейгла с дрожжевым экстрактом или джемом;
- ▶ 2 ломтика солодового хлеба;
- ▶ половина брауни из батата (см. рецепт на с. 272).

.....

ПИТАНИЕ В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ

Длительные тренировки выносливости — прекрасная возможность опробовать пищу, которую вам предстоит есть в день соревнования, поэтому продумайте, как собираетесь «заправиться» до, во время и после него. Вы будете увереннее себя чувствовать в день соревнования, если заранее убедитесь в том, что выбранные вами продукты и блюда не вызывают у вас проблем с пищеварением. Долгие тренировки также дают возможность испытать в деле энергетические гели, напитки и сладости, которыми вы планируете «подзаправиться» в процессе соревнования. Ниже приведены варианты полезных блюд, которыми можно полакомиться перед долгим напряженным днем:

- ▶ ризотто с бататом (см. рецепт на с. 258);
- ▶ алу сабзи по-пенджабски с плоским хлебом (см. рецепт на с. 260);
- ▶ карри с тыквой баттерной и кокосом (см. рецепт на с. 259) с рисом на гарнир;
- ▶ итальянская паста (см. рецепт на с. 265).

В перечисленных блюдах содержится много углеводов, которые будут снабжать мышцы энергией на следующий день, в ходе состязания, требующего большой выносливости. Вполне разумно опробовать все эти блюда заранее.

.....

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК ВЫНОСЛИВОСТИ

Восстановление после тренировок выносливости чрезвычайно важно. Да, они не вызывают чрезмерного напряжения сердечно-сосудистой системы и мышц, но ваши гликогеновые запасы будут полностью истощены. И восполнить их следует как можно скорее.

Протеины и углеводы должны поступить в организм настолько быстро, насколько это практически возможно: обязательно в течение первого часа после окончания тренировки, а затем каждые 2 часа вплоть до следу-

ющей трапезы. Опять-таки, стремитесь выдерживать норму в 1–1,2 г/кг МТ применительно к углеводам и в 0,25 г/кг МТ — к протеинам. Если в качестве примера мы возьмем 65-килограммового спортсмена-мужчину, в 14:00 завершившего трехчасовую поездку на велосипеде, то ему понадобится 65–78 г углеводов и 17 г протеинов.

- 14:30 500 мл шоколадного молока и банан
(75 г углеводов и 18 г протеинов)
- 16:30 2 тоста из цельнозерновой муки с ½ банки запеченной фасоли,
150 г фруктового йогурта (78 г углеводов и 17 г протеинов)
- 18:30 3 ломтика солодового хлеба, 50 г любых несоленых орехов
(60 г углеводов и 17 г протеинов)
- 20:30 Основной прием пищи

Такое питание приобретает еще большую важность, если вы планируете следующую тренировку в течение ближайших 24 часов.

СХЕМЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВЫНОСЛИВОСТИ

Ниже представлены схемы питания, которые учитывают требования к продолжительным упражнениям на выносливость. Любое из этих меню позволит вам пополнить запасы гликогена перед физическими занятиями, чтобы организм мог получать энергию в процессе тренировки. К тому же в составленных мной схемах вы найдете немало полезных блюд для восстановления, которые помогут вам максимально быстро восполнить запасы гликогена.

Завтрак: бейгл с ореховым маслом (с. 199), смузи с клюквой и манго (с. 191).

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ

После

тренировки: мокко-шейк (с. 285).

Обед: рулетики с лососем для восстановления мышц (с. 211).

Полдник: маффины со шпинатом и пармезаном (с. 280).

Ужин: запеканка с сосисками (с. 243), лимонный чизкейк в горшочке по-гречески (с. 296).

Вечер: бодрящий горячий шоколад (с. 285).

Завтрак: гречневые блины с клубникой и ванильным йогуртом (с. 202).

Обед: лапша соба с говядиной (с. 209), маффин из темного шоколада и имбиря (с. 268).

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ

После тренировок: смузи с клюквой и манго (с. 191).

Ужин: карри из булгура (с. 261), крамбл из ревеня с гранолой (с. 285).

Вечер: бодрящий горячий шоколад (с. 298), бутерброд с бананом и ореховым маслом (с. 275).

Завтрак: овсянка «Черный лес» (с. 194).

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ

После тренировок: смузи с летними фруктами (с. 190), рулетики с пикантным стейком и томатной сальсой (с. 210).

Полдник: латте, кусок пирога с морковью и имбирем (с. 270).

Ужин: карри с ягнёнком и шпинатом (с. 248) с рисом на гарнир, рисовый пудинг с кокосом и манго (с. 299).

Завтрак: 2 маффина с ореховым маслом, медом и овсяными хлопьями (с. 92).

Обед: густой овощной суп (с. 218), лепешка с сыром и чили (с. 281).

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ

После тренировок: 500 мл ароматизированного молока.

Ужин: паста с ореховым песто и жареными средиземноморскими овощами (с. 264), пирог из поленты с лимоном (с. 297).

Завтрак: овсянка с семенами подсолнечника и чиа (с. 196).

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ

После

тренировки: смузи с бананом и миндалем (с. 191), кебабы с цыпленком и пряной тахини (с. 208).

Полдник: 2 ломтика чайного хлеба из кабачка (с. 271), латте.

Ужин: рис со свининой, мангольдом и чили (с. 244), персики пашот с кардамоновым кастардом (с. 301).

Завтрак: бейгл с ореховым маслом (с. 199).

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ

После

тренировки: чипсы из корнеплодов и яйца с жидким желтком (с. 229).

Полдник: мокко-шейк (с. 285).

Ужин: пенне с панчеттой и пурпурной брокколи (с. 245), замороженный персиковый йогурт (с. 289).

Завтрак: овсянка «Черный лес» (с. 194).

Обед: салат с цыпленком и киноа (с. 207).

Полдник: кусок пирога с морковью и имбирем (с. 270).

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ

Ужин: пита с омлетом (с. 200), бодрящий горячий шоколад (с. 285).

Завтрак: 2 ломтика яблочного хлеба к завтраку (с. 197) с медом.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ

После

тренировки: обжаренные овощи и брускетта с моцареллой (с. 227), напиток на основе молока.

Полдник: лепешка с сыром и чили (с. 281), чатни.

Ужин: запеканка с лососем и пастой (с. 253), замороженный персиковый йогурт (с. 289).

Завтрак: коктейль на завтрак (с. 190).

Обед: тосты с авокадо и семечками (с. 223).

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ

После

тренировки: напиток на основе молока, овсяные лепешки с перечно-йогуртным соусом (с. 276–277).

Ужин: пикантное филе скумбрии (с. 251) с киноа, пирог из поленты с лимоном (с. 297).

Завтрак: блинчик из овсяных хлопьев с бананом (с. 203).

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ — ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ

После

тренировки: напиток на основе молока, маффин со шпинатом и пармезаном (с. 280).

Полдник: фриттата с цуккини и фетой (с. 216).

Ужин: простая рыба с картошкой (с. 255), лимонный чизкейк в горшочке по-гречески (с. 296).

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Их можно оценить на 7 и более баллов из 10 по шкале Борга, а пульс во время занятий у вас будет минимум в 70% от вашего максимума.

Интенсивность тренировок зависит от предстоящего мероприятия. Если говорить о лактатном пороге в 7,5 балла (см. с. 58), спортсмены, занимающиеся видами спорта на выносливость, тренируются на уровне чуть

ниже или чуть выше его, чтобы постоянно работать на пределе этого порога. Такого рода тренировки могут принимать форму интервалов с нагрузкой чуть выше лактатного порога, чередующихся с равными им по продолжительности или несколько меньшими перерывами на восстановление, либо же форму более длительного, до часа, бега с интенсивностью чуть ниже лактатного порога. В процессе тренировки, не важно, постоянная она или интервальная, вы должны работать в темпе, при котором невозможно произнести более нескольких слов подряд. Подобные длительные нагрузки должны привести к повышению лактатного порога, а это означает, что вы будете способны достигать более высокого темпа, прежде чем почувствуете жжение в мышцах и усталость.

В спринте, командных и силовых видах спорта высокоинтенсивные сессии обычно выполняются на максимальном уровне шкалы Борга в 10 баллов и при максимальной частоте сердечных сокращений, это позволяет развивать анаэробную систему. Обычно такие сессии принимают форму коротких рывков продолжительностью не более 30 секунд с периодами восстановления в несколько минут. Эти упражнения требуют максимального напряжения и потому представляют исключительную сложность. Вы не в состоянии произнести ни единого слова и можете даже почувствовать вкус крови во рту!

Питание при высокоинтенсивных тренировках крайне важно, но немного различается в зависимости от того, занимаетесь вы спортом, основанным на выносливости, или скоростным/силовым.

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА, КОТОРЫЙ ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ, ОСНОВАННЫМ НА ВЫНОСЛИВОСТИ

Для поддержания высокого темпа необходимы углеводы: чем быстрее вы движетесь, тем быстрее сжигаете их. Расход может достигать 60 г в час.

Помните, основной смысл тренировок спортсменов, занимающихся построенным на выносливости спортом, — сохранять на заданной дистанции возросшую скорость, как, например, в марафоне (в случае с бегом на сверхмарафонские дистанции вы вряд ли будете поддерживать ее высокой). Вот почему так важно достичь скорости чуть выше или чуть ниже лактатного порога. В ходе тренировок на столь высоком уровне напряжения телу приходится напрягаться, и поэтому оно нуждается в постоянном

наличии углеводов. Попытки выполнять такого рода упражнения при низких запасах гликогена или полном его отсутствии не принесут особой пользы. Вы не сможете достичь высокого темпа, или же вам удастся сохранять его первые 10–20 минут тренировки, но, как только гликогеновые запасы подойдут к концу, организму придется переключиться на другой источник энергии — жир. Мы уже выяснили, что это куда более медленный процесс. Момент перехода от гликогена к жирам также известен как «стена» или «переход в жировую зону» (см. с. 59).

Если вы «натываетесь на стену», то незамедлительно ощущаете изменение скорости — вы более не в состоянии поддерживать высокий темп, и вашему телу приходится его сбавлять. Это почти как переключаться на низкую передачу, заезжая на гору! Если вы планируете тренироваться при низких гликогеновых запасах, то можете не допустить падения скорости, употребив быстровысвобождаемые углеводы, например гели, сухофрукты или спортивные напитки.

Заранее зная время таких тренировок, вы сможете соответствующим образом организовать свое питание, чтобы правильно распределить поступление «топлива». Например, если вы собираетесь тренироваться в будний день вечером после работы, позаботьтесь о том, чтобы в достаточном количестве употребить сложные углеводы за завтраком и обедом. Производить расчет следует исходя из того, что во время двух приемов пищи вам надо будет потребить по 1 г/кг МТ углеводов и еще по 0,5 г/кг МТ во время двух перекусов. Однако указанные количества — ориентировочные, не универсальные. Для одного спортсмена они могут оказаться слишком высокими, для другого — недостаточными. Самое главное — обеспечить регулярное употребление углеводов перед тренировкой.

СХЕМЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Данное меню позволит вам составить представление о том, как на практике может быть организовано питание, а также как изменять потребление в зависимости от времени суток планируемых тренировок.

- Завтрак:** овсянка с корицей и яблоком (с. 195).
Перекус: бутерброд с бананом и ореховым маслом (с. 275).
Обед: салат с цыпленком и киноа (с. 207).

Перед тренировкой: брауни из батата (с. 272).

45-60-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

После тренировки: 250 мл ароматизированного молока.
Ужин: цыпленок с рисом по-непальски (с. 236), ягоды с жареным миндалем (с. 290).
Вечер: бодрящий горячий шоколад (с. 285).
Завтрак: гречневые блины с клубникой и ванильным йогуртом (с. 202).

45-60-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

После тренировки: тропический смузи (с. 284).
Обед: рулетики с лососем для восстановления мышц (с. 211), кусочек фрукта.
Полдник: финиковый батончик (с. 273) и латте.
Ужин: бефстроганов с цыпленком и каннеллини (с. 234), лимонный чизкейк в горшочке по-гречески (с. 296).

60-МИНУТНАЯ НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Завтрак: пита с омлетом (с. 200).

Перед тренировкой: банан.

45-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Обед: суп с бататом и красной чечевицей (с. 220), пирог из поленты с лимоном (с. 297).
Полдник: смузи с клюквой и манго (с. 191).
Ужин: простая рыба с картошкой (с. 255), корзиночки с манго и киви (с. 292), бодрящий горячий шоколад (с. 285).
Завтрак: блинчик из овсяных хлопьев с бананом (с. 203).
Обед: рулетики с жареным бататом и шпинатом с солью (с. 228).
Полдник: ломтик чайного хлеба из кабачка (с. 271).

60-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

После

тренировки: 250 мл ароматизированного молока.

Ужин: тушеный ягненок по-мароккански (с. 250) с кускусом на гарнир, рисовый пудинг с кокосом и манго (с. 299).

Вечер: бодрящий горячий шоколад (с. 285).

Завтрак: смузи с летними фруктами (с. 190).

60-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

После

тренировки: мокко-шейк (с. 285).

Обед: чипсы из корнеплодов и яйца с жидким желтком (с. 229).

Полдник: бутерброд с бананом и ореховым маслом (с. 275).

Ужин: карри из булгура (с. 261), замороженный персиковый йогурт (с. 289).

Завтрак: овсянка с корицей и яблоком (с. 195).

Обед: рулетки с пикантным стейком и томатной сальсой (с. 210), кусок пирога с морковью и имбирем (с. 270).

Ужин: половина порции пенне с панчеттой и пурпурной брокколи (с. 245).

60-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

После

тренировки: бодрящий горячий шоколад (с. 285), маффины с яйцами пашот и авокадо (с. 201).

Завтрак: 2 ломтика яблочного хлеба к завтраку (с. 197) с ореховым маслом (с. 199).

60-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

После

тренировки: смузи с бананом и миндалем (с. 191).

Обед: зеленое карри с цыпленком по-тайски (с. 206).

Полдник: 2 овсяные лепешки с перечно-йогуртным соусом (с. 276–277).

Ужин: запеканка с лососем и пастой (с. 253), запеченные пряные абрикосы (с. 300).

Завтрак: мюсли Бирхера с черникой (с. 193).

60-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

После

тренировки: 250 мл шоколадного молока, финиковый батончик (с. 273).

Обед: салат с грибами, шпинатом и халлуми (с. 225).

Полдник: бутерброд с бананом и ореховым маслом (с. 275).

60-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

После

тренировки: мокко-шейк (с. 285).

Ужин: кисло-сладкие свиные отбивные с бататом (с. 246), фруктовое пюре (с. 294).

Завтрак: гречневые блины с клубникой и ванильным йогуртом (с. 202).

Обед: густой овощной суп (с. 218), лепешка с сыром и чили (с. 281).

Полдник: банан.

45-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ, ЗА КОТОРОЙ СЛЕДУЕТ 40-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

После

тренировки: 250 мл ароматизированного молока.

Ужин: волшебный рыбный пирог (с. 256), крамбл из ревеня с гранолой (с. 298).

Завтрак: пита с омлетом (с. 200).

Обед: лапша соба с говядиной (с. 209).

Полдник: маффин с яблоком и грецкими орехами (с. 267).

60-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Ужин: мусака с грибами и ягненком (с. 249), рисовый пудинг с кокосом и манго (с. 299).

ПИТАНИЕ В СКОРОСТНЫХ/СИЛОВЫХ ИЛИ КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Поскольку высокоинтенсивные сессии призваны развивать анаэробную энергетическую систему, фактические усилия при интервале с максимальным напряжением не требуют затрат углеводов, если длятся меньше 10 секунд. Помните, максимальные усилия продолжительностью менее 10 секунд обеспечиваются энергией за счет анаэробного канала АТФ-ФК (см. с. 56). Если нагрузка длится более 10 секунд, но менее 2 минут — опять-таки при максимальном напряжении, — она будет зависеть от гликолиза и, следовательно, потребует доступного источника углеводов.

В командных видах спорта высокоинтенсивные тренировки включают повторы, предполагающие максимальные усилия продолжительностью до 2 минут, после каждого из которых следует период восстановления. Сессии длятся от часа до двух, что способствует развитию выносливости игроков. Это означает, что их потребности в углеводах будут такими же, как и у спортсменов, которые занимаются видами спорта, основанными на выносливости (см. с. 89). Поэтому на практике применяются аналогичные схемы питания: планирование и регулярное потребление углеводов в течение суток, предшествующих высокоинтенсивной тренировке.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Восстановление после высокоинтенсивных тренировок имеет огромное значение для спортсменов. Даже если сессия быстро закончилась, она была интенсивной, и запасы гликогена в организме, скорее всего, истощились. Упражнения такого типа к тому же вызывают огромное напряжение всего тела, вследствие чего восстановление и отдых оказываются необходимы, в особенности если в ближайшие 12 часов предстоит еще одна тренировка (не важно, какого вида).

Если в ближайшие 12 часов вас ожидают новые нагрузки, восстановление следует провести в течение 30 минут после окончания предыдущей сессии; оно должно включать 1,2 г/кг МТ быстродействующих углеводов

и 0,25 г/кг МТ легкоусвояемых протеинов в жидкой форме, например ароматизированное молоко или протеиново-углеводный коктейль.

Если до начала следующей тренировки более 12 часов, восстановление следует провести в течение 2 часов после окончания сессии. Это может быть плановый прием пищи, содержащей 1,2 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов, например картофеля в мундире с тунцом и салатом и стакана молока.

АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Под этим понимается любая деятельность, которая выполняется с низкой интенсивностью, но отличается от вашего привычного вида спорта. Большинство из вас решат отдохнуть день-два, но некоторые люди предпочитают давать отдых натруженной мускулатуре, занимаясь деятельностью, нагружающей те мышцы, которые вы обычно не задействуете. Если вы, предположим, бегун, то можете выбрать плавание; если пловец, то, вероятно, захотите отправиться на пробежку. Многие люди, которые занимаются видами спорта, основанными на выносливости, любят пилатес и йогу, которые способствуют расслаблению, растяжке и развитию силы. Так или иначе, важно помнить, что эта активность — восстановительная. Если вы плаваете, не нужно летать взад-вперед по дорожке на полной скорости. Такая сессия должна дополнять основную тренировку, давая телу возможность отдохнуть, находясь при этом в активном состоянии. Необходимости в дополнительной энергии при таких занятиях нет. Я склонна рассматривать активное восстановление как разновидность отдыха. Если оно выпадает на день, предшествующий утренней тренировке выносливости или высокоинтенсивной тренировке, позаботьтесь о достаточном поступлении углеводов. Но если на следующий день не запланировано никаких нагрузок или предполагаются тренировки низкой или умеренной интенсивности, я рекомендую свести потребление углеводов к минимуму, увеличив употребление овощей. Не забывайте о протеиновой пище хорошего качества, поскольку для организма это идеальная возможность восстановиться после испытанного ранее напряжения.

СИЛА И ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

До сих пор мы вели речь о физических упражнениях исключительно с точки зрения скорости и выносливости. Но существует и другой элемент тренинга, который в настоящее время постоянно включается в большинство спортивных программ, — силовые упражнения. Их реальную пользу для повышения результативности неоднократно доказали многочисленные исследования.

Мы знаем, что тренировки позволяют становиться лучше в спорте, поэтому если вы хотите стать отличным бегуном — бегайте, если хотите стать первоклассным футболистом — играйте в футбол. Подобный вид специфического тренинга очень эффективен, но в ограниченной степени, в особенности если вы новичок. Но рано или поздно вы овладеете техниками на таком уровне, когда сможете заставлять тело достигать естественного предела. Если вы, скажем, пловец на дистанцию 200 м баттерфляем, ваш естественный предел равняется тому уровню, на котором, сколько бы вы ни тренировались в бассейне, вам не удастся уменьшить собственное лучшее время. Именно тогда вам может понадобиться усовершенствовать или укрепить свое тело, его нервно-мышечную и сердечно-сосудистую системы, а также проанализировать, как вы используете его в данном конкретном виде спорта. Тренировки с различной степенью интенсивности и питание, с которыми мы уже ознакомились, помогают развивать сердечно-сосудистую систему. Теперь давайте обратим внимание на нервно-мышечную систему.

В состязательных дисциплинах высок риск травм. Хотя занятия спортом и физическая нагрузка чрезвычайно важны для хорошего здоровья, спорт совсем не обязательно полезен для тела с точки зрения травматичности. Силовые упражнения положительно сказываются на способности тренироваться в выбранном виде спорта, предупреждая различные повреждения. Давайте посмотрим на фастбоулеров в крикете: каждый раз, когда они разбегаются для броска мяча, основное напряжение приходится на нижние конечности; возникает дисбаланс между правой и левой сторонами туловища, поскольку бросок постоянно осуществляется доминирующей рукой. Помимо этого, их позвоночник также подвергается напряжению, поскольку они вращают туловище на полной скорости. В качестве еще одного примера можно привести бег: если вы регулярно бегае­те на улице, то не по-

наслышке знакомы с воздействием, которое оказывает на ваше тело покрытие дороги. Когда вы выйдете на очередную пробежку, обращайте внимание на различия между правой и левой сторонами окружающих людей, а также на угол, под которым соединяются колени и стопы при соприкосновении с землей, и на положение верхней части туловища в состоянии усталости. Скелет отлично продуман для безопасного распределения нагрузки, однако современная жизнь вынуждает многих из нас постоянно принимать неправильные позы. Костный остов ограничен в своей защитной способности, если у нас неправильная осанка, в результате чего наше тело перестает быть выровненным вертикально и сбалансированным. Как следствие в той или иной части системы возникает напряжение, когда во время занятий спортом тело подвергается физическим нагрузкам. И если мы игнорируем эту проблему, повреждений от перегрузок нам не избежать (см. главу 4).

Ниже вашему вниманию будут представлены различные методики и режимы тренировок, которые можно использовать одновременно со специфическими для вашего вида спорта тренировками, чтобы улучшить осанку, движения и техничность, снизить риски повреждений и повысить результативность.

Вот несколько терминов, характеризующих виды тренировок для улучшения силы и физической формы:

- ▶ силовой тренинг;
- ▶ тренировка устойчивости;
- ▶ скоростной тренинг;
- ▶ улучшение состава тела;
- ▶ улучшение выносливости и физической формы.

Терминология в индустрии фитнеса и силового тренинга может порой показаться довольно путаной, так что в этом разделе я попытаюсь описать ключевые принципы, лежащие в основе физических упражнений, и увязать их с практическими примерами, подведя под них теоретическую базу. Я хочу дать вам возможность выбирать подходящие методики тренировки и схемы питания, которые сбалансируют общую программу и помогут вам достичь желаемой результативности.

Прежде чем мы пойдем дальше, давайте вспомним, что тренировка — это выполнение физических действий, позволяющих телу адаптироваться.

Эффект, который вы хотите получить от тренировки, характеризует эту адаптацию:

- ▶ увеличить объем мышц;
- ▶ научиться выше прыгать;
- ▶ научиться быстрее бегать;
- ▶ улучшить состав тела (см. с. 62).

Для достижения адаптации вы должны обеспечить правильные тренировочные стимулы.

СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ

Термин «сила» в контексте тренировок количественно характеризует то усилие, которое наши мышцы совершают, чтобы поднять, толкнуть или подтянуть груз. При этом не следует ограничиваться аналогией с тяжелой атлетикой. Сила — неотъемлемый элемент всех движений и видов спорта. Широко распространено заблуждение, что виды спорта, не предполагающие поднятие тяжестей, не требуют силы. И тому имеется множество примеров.

.....

ПЕРЕГРУЗКА

Принцип перегрузки предполагает тренировочный стимул, превышающий обычную нагрузку. Если для вас, к примеру, бег на 5 км не представляет ни малейшего труда и вы не увеличиваете ни скорость, ни расстояние, то вскоре ваше тело прекратит адаптироваться к нагрузке — тренировка станет обычной, и тело будет легко справляться с ней. В подобной ситуации тренировочный стимул недостаточен, чтобы обеспечить перегрузку. Для этого вам придется увеличить скорость или дистанцию. В результате способность сердца и легких снабжать мускулатуру энергией улучшится. Вы также можете изменить форму, размер и функции ножных мышц с тем, чтобы они лучше справлялись с возросшей нагрузкой и эффектом от каждой пробежки. К тому же нужно понимать, что человеческий организм — система чрезвычайно сложная и адаптация нередко протекает уже после окончания тренировки, когда высвобождаются

различные гормоны, побуждающие тело реагировать на физическую нагрузку. В процессе адаптации колоссальная роль отводится питанию и отдыху; если организм не может как следует отдохнуть после тренировки или не получает в нужное время «топливо» в достаточном количестве, адаптация будет хуже.

.....

- ▶ Во время прыжков за счет ножных мышц суставы нижних конечностей сначала сгибаются, а затем разгибаются, помогая нам как можно сильнее и резче отталкиваться от пола, чтобы набрать максимальную высоту, — это важнейшее движение в нетболе, волейболе, бадминтоне и многих других видах спорта.
- ▶ Во время бега мы ударяем ступнями по поверхности пола и отталкиваемся от него, а также двигаем корпусом, чтобы перемещаться вперед и не падать, — поэтому для увеличения скорости бега необходимо отталкиваться быстрее или чаще.
- ▶ Когда мы плывем в лодке, то загребаем веслом воду и при этом с силой упираемся, чтобы не позволить телу проворачиваться.

Так как же все сказанное соотносится с силовым тренингом? Большинство из нас задумывается о нем, достигнув того момента, когда уже невозможно приложить силу, достаточную для выполнения нужной задачи. Если вам, к примеру, необходимо подпрыгнуть на 50 см, чтобы одолеть противника на волейбольной площадке, а сила ваших ног позволяет вам совершить прыжок высотой не более 30 см, вам нужно адаптировать ножные мышцы посредством силового тренинга. Если вы можете подпрыгнуть на 50 см, но делаете это слишком медленно по сравнению с противником, тогда вам нужно адаптировать нервную систему, чтобы отталкиваться быстрее.

Существует много адаптаций, которые позволяют увеличить силу мышц или повысить скорость и эффективность. Самая простая для понимания адаптация носит название «гипертрофия». Под этим подразумевается увеличение площади поперечного сечения мышц. Большой по размеру мускул обладает большей силой или способен совершить более мощный толчок. Вспомните, как вы в детстве «пуляли» эластичную ленту: бóльшая

по размеру резинка, если ее натянуть до упора и отпустить, летит дальше, чем маленькая. Здесь принцип тот же.

Для лучшего понимания можно прибегнуть к примеру с бегом. Представьте, что ножные мышцы — это пружины. Каждый раз, когда нога касается пола, пружина сжимается, а затем распрямляется до первоначальной длины, подбрасывая вас вверх. Большая по размерам пружина дает лучший результат, чем маленькая.

Состав вашего тела (см. с. 62) играет здесь немаловажную роль. Более заметный эффект пружина оказывает на легкое тело. Тяжелое для получения равнозначного эффекта потребует большей по размеру пружины. Вот почему избавление от жира важно для оптимальной результативности: лишняя тяжесть, которую приходится нести мышцам («мертвый вес»), снижает эффективность тяговых и толкательных усилий.

Но разве рост мышц не влечет за собой увеличение массы тела? В некоторых дисциплинах мышцы считаются полезным весом, поскольку они делают спортсмена сильнее, но, например, в гимнастике или беге на выносливость следует стремиться к балансу. Впрочем, радует то, что мы можем увеличить свою силу или мощность толчка, повысив эффективность использования мышечных волокон нервной системой и мозгом без избыточного увеличения объема мускулатуры. Мы также можем сделать более эффективными сухожилия, присоединяющие мышцы к костям.

СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ НА ПРЕДЕЛЕ

В главе 1 мы познакомились с типами мышц и узнали, что быстро сокращающиеся волокна способны произвести большее усилие за короткий период времени. Чтобы привести их в действие, мы должны использовать правильный тренировочный стимул, например груз, настолько тяжелый, что его возможно поднять лишь несколько раз, приложив максимальные усилия. Такой подход известен как «силовой тренинг на пределе», а его безопасное и эффективное применение требует практического опыта. Им могут пользоваться и те, кто никогда ранее не выполнял упражнений с отягощением или кто желает избежать повреждений от поднятия слишком тяжелых грузов. Просто в таком случае следует использовать «не слишком тяжелый» груз, который возможно поднять 5–6 раз, приложив почти максимальные усилия. Эта разновидность

тренинга обычно способствует не только укреплению нервной системы, но и небольшому увеличению объема мышц. Весь секрет заключается в том, что вы пытаетесь поднять почти максимум — и таким образом заставляете мозг задействовать самые большие и быстро сокращающиеся мышечные волокна.

Подсказка

Убедитесь, что вы тренируете мышцы и сухожилия, которые работают именно в вашем виде спорта, а не только те, что добавляют нам внешней привлекательности. Большие бицепсы не обязательно означают, что вы превосходный футболист!

ПИТАНИЕ ПРИ СИЛОВОМ ТРЕНИНГЕ

Силовой тренинг обычно выполняется параллельно с другими упражнениями, поэтому схемы питания по данному направлению специально не разрабатываются. Однако protein pulsing (см. с. 28) — лучший метод, гарантирующий постоянное поступление к мышцам аминокислот, способствующих их восстановлению. Это особенно важно до и после силового тренинга на пределе. Старайтесь употреблять 0,25 г/кг МТ протеинов за 45–60 минут до занятий и через 1–2 часа после.

В идеале протеины стоит употреблять перед тренировкой в виде блюда с большим содержанием аминокислот с разветвленной цепью (см. ниже) — мяса, молочных продуктов и бобовых, — а после тренировки хорошо подойдут протеины в легкоусвояемой жидкой форме, например молоко или сывороточный белок.

Итак, для спортсмена весом 70 кг количество протеинов будет составлять 18 г до и после тренировки, что в практическом выражении принимает следующий вид:

- ▶ за 1 час до силового тренинга на пределе: 100 г цыпленка;
- ▶ через 1–2 часа после тренировки: 500 мл обезжиренного молока.

ЦЕЛЕВОЕ ПИТАНИЕ

Аминокислоты с разветвленной цепью — основные питательные элементы, которые организм получает из протеинов, содержащихся в пище, особенно в мясе, молочных продуктах и бобовых, — лейцин, изолейцин и валин. Словосочетание «разветвленная цепь» относится к химической структуре этих аминокислот. Спортсмены используют аминокислоты для повышения производительности и предотвращения распада белков и мышечного истощения во время интенсивных физических нагрузок.

ВЗРЫВНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ

С целью ускорения сигнала нервной системы мы можем обратиться к взрывному силовому тренингу, заставляющему организм быстрее использовать мышечные волокна. Данная разновидность занятий включает увеличение скорости или частоту сигналов от мозга к мышцам и подготовку прочих тканей, в частности сухожилий, к быстрой работе.

- ▶ **Баллистические нагрузки с отягощением** — использование инерции и очень интенсивные толкательные и тяговые движения в некоторых видах тяжелой атлетики, например поднятие штанги над головой.
- ▶ **Обычная серия подъемов с облегченной штангой** в попытке выполнять правильное движение настолько быстро, насколько возможно.

Один из способов, позволяющих избавиться от «тугоподвижности» сухожилий и заставить их передавать усилие, производимое мышцами, — это плиометрика. В контексте тренировок она объединяет прыжки на одной ноге, на месте и на батуте.

Хотя описанные выше разновидности тренинга представляются разными тренировочными сессиями, большинство спортсменов отрабатывают их комбинацию, делая акцент на одном или на другом в зависимости от требований конкретного спорта, спортивной подготовки или времени года. Помните, и толкатели ядра, и гимнасты должны быть сильными, но обладать при этом различной массой тела и типом силы, чтобы демонстри-

ровать оптимальные результаты. Следовательно, для них необходимо разрабатывать разные силовые программы. Теннисистам, регбистам и многим другим спортсменам требуется комбинация методик, гарантирующая оптимальную производительность.

ЦЕЛЕВАЯ ТРЕНИРОВКА

Основа силового и плиометрического тренинга — намерение двигаться настолько быстро, насколько возможно. Зачем нужно тренировать тело, приучая быстро совершать движения? Причина нередко объясняется самим спортом: скажем, на производство максимальной силы у вас уходит 1 секунда, но, когда вы бежите, ваша ступня соприкасается с землей всего на 0,2 секунды. Чем мощнее усилие, прикладываемое вами за отводимый спортом отрезок времени, тем выше ваши результаты.

Краткие выводы главы

- ▶ Тренировки необходимы для повышения результативности, однако разные их виды предполагают различное питание.
- ▶ Особенности тренировок разнятся в зависимости от видов спорта — на выносливость, скоростные/силовые, командные, — и очень важно тренировать правильную энергетическую систему, необходимую для вашего конкретного направления.
- ▶ Оценка интенсивности физических упражнений (с помощью шкалы Борга, позволяющей определить индивидуальное восприятие нагрузки) крайне важна для правильного подбора питательных веществ.
- ▶ В течение недели вы будете чередовать дни занятий с высокой, умеренной и низкой нагрузкой (или дни отдыха, каждому из которых соответствует специфическая схема питания, основанная на снабжении организма энергией и восстановлении после нагрузок той или иной интенсивности).
- ▶ Существует масса методик тренировки силы и достижения хорошей физической формы, которые помогают минимизировать риск повреждений и поднять результативность на более высокий уровень, чем тот, которого вы можете достичь, тренируясь лишь в одном виде спорта.

ГЛАВА 3

КАКОЙ СПОРТ — ВАШ?

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ ВАША ДИСЦИПЛИНА

В первых двух главах книги я говорила о том, что путь к высоким достижениям — это совместная работа спортсмена и его консультанта-диетолога. Мы узнали, какие бывают питательные вещества, как функционирует тело во время выполнения физических упражнений, и рассмотрели несколько специализированных схем питания. Но, наверное, некоторые читатели до сих пор задаются вопросом: а как же все это соотносится с конкретным видом спорта и выбранной в его рамках дисциплиной или дистанцией?

Вы можете применить полученные ранее знания к своему виду спорта, сразу перейдя к нужному разделу этой главы (не обязательно читать про те направления, которыми вы не занимаетесь). Вы получите информацию об особенностях тренировок, требованиях к питанию, а также о том, как вписать это в вашу повседневную жизнь.

БЕГ

Как я упоминала в предыдущей главе, вне зависимости от выбранной вами дистанции — 5-, 10-километровой, полумарафонской, марафонской или большей протяженности — план тренировок должен включать сессии низкой, умеренной и высокой интенсивности. Число сессий каждого типа отчасти зависит от дистанции и количества тренировочных дней в неделю. В табл. 3.1 приведен пример графика занятий. Во избежание травм или перенапряжения обязательно придерживайтесь плана тренировок, составленного квалифицированным тренером или полученного из авторитетного источника, посвященного бегу, и прорабатывайте правильную энергетическую систему. Если вы готовитесь к марафону, нет никакого смысла в коротких беговых интервалах по 30 секунд, поскольку таким образом вы укрепляете не ту энергетическую систему, которая вам нужна (см. главу 1). В процессе подготовки к марафону весьма полезно выполнять интервалы, но они должны быть продолжительнее, примерно по 3–5 минут. Короткие интервалы активизируют анаэробную систему, в то время как длинные подключают аэробную. Именно ее необходимо раз-

вивать, чтобы повышать лактатный порог и за счет этого быстрее и дольше бегать.

Аналогично, если вам предстоит дистанция 5 км, нет смысла выбирать бег на выносливость свыше 90 минут, поскольку он, хоть и способствует поддержанию хорошей аэробной формы, никак не скажется на вашей скорости. По сути, эти занятия только станут причиной лишней усталости, потому что вы, скорее всего, слишком вымотаетесь, чтобы извлечь максимальную пользу из других сессий.

Возможно, кто-то из читателей захочет включить в свою спортивную неделю силовые упражнения (см. с. 104). В зависимости от выбранной разновидности силового тренинга я бы рекомендовала поместить их между днями напряженных тренировок или даже в один день с низкоинтенсивными занятиями.

Таблица 3.1. Пример еженедельного графика тренировок

Дистанция	Число низкоинтенсивных/восстановительных пробежек в неделю	Число пробежек низкой и умеренной интенсивности на выносливость продолжительностью свыше 90 минут в неделю	Число пробежек умеренной интенсивности / в устойчивом состоянии в неделю	Число высокоинтенсивных/интервальных или пороговых пробежек в неделю	Число дней отдыха / активного отдыха в неделю
5 км	1	0	1–2	2–3	1–3
10 км	1	0	2	2–3	1–2
Полумарафон	1	1	2	2	1
Марафон	1	2 (1 из которых включает работу над темпом состязания)	1	2	1
Сверхмарафон	0	3	1	1–2	1–2

Прежде чем мы перейдем к конкретным деталям тренировок, давайте еще раз взглянем на вашу цель. Скорее всего, вы, на какую бы дистанцию ни бежали, мысленно ориентируетесь на ту или иную ее продолжительность, будь то 4-часовой марафон или 20-минутные отрезки по 5 км. И эти показатели, вероятно, определяются прошлыми попытками. Вы также понимаете, что для достижения желаемой цели вам придется бежать в конкретном темпе.

Приведу пример. Чтобы преодолеть 5 км за 20 минут, вам придется бежать в темпе 4 мин/км. То есть с учетом дистанции на 20–25 секунд быстрее вашего лактатного порога. Зная это, вы сможете с легкостью рассчитать темп своих тренировочных сессий; интервалы вам нужно будет пробегать в указанном темпе или чуть быстрее, а отрезки с умеренной интенсивностью — на 30–40 секунд медленнее. Не стоит забывать при этом о реальности — при выборе достижимой цели опирайтесь на прошлый опыт.

Давайте теперь рассмотрим примеры тренировок с точки зрения их структуры и требований к питанию.

НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Вне зависимости от дистанции, к которой вы готовитесь, низкоинтенсивный бег всегда имеет одинаковый формат: максимум 60 минут в легком темпе — примерно 50% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. При движении в таком темпе вы не должны терять способности вести разговор. Это бег на 90 секунд — 2 минуты медленнее, чем ваш темп во время состязания; можно двигаться медленнее, но не быстрее, а после окончания интервала у вас должно появляться ощущение бодрости, поэтому целесообразно включать низкоинтенсивный бег между двумя напряженными сессиями.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Низкоинтенсивный бег в легком темпе не предполагает никаких особых требований к еде. Заниматься им можно в любое удобное для вас время, не продумывая специальное предварительное меню. В день, когда вы планируете пробежку, максимальная потребность в углеводах составляет 3 г/кг МТ, а в протеинах — 3–4 порции по 0,25 г/кг МТ (в течение суток). Для того чтобы придерживаться такой нормы, достаточно трех приемов пищи в день — порции размером с кулак сложных углеводов (овсянка, батат, корнеплоды, бобовые) и с пригоршню протеинов (яйца, цыпленок, рыба). Все это дополняется свежим салатом или овощами в неограниченном количестве. В качестве перекуса подойдут фрукты или овощи.

Освежите в памяти примеры меню для низкоинтенсивных тренировок, представленные в главе 2 (см. с. 78) и наглядно показывающие, как пра-

Подсказка

Идеальное время для таких неспешных пробежек — раннее утро, сразу после пробуждения, натощак, при этом все необходимое ваш организм будет забирать из жировых и гликогеновых запасов.

вильно питаться при таких нагрузках и в дни отдыха. Они содержат рецепты из этой книги, которые вполне подходят для всей семьи и одновременно удовлетворяют требованиям, предъявляемым тренировками.

ТРЕНИРОВКИ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Бег умеренной интенсивности в зависимости от дистанции можно разделить на несколько категорий. Среди тренировочных программ выделяются следующие.

5 КМ, 10 КМ ИЛИ ПОЛУМАРАФОН

Некоторые тренировки умеренной интенсивности будут включать так называемый пороговый бег. Они имеют следующий формат: после 10-минутного разогрева незамедлительно следует 20–40-минутный бег в более быстром темпе (на 30 секунд медленнее вашего соревновательного темпа), близком к лактатному порогу. Пороговый темп дается нелегко, но его можно контролировать: вы уже не в состоянии свободно разговаривать, но и чувствуете себя еще не так, как в ходе состязания.

МАРАФОН

В данном случае вы подключаете бег в устойчивом состоянии. Марафонцы во время состязания придерживаются темпа на 20–30 секунд ниже своего лактатного порога. Не забывайте: лактатный порог — это темп, который вы можете поддерживать 30–60 минут (чем более тренировано ваше тело, тем дольше вы работаете на пороге), прежде чем из-за повышения уровня кислотности в мышцах вам придется либо остановиться, либо замедлиться. Марафон обычно длится дольше часа, вот почему темп следует держать ниже лактатного порога. Бег умеренной интенсивности

в устойчивом состоянии будет иметь темп на 30–40 секунд ниже соревновательного темпа и на 60 секунд — порогового темпа. При таком темпе вы должны чувствовать, что контролируете его с некоторыми усилиями, но не выбиваетесь из сил.

ВСЕ ДИСТАНЦИИ, ВКЛЮЧАЯ СВЕРХМАРАФОНСКИЕ

Эта тренировка умеренной интенсивности представляет собой 60–90-минутный волнообразный бег, во время которого вы по ровной поверхности двигаетесь легко, а при подъеме в гору прикладываете больше усилий. Общее ощущение от такого бега будет как от дистанции умеренной интенсивности.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Сессия умеренной интенсивности труднее, чем неспешная пробежка, но пока вы еще находитесь в зоне комфорта. Ежедневная потребность в углеводах составляет максимум 5 г/кг МТ, а в протеинах — по 0,25 г/кг МТ четыре раза в день. Схемы питания для нагрузок умеренной интенсивности, представленные в главе 2, показывают, как эти потребности выглядят в практическом выражении, а кроме того, в них учтено, в какое время суток вы бежите.

Если вы опытный бегун, вам не составит труда выполнять эту сессию ранним утром натощак, не забудьте только выпить достаточное количество жидкости и тренироваться не более 60 минут. Если же сессия предполагается дольше 60–90 минут или запланирована на следующий день после напряженной тренировки, вам необходимо будет «подзаправиться» перед бегом. Вот несколько отличных вариантов:

- ▶ банан;
- ▶ 1–2 ломтика солодового хлеба;
- ▶ 1 тост;
- ▶ маленькая баночка обезжиренного греческого йогурта с 1–2 чайными ложками меда.

Обязательно продумайте о том, как будете восстанавливаться после бега (см. с. 54). Рассчитывайте порции, исходя из того, что вам нужен

1 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов, и не забывайте о временных рамках.

Если это единственная ваша тренировочная сессия за день, старайтесь поставить восстановительный прием пищи или перекус в период двух часов после бега. Скорее всего, он придется на ближайшую трапезу. Например, вы выходите на пробежку в устойчивом состоянии перед завтраком в 6:30 и возвращаетесь в 7:30. Сегодня у вас больше не предполагается никаких тренировок. Самое главное — хороший восстановительный завтрак, скажем мюсли Бирхера с черникой (см. рецепт на с. 193) или пита с омлетом (см. рецепт на с. 200), к 9:30. Вы можете поесть сразу по возвращении, а можете сперва принять душ.

Если в ближайшие 12 часов у вас намечается еще одна тренировка, а прием пищи не следует сразу за пробежкой, в течение 30 минут вам понадобится какой-нибудь вариант для восстановления вроде тропического смузи (см. рецепт на с. 284), а через 2 часа после него — основательный прием пищи.

ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ

Это бег продолжительностью свыше 90 минут. Он нужен для тех, кто готовится к полумарафонским и более длинным дистанциям. Вот возможные программы.

1. 2-часовая пробежка в неспешном или умеренном темпе, примерно на 60–90 секунд медленнее, чем темп вашего полумарафонского или марафонского бега. Вы должны поддерживать его на протяжении всей сессии, сохраняя способность разговаривать.
2. 2-часовая пробежка плюс бег по пересеченной местности, когда темп постоянно меняется в зависимости от окружения и поверхности, по которой вы двигаетесь.
3. 2–3-часовой бег в неспешном темпе, на 2 минуты медленнее вашего соревновательного темпа, со средним отрезком в 6,5–10 км на соревновательной скорости, за которым следует неспешный темп.

Бег на выносливость требует полноценного питания, поскольку гликогеновые запасы полностью истощатся. Вам необходимо будет подготовить-

ся в течение суток, предшествующих пробежке, и употребить достаточное количество углеводов как заранее, так и во время тренировки.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Ключевая стратегия — употребление небольших порций углеводов в течение 24 часов, предшествующих бегу, за каждой полноценной трапезой и перекусом. Постарайтесь придерживаться порций размером с кулак; прием пищи (всего их нужно делать 4–6 в день) должен содержать сложные углеводы. На практике это будет выглядеть следующим образом:

- ▶ 50 г овсяных хлопьев;
- ▶ банан;
- ▶ порция батата размером с кулак;
- ▶ 3–4 овсяные лепешки;
- ▶ порция отварного риса/кускуса размером с кулак;
- ▶ тост.

Принцип «помалу, но часто» очень важен, поскольку обеспечивает более эффективное хранение гликогена и не вызывает дискомфорта в желудке или проблем во время длительного бега. Такая схема, вошедшая в привычку, будет полезна и для дня состязания. Пройдитесь по схемам для тренировок выносливости, представленным в главе 2, чтобы закрепить знания об этом типе питания. После того как вы определитесь с тем, что будете есть до тренировок, задумайтесь о своих потребностях во время пробежки. Они зависят от того, как именно вы планируете заниматься.

Если вы выбираете бег по пересеченной местности, как во 2-й программе, можете взять с собой легкую еду и чередовать продукты с быстрым высвобождением энергии (например, энергетические батончики) с сытными (например, соленым арахисом). В этом случае все сводится к установлению правильного баланса между энергетическими и питательными потребностями. Что я имею в виду? Помните, что данный вид бега не относится к высокоинтенсивному, поэтому организм не нуждается в углеводах как в источнике «топлива». Используя принцип питания, описанный ранее в этом разделе, вы обеспечите себе полные запасы гликогена. Они будут снабжать вас энергией примерно 1,5–2 часа при темпе

низкой/умеренной интенсивности. Как только эти запасы подойдут к концу, организм переключится на жир, чтобы вы могли продолжать бег. Поскольку углеводы — необязательный источник энергии в данной ситуации, я всегда советую людям выбирать продукты, которыми им захочется перекусить во время бега. Такая продолжительность требует не только физического, но и умственного напряжения, и, если у вас при себе будет самая малость чего-нибудь вкусенького, появится и весомый стимул успешно добраться до финиша. Я знаю много бегунов на сверхмарафонские дистанции, которые предпочли бы пирог со свиной горсти желатиновых конфеток!

Подсказка

Во время пробежки каждые 45 минут после первого часа съешьте несколько желатиновых конфеток (5–6 штук), половину бутерброда с дрожжевым экстрактом или 3 финика.

Если бег на выносливость относится к 1-й или 3-й программе, тогда вам больше подойдут продукты, которые вы планируете использовать во время реального состязания. Это могут быть энергетические напитки и гели, желатиновые конфетки или комбинация всех трех вариантов.

Помните: при высокоинтенсивных занятиях вы должны использовать около 60 г углеводов в час, а во время более неспешных сессий вам потребуется половина этой нормы.

Каждые 45 минут после первого часа употребляйте что-нибудь из перечисленного ниже:

- ▶ порция энергетического геля;
- ▶ 4–5 желатиновых конфеток;
- ▶ 500 мл энергетического напитка.

Таким образом, если вы отправляетесь на 3-часовую пробежку в неспешном темпе, вам нужно взять с собой две порции геля.

Если вы выполняете сессию, где в середине дистанции планируете разогнаться до скорости состязания, употребите гель за 1,5 км до момента увеличения нагрузки. Например, если увеличенная скорость запланирована на отрезке дистанции с 10-го по 20-й км, подкрепитесь на 8-м км. Тем самым вы обеспечите энергию для поддержания быстрого бега.

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Эти тренировки выполняются на уровне очень близком к лактатному порогу или превышающем его. Цель таких сессий — повысить лактатный порог, то есть получить возможность бежать быстрее и дольше. Вот три тренировочные программы, основанные на дальности дистанции.

1. У тех, кто тренируется в беге менее чем на 10 км, типичная высокоинтенсивная сессия состоит из четырех сетов по четыре 400-метровых пробежки с 1 минутой восстановления после каждой и с 3 минутами после сета. Такая тренировка требует большого напряжения сил; спортсмен тяжело дышит, поскольку организм старается получить достаточно кислорода, чтобы предотвратить накопление кислоты в мышцах. 3 минуты между сетами позволяют немного восстановить буферный запас кислорода, однако такая сессия всегда оставляет чувство истощения.
2. В процессе подготовки к полумарафону или марафону вы будете работать очень близко к лактатному порогу на длинных интервалах: 6 забегов по 6 минут с 2-минутными перерывами. Вы сможете развивать лактатный порог, дыша тяжело, но все-таки контролируя дыхание, чтобы удерживать скорость в течение всех 6 минут. Если вы возьмете слишком резвый старт, вам будет нелегко сохранить стабильный темп на протяжении 6 заходов. Повторяя такую сессию несколько недель подряд, вы в конце концов станете пробегать 6-минутные забеги в более быстром темпе, а это будет значить, что вы повысили лактатный порог.
3. В случае бега по пересеченной местности или бега на сверхмарафонские дистанции типичная сессия включает повторения подъемов в гору. Например, 4 минуты вверх, затем бегом вниз — и так 10 раз. Опять же, главное здесь — улучшать скорость, мощь и силу, чтобы тратить на каждое повторение одинаковое время.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Во время высокоинтенсивных тренировок организм должен получать углеводы, в противном случае вы не сможете выполнять такие сессии. Ежедневная потребность в углеводах составляет не меньше 5 г/кг МТ у женщин и 7 г/кг МТ у мужчин. Это примерно 5–7 порций размером с кулак, распределенных по приемам пищи и перекусам. Кроме того, вам понадобится 4–6 порций протеинов размером с пригоршню (то есть по 0,25 г/кг МТ каждая).

Если вы планируете выполнять высокоинтенсивные сессии по утрам, позаботьтесь об углеводах во время основного приема пищи накануне вечером. Рассчитывайте размер порции исходя из того, что вам нужно 1–2 г/кг МТ. Кроме того, съешьте завтрак аналогичного размера не менее чем за 1–2 часа до начала тренировки.

Если вы планируете выполнять сессии по вечерам, убедитесь, что вы потребляете по 1 г/кг МТ углеводов за завтраком, обедом и полдником до начала занятий.

Сверьтесь с примерами схем питания при высокоинтенсивных тренировках, представленными в главе 2, чтобы определиться, как именно вам стоит удовлетворять свои потребности в зависимости от времени суток, когда вы планируете заниматься.

После тяжелой тренировки восстановление играет колоссальную роль. Если в течение ближайших 12 часов у вас запланирована еще одна тренировка, восстановление должно производиться в первые полчаса после окончания занятий и включать 1,2 г/кг МТ быстродействующих углеводов и 0,25 г/кг МТ легкоусвояемых протеинов в жидкой форме — прекрасно подойдет ароматизированное молоко или мокко-шейк (см. рецепт на с. 285).

Если ближайшая тренировка намечается не ранее чем через 12 часов после предыдущей, восстановление должно происходить в первые 2 часа после окончания занятий и включать 1,2 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов. Попробуйте карри из булгура (см. рецепт на с. 261).

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕДЕЛЬНОГО ГРАФИКА ТРЕНИРОВОК

Несмотря на то что питаться каждый день в соответствии с типом тренировок очень важно, вам обязательно следует продумать, как будут сочетаться все приемы пищи в течение недели. Итак, давайте в качестве примера рассмотрим график тренировок для марафона (табл. 3.2). Понедельник, среда и суббота — дни низкоинтенсивных нагрузок, организм не нуждается в углеводах для выработки энергии. Но каждый из этих дней предшествует дню с высокоинтенсивной нагрузкой или бегом на выносливость, а значит, придется заранее позаботиться о поступлении в организм «топлива». Для этого будет достаточно приема пищи, богатой углеводами, в понедельник и среду вечером, а также маленькими регулярными порциями в субботу, чтобы подготовиться к воскресенью.

Таблица 3.2. **Расписание еженедельных тренировок для марафона**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Легкая 8-километровая пробежка, не более 60 минут	Бег по треку или длинные интервалы (60–90 минут)	Отдых или активное восстановление (низкая интенсивность): плавание (30 минут) / йога (60 минут)	Сессия в марафонском темпе (60–90 минут)	Бег в устойчивом состоянии (60 минут)	Отдых	Долгая пробежка (90 минут – 4 часа)

СМЕНА ДИСТАНЦИЙ

Переключение на более длинную дистанцию — с полумарафонской или меньшей на продолжительные тренировочные пробежки для марафона — часто сбивает с толку и становится источником проблем. В процессе подготовки к первому марафону многим людям оказывается нелегко установить правильный энергетический баланс, вследствие чего они потребляют слишком много углеводов и набирают вес. Другие начинающие спортсмены недооценивают свои потребности и включают в рацион слишком мало углеводов, а в результате сходят с дистанции или получают травмы.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Одна моя клиентка, 38-летняя мать двоих детей, планировала перейти от полумарафона к марафону. Ее собственное лучшее время составляло 1 час 49 минут, и она надеялась пробежать марафон в Ницце ближе к концу года примерно за 4 часа. Женщина обратилась ко мне, поскольку после увеличения дистанции стала испытывать постоянную нехватку энергии, особенно во время высокоинтенсивных нагрузок. К тому же днем ее без конца тянуло на сладкое, и она не могла отказать себе в бисквите или печенье.

Вот пример ее рациона.

- 6:30** Ломтик тоста из цельнозернового хлеба с ореховым маслом, половина грейпфрута
- 8:00** 60-минутные высокоинтенсивные интервалы (женщина признавалась, что чувствует себя очень вялой в начале сессии и вымотанной по завершении)
- 9:45** Чашка кофе с молоком средней жирности (клиентка говорила об отсутствии энергии и низком уровне сахара, но предпочитала ничего не есть)
- 11:00** Ломтик тоста из цельнозерновой муки и половина баночки тунца
- 15:00** 2 овсяные лепешки с миндальным маслом, 4 кусочка шоколада и кружка низкокалорийного какао
- 17:30** Половина грудки цыпленка с зеленой фасолью
- 19:00** Шарик мороженого, маленький банан и запеченное яблоко

Эта клиентка также беспокоилась, что потребляет слишком много углеводов, поскольку не хотела набирать вес. Я прошла по ее рациону и объяснила, что из-за недостатка углеводов до и после высокоинтенсивных тренировок организм истощен, вот почему днем ей так хочется сладкого. Недостаток сложных углеводов, медленно высвобождающих энергию в течение дня, привел к тому, что женщина начала в чрезмерных количествах поглощать продукты с высоким содержанием сахара, быстро высвобождающего энергию, такие как шоколад и мороженое. Это, в свою очередь, повлекло за собой колебания уровня сахара в организме и, как следствие, вялость.

Я дала ей рекомендации и разработала схему питания, которая соответствовала ее потребностям: уменьшила количество углеводов до и после низкоинтенсивных тренировок

и увеличила массу протеинов для обеспечения чувства сытости. Затем я посоветовала клиентке потреблять больше углеводов до и после высокоинтенсивных тренировок, предложила ограничить время на сладости и другие быстро высвобождающие энергию углеводы периодом после занятий, чтобы привести в норму уровень сахара в крови. Наконец, я рассказала о правильных размерах порций углеводов, протеинов и жиров и снабдила женщину рецептами блюд, подходящих для всей семьи. Вот пример такого меню.

Перед утренней высокоинтенсивной тренировкой — 50 г овсяных хлопьев с бананом и медом / арахисовым маслом.

После утренней тренировки — для восстановления 250 мл ароматизированного молока и банан.

Обед — протеины и неограниченное количество салата и овощей (я снабдила женщину списком продуктов, не содержащих углеводов).

Полдник — поскольку это было самое тяжелое для нее время, я предложила ей выбирать из перечня продуктов, содержащих по 20 г протеинов каждый (см. с. 28), которые помогли бы ей утолить чувство голода. Вот возможные варианты: обезжиренный греческий йогурт с припущенной черникой; творог с морковью; банан со слоем арахисового масла; яблоко с 8–10 бразильскими орехами; еще 250 мл пакетированного шоколадного молока или фрукт и йогуртный смузи. Я предложила огромное количество идей.

Ужин — см. блюда с углеводами.

Вечер — молочный продукт, например обезжиренный греческий йогурт с фруктом или горячий шоколад, приготовленный на обезжиренном молоке.

Я встретила с этой клиенткой через шесть недель, и та рассказала, что чувствует себя намного лучше. Она больше не опустошала коробки с печеньем и не останавливалась на заправках ради плитки шоколада. Женщина перестала набирать вес и уверенно двинулась к цели — участию в марафоне.

ВЕЛОСПОРТ

За последние несколько лет популярность велогонок значительно возросла; наследием Олимпийских игр в Лондоне стало рекордное число проведенных и посещенных велоспортивных мероприятий.

Велосипедный спорт может принимать формат однодневных гонок, различных по дистанциям — от нескольких до нескольких сотен километров, например «разделки» (гонки с отдельным стартом) или велогонка Лондон–Брайтон. Также это могут быть многоэтапные мероприятия, такие как Tour de France или Cape Epic, в ходе которых спортсмены покрывают гигантские расстояния за несколько дней.

Велоспорт требует силы и выносливости, хотя для отрыва, подъема в гору и спринта до финиша на пределе возможностей не менее важны и анаэробные способности организма. Грамотная программа тренировок включает сессии, делающие акцент на все перечисленные аспекты, что отражено в табл. 3.3.

Таблица 3.3. **Стандартный график велотренировок**

День недели	Интенсивность
Понедельник	60 минут, высокая интенсивность
Вторник	60 минут, низкая интенсивность; восстановительная езда, укрепляющая аэробную базу
Среда	Отдых или силовая тренировка
Четверг	80 минут, высокая интенсивность
Пятница	90 минут, езда умеренной интенсивности с постоянной скоростью
Суббота	Отдых или силовая тренировка
Воскресенье	3 и более часов езды на выносливость низкой/умеренной интенсивности

В зависимости от мероприятия, к которому готовятся спортсмены-профессионалы, в период пиковых тренировок они проезжают за неделю 400–800 км.

Серьезные велосипедисты-любители в процессе подготовки к конкретному мероприятию стараются преодолевать около 240–320 км в неделю. Учитывая все вышесказанное, схемы питания приобретают первостепенное значение, в особенности если вам приходится жонглировать еще и работой, и семейной жизнью. Итак, давайте рассмотрим несколько примеров тренировок и потребностей спортсменов, которые их выполняют.

НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Вне зависимости от выбранной вами дистанции низкоинтенсивная восстановительная езда на велосипеде всегда имеет один и тот же формат. Она не должна длиться больше 60 минут в неспешном темпе примерно на 50% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. К тому же она укрепляет общую аэробную выносливость. При таком темпе вы должны иметь возможность без напряжения крутить педали и вести разговор. После поездки вы ощутите прилив энергии, вследствие чего такую сессию разумно будет поставить между двумя более напряженными.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Низкоинтенсивная езда в неспешном темпе не требует специального источника энергии, при условии что она не превышает 60 минут. Оптимально заниматься этим ранним утром натощак, поскольку ваш организм будет забирать все необходимое из жировых или гликогеновых запасов. Иными словами, ездить на велосипеде в неспешном темпе можно в любое удобное для вас время, однако нет нужды в специальной «заправке» перед тренировками.

В день, когда вы планируете прокатиться в неспешном темпе, максимальная потребность в углеводах составляет 3 г/кг МТ, а в протеинах — 3–4 порции по 0,25 г/кг МТ (в течение суток). Для того чтобы придерживаться такой нормы, достаточно трех приемов пищи в день — порции размером с кулак сложных углеводов (овсянка, батат, корнеплоды, бобовые) и с пригоршню протеинов (яйца, цыпленок, рыба). Все это дополняется свежим салатом или овощами в неограниченном количестве. В качестве перекуса подойдут фрукты или овощи.

Освежите в памяти примеры меню для низкоинтенсивных тренировок, представленные в главе 2 (см. с. 78) и наглядно показывающие, как правильно питаться при таких нагрузках и в дни отдыха. Они содержат рецепты из этой книги, которые вполне подходят для всей семьи и одновременно удовлетворяют требованиям, предъявляемым тренировками.

ТРЕНИРОВКИ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Велотренировки умеренной интенсивности обычно проводятся в «устойчивом состоянии», варьируясь по времени от 60 до 90 минут. Это быстрее, чем ваш неспешный темп. У вас должна сохраниться способность вести разговор, но уже не слишком свободно. Если вы пользуетесь пульсометром, он должен работать на 60–70% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Эти сессии вы можете выполнять как на дороге, так и на турбо- или велотренажере, но не забывайте выдерживать нужную интенсивность.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Сессия умеренной интенсивности труднее, чем неспешное катание, но пока вы еще находитесь в зоне комфорта. Ежедневная потребность в углеводах составляет максимум 5 г/кг МТ, а в протеинах — по 0,25 г/кг МТ четыре раза в день. Схемы питания для нагрузок умеренной интенсивности, представленные в главе 2, показывают, как эти потребности выглядят в практическом выражении, а кроме того, в них учтено, в какое время суток вы ездите.

Если вы опытный велосипедист, вам не составит труда выполнять эту сессию ранним утром натошак, не забудьте только выпить достаточное количество жидкости и тренироваться не более 60 минут. Если же сессия предполагается дольше 60–90 минут или запланирована на следующий день после напряженной тренировки, вам необходимо будет «подзаправиться» перед бегом. Вот несколько отличных вариантов:

- ▶ банан;
- ▶ 1-2 ломтика солодового хлеба;
- ▶ 1 тост;
- ▶ маленькая баночка обезжиренного греческого йогурта с 1-2 чайными ложками меда.

Обязательно продумайте о том, как будете восстанавливаться после поездки. Рассчитывайте порции исходя из того, что вам нужен 1 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов, и не забывайте о временных рамках.

Если это единственная ваша тренировочная сессия за день, старайтесь поставить восстановительный прием пищи или перекус в период 2 часов после бега. Скорее всего, он придется на ближайшую трапезу. Например, вы выезжаете из дома в устойчивом состоянии перед завтраком в 6:30 и возвращаетесь в 7:30. Сегодня у вас больше не предполагается никаких тренировок. Самое главное — хороший восстановительный завтрак, скажем мюсли Бирхера с черникой (см. рецепт с. 193) или пита с омлетом (см. рецепт на с. 200), к 9:30. Вы можете поесть сразу по возвращении, а можете сперва принять душ.

Если в ближайшие 12 часов у вас намечается еще одна тренировка, а прием пищи не следует сразу за заездом, в течение 30 минут вам понадобится какой-нибудь вариант для восстановления вроде тропического смузи (см. рецепт на с. 284), а через 2 часа после него — основательный прием пищи.

ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ

Велосипедная езда на выносливость — первостепенный элемент для тех, кто готовится к мероприятию, длящемуся целый день или несколько дней. Продолжительность нахождения в седле следует увеличивать с каждой неделей тренировок. Такие поездки развивают выносливость и помогают поддерживать хорошую аэробную форму. Двигаться следует в неспешном или умеренном темпе. У вас должна сохраниться способность вести беседу в течение долгого времени. Если вы не можете разговаривать, значит, напряжение слишком велико.

Вот несколько вариантов программ:

- ▶ 3,5-часовая езда в неспешном темпе с быстрым финишем;
- ▶ 4-часовая езда по холмистой местности;
- ▶ 5-часовая езда в неспешном темпе с быстрым финишем.

Велоезда на выносливость требует полноценного питания, поскольку гликогеновые запасы будут полностью истощены. Вам придется подготовиться за 24 часа до поездки и употребить достаточное количество углеводов как заранее, так и во время тренировки.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Ключевая стратегия — употребление небольших порций углеводов в течение 24 часов, предшествующих тренировке, за каждой полноценной трапезой и перекусом. В этот 24-часовой период они вам понадобятся в количестве 5–7 г/кг МТ. Постарайтесь придерживаться порций размером с кулак; прием пищи (всего их нужно делать 4–6 в день) должен содержать сложные углеводы. На практике это будет выглядеть следующим образом:

- ▶ 50 г овсяных хлопьев;
- ▶ банан;
- ▶ порция батата размером с кулак;
- ▶ 3–4 овсяные лепешки;
- ▶ порция отварного риса/кускуса размером с кулак;
- ▶ тост.

Принцип «помалу, но часто» очень важен, поскольку обеспечивает более эффективное хранение гликогена и не вызывает дискомфорта в желудке или проблем во время длительной езды. Такая схема, вошедшая в привычку, будет полезна и для дня состязания. Пройдитесь по схемам для тренировок выносливости, представленным в главе 2, чтобы закрепить знания об этом типе питания. После того как вы определитесь с тем, что будете есть до тренировок, задумайтесь о своих потребностях во время заезда. Они зависят от того, как именно вы планируете заниматься.

Помните, что такие сессии не относятся к высокоинтенсивным, поэтому организм не нуждается в углеводах как в источнике «топлива». Используя принцип питания, описанный ранее в этом разделе, вы обеспечите себе полные запасы гликогена. Они будут снабжать вас энергией примерно 1,5–2 часа при темпе низкой/умеренной интенсивности. Как только эти запасы подойдут к концу, организм переключится на жир, чтобы вы могли продолжать двигаться. Поскольку углеводы — необязательный источник энергии в данной ситуации, я всегда советую людям выбирать продукты, которыми им захочется перекусить во время бега. Такая продолжительность требует не только физического, но и умственного напряжения, и, если у вас при себе будет самая малость чего-нибудь вкусенького, появится и весомый стимул успешно добраться до финиша.

Подсказка

В ходе велосипедного заезда на выносливость продолжительностью дольше 3 часов вам потребуется 60 г углеводов в час. Попробуйте каждые 45 минут употреблять продукты, быстро высвобождающие энергию, — например, энергетические гели, желатиновые конфетки, сухофрукты, — чередуя их с продуктами, обеспечивающими медленное высвобождение энергии, — например, бутербродами с дрожжевым экстрактом, бутербродами с бананом и ореховым маслом (см. рецепт на с. 275), брауни из батата (см. рецепт на с. 272) или соленым арахисом.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ГИДРАТАЦИИ

В жаркую погоду принимайте электролиты (см. с. 40) или добавьте поваренную соль в сквош из расчета $\frac{1}{4}$ чайной ложки на 500 мл. Так вы предотвратите ее потерю вместе с потом и поможете организму удерживать воду. Если вы предпочитаете использовать энергетические напитки или сквош с добавлением сахара, помните, что они являются источниками углеводов, вследствие чего вам придется соответствующим образом корректировать рацион. Организм в состоянии переработать максимум 90 г углеводов в час, поэтому их избыточное потребление может вызвать у некоторых людей желудочный дискомфорт и другие проблемы.

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Эти тренировки выполняются на уровне очень близком к лактатному порогу или превышающем его. Цель таких сессий — повысить лактатный порог, то есть получить возможность бежать быстрее и дольше. Вот три высокоинтенсивные тренировочные программы.

- ▶ Тренировки по холмам 5 × 8: они включают 5-минутный подъем в гору и восстановление за счет спуска вниз, повторять цикл следует 8 раз с 10-минутной разминкой и заминкой в формате езды в неспешном темпе. Такие тренировки повышают силу

и выносливость и требуют большого напряжения сил; вы будете не в состоянии вести разговор, карабкаясь на гору.

- ▶ Интервалы на ровной поверхности 5 × 5: это езда на пределе возможностей примерно на 80–90% от максимальной частоты сердечных сокращений в течение 5 минут с последующим 90-секундным восстановлением, повторять цикл следует 5 раз с 10-минутной разминкой и заминкой в формате езды в неспешном темпе. Эту сессию также можно выполнять на вело- или турботренажере.
- ▶ 60-минутная пороговая езда: разминка посредством неспешной езды на протяжении 10 минут, а затем увеличение темпа до 75% от максимальной частоты сердечных сокращений, то есть до значения близкого к лактатному порогу. Держите эту нагрузку в течение 40 минут. При данном пороговом темпе вы должны сохранять способность разговаривать, но с большим трудом, произнося на одном дыхании не более 3–5 слов. Для заминки 10 минут покатайтесь в неспешном темпе. Опять-таки данную сессию можно выполнять на вело- или турботренажере.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Во время высокоинтенсивных тренировок организм должен получать углеводы, в противном случае вы не сможете выполнять такие сессии. Ежедневная потребность в углеводах составляет не меньше 5 г/кг МТ у женщин и 7 г/кг МТ у мужчин. Это примерно 5–7 порций размером с кулак, распределенных по приемам пищи и перекусам. Кроме того, вам понадобится 4–6 порций протеинов размером с пригоршню (то есть по 0,25 г/кг МТ каждая).

Если вы планируете выполнять высокоинтенсивные сессии по утрам, позаботьтесь об углеводах во время основного приема пищи накануне вечером. Рассчитывайте размер порции исходя из того, что вам нужно 1–2 г/кг МТ. Кроме того, съешьте завтрак аналогичного размера не менее чем за 1–2 часа до начала тренировки.

Если вы планируете выполнять сессии по вечерам, убедитесь, что вы потребляете по 1 г/кг МТ углеводов за завтраком, обедом и полдником до начала занятий.

Сверьтесь с примерами схем питания при высокоинтенсивных тренировках, представленными в главе 2, чтобы определить, как именно вам стоит удовлетворять свои потребности в зависимости от времени суток, когда вы планируете заниматься.

После тяжелой тренировки восстановление играет колоссальную роль. Если в течение ближайших 12 часов у вас запланирована еще одна тренировка, восстановление должно производиться в первые полчаса после окончания занятий и включать 1,2 г/кг МТ быстродействующих углеводов и 0,25 г/кг МТ легкоусвояемых протеинов в жидкой форме — прекрасно подойдет ароматизированное молоко или мокко-шейк (см. рецепт на с. 285).

Если ближайшая тренировка намечается не ранее чем через 12 часов после предыдущей, восстановление должно происходить в первые 2 часа после окончания занятий и включать 1,2 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов. Попробуйте чили кон карне с чечевицей и фасолью (см. рецепт на с. 240).

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕДЕЛЬНОГО ГРАФИКА ТРЕНИРОВОК

Несмотря на то что питаться каждый день в соответствии с типом тренировок очень важно, вам обязательно следует продумать, как будут сочетаться все приемы пищи в течение недели. В табл. 3.4 вторник, среда и суббота — дни низкоинтенсивных нагрузок, организм не нуждается

Таблица 3.4. Образец расписания недельных тренировок

День недели	Интенсивность
Понедельник	60 минут, высокая интенсивность
Вторник	60 минут, низкая интенсивность; восстановительная езда, укрепляющая аэробную базу
Среда	Отдых
Четверг	80 минут, высокая интенсивность
Пятница	90 минут, езда умеренной интенсивности с постоянной скоростью
Суббота	Отдых
Воскресенье	3-часовая (или более продолжительная) езда низкой или умеренной интенсивности на выносливость

в углеводах для выработки энергии. Но каждый из этих дней предшествует дню с высокоинтенсивной нагрузкой или с ездой на выносливость, а значит, придется заранее позаботиться о поступлении в организм «топлива». Для этого будет достаточно приема пищи, богатой углеводами, во вторник и среду вечером, а также маленькими регулярными порциями в субботу. К тому же в процессе подготовки к высокоинтенсивной сессии в понедельник вам необходимо обратить особое внимание на восстановление в воскресенье за счет приемов пищи или перекусов, содержащих протеины и углеводы, каждые 2–3 часа.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Одним из моих клиентов был мужчина, который изначально обратился ко мне из-за того, что он проезжал по 56 км на велосипеде на работу, но сомневался, что выполняет предъявляемые к самому себе требования. В идеале ему бы хотелось ездить так на работу каждый день, но удавалось ему только трижды в неделю. К вечеру среды он уже так уставал, что был не в состоянии сесть на велосипед. Его постоянно мучило чувство голода, сбросить несколько упрямых килограммов никак не удавалось, несмотря на то что этот мужчина проезжал за неделю больше 160 км. Вот каким был его типичный рацион.

Перед утренней ездой	Миска сухого завтрака
На работе, после душа, за столом	Бутерброд с беконом, пакет хрустящего картофеля
Обед	2 рулета с цыпленком, майонезом и салатом; большая плитка шоколада
Перед дневной ездой	Батончик из злаков и горсть желатиновых конфеток
Дома	Большая порция пасты с соусом, сыром и чесночным хлебом; креманка мороженого; крекеры и сыр

Главная проблема заключалась в том, что рацион клиента относился к «реактивным», как я их называю. Мужчина выбирал неправильные продукты с высоким содержанием быстрых углеводов, чем и объяснялись колебания уровня сахара в крови. В результате у него возникала сильная потреб-

ность в сладком и постоянно присутствовало ощущение усталости.

Первым делом мы обсудили восстановление. Я объяснила, что правильные продукты для восстановления после утренней поездки должны способствовать немедленному восполнению гликогена. Это обеспечит организму запас «топлива» для обратной поездки. Кроме того, я порекомендовала клиенту включить в каждодневный рацион больше сложных углеводов и постные протеины, чтобы поддерживать в стабильном состоянии уровень сахара в крови и энергию, а также снабжать организм важными питательными веществами для удовлетворения потребностей в физических нагрузках.

Вот пример скорректированного ежедневного рациона.

Перед утренней ездой	Смузи
На работе, после душа, за столом	300–500 мл шоколадного молока, бейгл из цельнозерновой муки с арахисовым маслом и бананом или нечто похожее
Обед	Картофель в мундире с тунцом и салатом, йогурт
Середина дня	2 сдобные булочки и 75 г смеси орехов
После обратной поездки	500 мл молока
18:30	Основной прием пищи, за которым следует натуральный йогурт с фруктами и медом
21:30	Горячий шоколад с овсяными лепешками и арахисовым маслом

Изначально клиент не был уверен, что изменения в схеме питания хоть как-то повлияют на его «неутолимый голод», как он сам выражался. Тем не менее несколько недель спустя я получила от этого мужчины электронное письмо, где он сообщил о поразительных улучшениях. У него заметно повысилась работоспособность, энергичность и концентрация.

ПЛАВАНИЕ

Тренировки пловцов традиционно отличаются продолжительностью и жесткостью; элитные спортсмены могут заниматься по 6 часов в день в напряженнейших условиях, включая сессии в воде и на земле в форме силовых и кондиционных упражнений.

Занятия проходят 4–10 раз в неделю, покрывая различные дистанции.

Для тренировок спринтеров, как правило, характерен более низкий объем; они проплывают меньшее расстояние, но зачастую с более высокой скоростью и интенсивностью, чем пловцы на определенные дистанции или на открытой воде, которые могут преодолевать по 10 км за сессию с невысокой скоростью.

ПЛАВАНИЕ С ЮНОГО ВОЗРАСТА

В силу специфической природы плавания нередко можно встретить спортсменов, начавших заниматься еще в детстве. Обычно нагрузки возрастают в подростковом возрасте. Необходимость совмещать утренние тренировки со школьной учебой и при этом давать организму все необходимое для роста и спортивного прогресса имеет огромное значение в контексте питания. Читайте о молодых спортсменах в главе 1, с. 30.

Еженедельные программы тренировок для пловцов включают сессии с различными уровнями интенсивности. Как и в случае с другими видами спорта, рацион должен соответствовать тому, какую нагрузку получает организм.

В главе 2 мы узнали, как ИВН (индивидуальное восприятие нагрузки) помогает тренироваться с нужным уровнем интенсивности и правильно подпитывать себя в процессе. В плавании использование ИВН обретает еще большее значение, поскольку частота пульса в воде снижается на 13 ударов. Это означает, что ориентироваться на сердечный ритм не так полезно, как в других видах спорта.

Приведенная ниже табл. 3.5 отражает варианты ИВН применительно к плаванию. Табл. 3.6 демонстрирует типичный еженедельный график тренировок.

Таблица 3.5. **Шкала ИВН**
(индивидуального восприятия нагрузки)

Интенсивность	Индивидуальное ощущение	ИВН (баллы по шкале Борга)
Низкая	Расслабленность, легкость	5
Умеренная	Комфортность, контроль	6–7
Высокая	Возрастающее ближе к концу сессии напряжение	8–9

Таблица 3.6. **Стандартный график недельных тренировок**

День недели	Интенсивность
Понедельник	30 минут, восстановительное плавание с низкой интенсивностью
Вторник	60 минут, отработка навыков в режиме умеренной интенсивности
Среда	Отдых или силовая тренировка
Четверг	60 минут, высокоинтенсивные интервалы
Пятница	45 минут, умеренная интенсивность, поддержание одинаковой скорости
Суббота	Отдых или силовая тренировка
Воскресенье	2 часа, низкоинтенсивная тренировка с отработкой навыков

Итак, давайте рассмотрим некоторые практические примеры тренировок и их нутриционные потребности.

НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Вне зависимости от дистанции, на которой вы тренируетесь, низкоинтенсивное восстановительное плавание всегда имеет одинаковый формат. Максимум 60 минут плавания в неспешном темпе и работа с ИВН в 5 баллов при любом стиле. При этом темпе вы плывете с легкостью и теоретически могли бы одновременно вести разговор! После такого плавания вы будете ощущать прилив энергии, вследствие чего его разумно ставить между двумя напряженными сессиями.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Низкоинтенсивное плавание в неспешном темпе не требует специального источника энергии, при условии что длительность тренировки не превышает 60 минут. Оптимально заниматься этим ранним утром натощак, поскольку ваш организм будет забирать все необходимое из жировых или

гликогеновых запасов. Иными словами, плавание в неспешном темпе возможно в любое удобное для вас время, однако нет нужды в специальной «заправке» перед тренировками.

В день, когда вы планируете низкоинтенсивное плавание, максимальная потребность в углеводах составляет 3 г/кг МТ, а в протеинах — 3–4 порции по 0,25 г/кг МТ (в течение суток). Для того чтобы придерживаться такой нормы, достаточно трех приемов пищи в день — порции размером с кулак сложных углеводов (овсянка, батат, корнеплоды, бобовые) и с пригоршню протеинов (яйца, цыпленок, рыба). Все это дополняется свежим салатом или овощами в неограниченном количестве. В качестве перекуса подойдут фрукты или овощи.

Гидратация имеет колоссальное значение для пловцов. В бассейнах обычно теплая и влажная среда. Мокрая кожа не чувствует потоотделения. Держите возле бассейна бутылку с водой и регулярно делайте пару глотков. В очень жарких условиях старайтесь потреблять 200 мл каждые 20 минут.

Освежите в памяти примеры меню для низкоинтенсивных тренировок, представленные в главе 2 (см. с. 78) и наглядно показывающие, как правильно питаться при таких нагрузках и в дни отдыха. Они содержат рецепты из этой книги, которые вполне подходят для всей семьи и одновременно удовлетворяют требованиям, предъявляемым тренировками.

.....

МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ ПЛОВЦОВ САМЫМИ ГОЛОДНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ?

Общенациональное исследование питания спортсменов, принадлежащих к самым различным видам спорта, сделало вывод о том, что именно пловцы в массе своей отличаются более высоким аппетитом и потреблением энергии. И правда, я нередко вижу подтверждение этому на практике. Чтобы разобраться, в чем причина, проводились многие исследования, и, хотя окончательный и убедительный ответ еще не получен, наиболее вероятно, что плавание не влечет уменьшение аппетита, характерное для напряженного бега или велосезды. Многие из вас после плавания наверняка чувствовали себя «голодным как волк». Некоторые научные работы относят этот эффект на счет прохладных температур, при которых приходится тренироваться пловцам. У бегунов и велосипедистов во время тренировки,

наоборот, температура тела повышается, что подавляет аппетит, по крайней мере в краткосрочном периоде. Как следствие всего сказанного выше, необходимо проявлять исключительную внимательность, чтобы не перестараться с компенсированием только что сожженной энергии, особенно в процессе низкоинтенсивных тренировок. Многим пловцам пригодился один полезный совет: при возможности сразу после выхода из бассейна выпить что-нибудь горячее. Горячее питье помогает поднять температуру до нормального уровня и сделать выбор в пользу правильных продуктов после тренировки.

.....

ТРЕНИРОВКИ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

В процессе тренировок умеренной интенсивности вы должны ощущать, что выдерживаете комфортный темп, работая на 6–7 по шкале Борга.

Приведем примеры некоторых программ.

- ▶ 45-60-минутное непрерывное плавание с умеренной степенью интенсивности в выбранном вами стиле. В середине сессии приготовьтесь к «рывку»: поставьте целью проплыть 100 м как можно интенсивнее и быстрее. Это позволит вам отслеживать еженедельный прогресс. Не забывайте о разминке и заминке в виде 100 м неспешного плавания в любом стиле.
- ▶ Тренировки умеренной интенсивности с отработкой навыков. Проведите разминку, проплыв 100 м в неспешном темпе в любом стиле, за чем следует 30 секунд отдыха, а затем 8 сетов по 4 25-метровых заплыва умеренной интенсивности с 10 секундами отдыха после каждых 25 м и 3 минутами отдыха между сетами в стиле, в котором вы будете состязаться. В качестве заминки выбирайте 100 м неспешного плавания в любом стиле.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Сессия умеренной интенсивности труднее, чем неспешное плавание, но пока вы еще находитесь в зоне комфорта. Ежедневная потребность в угле-

водах составляет максимум 5 г/кг МТ, а в протеинах — по 0,25 г/кг МТ четыре раза в день. Схемы питания для нагрузок умеренной интенсивности, представленные в главе 2, показывают, как эти потребности выглядят в практическом выражении, а кроме того, в них учтено, в какое время суток вы плаваете.

Если вы опытный пловец, вам не составит труда выполнять эту сессию ранним утром натошак, не забудьте только выпить достаточное количество жидкости и тренироваться не более 60 минут. Если же сессия предполагается дольше 60–90 минут или запланирована на следующий день после напряженной тренировки, вам необходимо будет «подзаправиться» перед плаванием. Вот несколько отличных вариантов:

- ▶ банан;
- ▶ 1-2 ломтика солодового хлеба;
- ▶ 1 тост;
- ▶ маленькая баночка обезжиренного греческого йогурта с 1-2 чайными ложками меда.

Обязательно продумайте о том, как будете восстанавливаться после занятий (см. с. 54). Рассчитывайте порции исходя из того, что вам нужен 1 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов, и не забывайте о временных рамках.

Если это единственная ваша тренировочная сессия за день, старайтесь поставить восстановительный прием пищи или перекус в период двух часов после плавания. Скорее всего, он придется на ближайшую трапезу. Например, вы планируете начать тренировку средней интенсивности перед завтраком в 6:30 и вернуться в 7:30. Сегодня у вас больше не предполагается никаких тренировок. Самое главное — хороший восстанавливающий завтрак, скажем пита с омлетом (см. рецепт на с. 200) или каша с семенами подсолнечника и чиа (см. с. 196), к 9:30. Это горячие завтраки, которые помогут вам поднять температуру до нормального уровня. Вы можете поесть сразу по возвращении, а можете сперва принять душ.

Если в ближайшие 12 часов у вас намечается еще одна тренировка, а прием пищи не следует сразу за плаванием, в течение 30 минут вам понадобится какой-нибудь вариант для восстановления вроде бодрящего горячего шоколада (см. рецепт на с. 285), а через 2 часа после него — основательный прием пищи.

ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ

Плавание на выносливость — это 2-часовая сессия в неспешном темпе с умеренной отработкой навыков, которая помогает разбавить тренировки и способствует совершенствованию стиля и техники.

В течение 2-часового медленного плавания вы можете отработать следующие навыки в умеренном темпе.

- ▶ 8 × 50 м при ИВН в 6–7 баллов по шкале Борга в стиле, в котором вы будете плыть на соревновании, с 15-секундным отдыхом после каждых 50 м.
- ▶ 400 м непрерывного плавания при ИВН в 6–7 баллов в стиле, в котором вы будете плыть на соревновании, с взрывным финишным спринтом на последних 15 м; продолжайте в неспешном темпе в стиле, в котором вы будете плыть на соревновании.

Плавание на выносливость требует полноценного питания, поскольку гликогеновые запасы полностью истощаются. Вам необходимо будет подготавливаться за 24 часа до плавания и употребить достаточное количество углеводов как заранее, так и во время тренировки.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Ключевая стратегия — употребление небольших порций углеводов в течение 24 часов, предшествующих тренировке, за каждой полноценной трапезой и перекусом. В этот 24-часовой период они вам понадобятся в количестве 5–7 г/кг МТ. Постарайтесь придерживаться порций размером с кулак; прием пищи (всего их нужно делать 4–6 в день) должен содержать сложные углеводы. На практике это будет выглядеть следующим образом:

- ▶ 50 г овсяных хлопьев;
- ▶ банан;
- ▶ порция батата размером с кулак;
- ▶ 3–4 овсяные лепешки;
- ▶ порция отварного риса/кускуса размером с кулак;
- ▶ тост.

Принцип «помалу, но часто» очень важен, поскольку обеспечивает более эффективное хранение гликогена и не вызывает дискомфорта в желудке или проблем во время длительного плавания. Такая схема, вошедшая в привычку, будет полезна и для дня состязания. Даже если вы плывете 100 м, крайне важно позаботиться о необходимом «топливе», чтобы энергии вам хватило на все заплывы. Пройдитесь по схемам для тренировок выносливости, представленным в главе 2, чтобы закрепить знания об этом типе питания.

После того как вы определитесь с тем, что вы будете есть до тренировок, задумайтесь о своих потребностях во время плавания. Проблема осложняется тем, что многие пловцы предпочитают не останавливаться ради «дозаправки». Самый простой и практичный способ — поставить на бортик бассейна энергетический напиток и время от времени делать несколько глотков. Если вы последовали рекомендациям и «заправились» в течение 24 часов, предшествовавших 2-часовому плаванию на выносливость, ваши гликогеновые запасы должны быть полностью восстановлены. Энергии вам должно хватить на время от 90 минут до 2 часов при низкой или умеренной нагрузке.

Подсказка

500 мл любого спортивного напитка, брендированного или домашнего варианта из главы 2 (см. с. 83), снабжают вас 500 мл жидкости, 140 ккал, 30 г углеводов и 250 мг натрия. Это идеальная норма, позволяющая поддерживать в процессе тренировки полные запасы.

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Эти тренировки выполняются на уровне очень близком к лактатному порогу или превышающем его. Цель таких сессий — повысить лактатный порог, то есть получить возможность плавать быстрее и дольше. Поскольку многие дистанции, скажем 50 м вольным стилем или 200 м брассом, проходятся за 3 минуты, высокоинтенсивные тренировки помогают развивать анаэробный метаболизм, в частности гликолиз (см. с. 57). Вот два примера высокоинтенсивных тренировочных программ.

- ▶ 200 м разминки в неспешном темпе в любом стиле, отдых 30 секунд; 4 заплыва по 25 м в стиле соревнования при ИВН

в 8–9 баллов по шкале Борга и 30 секунд отдыха между каждыми 25 м; далее 200 м в неспешном темпе; 8 заплывов в стиле соревнования по 25 м при ИВН в 8–9 баллов и 15 секунд отдыха после каждого раза. Повторить всю последовательность трижды.

- ▶ В качестве разминки 500 м в любом стиле в неспешном темпе, затем 500 м непрерывного напряженного плавания в стиле соревнования при ИВН в 8–9 баллов; 200 м в неспешном темпе в стиле соревнования; 400 м непрерывного напряженного плавания в стиле соревнования; 200 м восстановления в несложном стиле; 300 м непрерывного напряженного плавания; 200 м восстановительного в неспешном темпе; 200 м напряженного; 200 м восстановительного; 100 м напряженного; 3 минуты восстановления. В завершение 8 раз по 25 м напряженного плавания с 15 секундами восстановления после каждого раза. В качестве заминки используйте 300 м в неспешном темпе.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Во время высокоинтенсивных тренировок организм должен получать углеводы, в противном случае вы не сможете выполнять такие сессии. Ежедневная потребность в углеводах составляет не меньше 5 г/кг МТ у женщин и 7 г/кг МТ у мужчин. Это примерно 5–7 порций размером с кулак, распределенных по приемам пищи и перекусам. Кроме того, вам понадобится 4–6 порций протеинов размером с пригоршню (то есть по 0,25 г/кг МТ каждая).

Если вы планируете выполнять высокоинтенсивные сессии по утрам, позаботьтесь об углеводах во время основного приема пищи накануне вечером. Рассчитывайте размер порции исходя из того, что вам нужно 1–2 г/кг МТ. Кроме того, съешьте завтрак аналогичного размера не менее чем за 1–2 часа до начала тренировки.

Если вы планируете выполнять сессии по вечерам, убедитесь, что вы потребляете по 1 г/кг МТ углеводов за завтраком, обедом и полдником до начала занятий.

Сверьтесь с примерами схем питания при высокоинтенсивных тренировках, представленными в главе 2, чтобы определиться, как именно вам стоит удовлетворять свои потребности в зависимости от времени суток, когда вы планируете заниматься.

После тяжелой тренировки восстановление играет колоссальную роль. Если в течение ближайших 12 часов у вас запланирована еще одна тренировка, восстановление должно производиться в первые полчаса после окончания занятий и включать 1,2 г/кг МТ быстродействующих углеводов и 0,25 г/кг МТ легкоусвояемых протеинов в жидкой форме — прекрасно подойдет бодрящий горячий шоколад (см. рецепт на с. 285), который, помимо прочего, еще и способствует возвращению температуры тела к нормальному уровню.

Если ближайшая тренировка намечается не ранее чем через 12 часов после предыдущей, восстановление должно происходить в первые 2 часа после окончания занятий и включать 1,2 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов. Попробуйте бефстроганов с цыпленком и каннеллини (см. рецепт на с. 234).

.....

ПЛАВАНИЕ В ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Популярность плавания в открытой воде заметно выросла с 2008 г., когда на играх в Пекине его включили в число олимпийских видов спорта. Соревнования в открытой воде могут проходить в любом водоеме: море, озере, реке, канале или водохранилище. Проплываемые расстояния варьируются от 1 до 80 км, но основными соревновательными дистанциями являются 5, 10 и 25 км. Элитные спортсмены проплывают 5 км почти за час, а 10 — примерно за два часа. Следовательно, у серьезных пловцов-любителей в открытой воде преодоление обоих расстояний занимает несколько больше времени. В случае тренировок и соревнований в открытой воде во внимание необходимо принимать множество факторов. Во-первых, вы, скорее всего, будете соревноваться в специальном костюме, который повлияет на вашу плавучесть. Во-вторых, очень холодная вода может затруднять дыхание даже у самых опытных пловцов. В-третьих, суровые условия выступают дополнительным препятствием, требующим полного расходования всех запасов энергии, а у некоторых людей вызывающим «морскую болезнь», с которой придется бороться. Как и во всех видах спорта, соответствие питания тренировочным и соревновательным потребностям обязательно скажется на ваших результатах. Так что продумайте следующую тренировочную сессию.

- ▶ **Насколько продолжительной она будет?**
- ▶ **Насколько интенсивной она будет?**

После этого можете приступать к подготовке. Давайте в качестве примера рассмотрим плавание в открытой воде и дистанцию в 10 км. На ее преодоление требуется около 90 минут, и, следовательно, нужно применять схемы, предназначенные для плавания на выносливость (см. с. 140). Позаботьтесь о полноценном питании в течение 24 часов, предшествующих данной сессии, с тем чтобы максимально пополнить гликогеновые запасы. «Подзаправиться» в течение 10-километровой тренировки бывает довольно затруднительно. Как и в случае с плаванием на выносливость, в идеале необходимы поступление энергии и гидратация. Однако она представляется возможной, только если вы тренируетесь в открытом водоеме, где у вас поблизости имеется либо лодка с питьевой водой, либо площадки для утоления жажды. В течение 10-километрового соревнования рекомендуется ориентироваться на 30–60 г углеводов в час и начинать с «дозаправки» в первые 45 минут, чтобы отсрочить усталость и сэкономить гликогеновые запасы.

Среди полезных стратегий можно выделить две.

- ▶ **«Дозаправка» каждый заплыв — 8 заплывов по 1250 м (восемь «дозаправок»).** Если разделить 60 г углеводов на восемь «заправочных станций», получается, что на каждой вам необходимо получить 15 г, что соответствует 300 мл стандартного спортивного напитка.
- ▶ **Если вы не хотите «дозаправляться» на каждой станции, попробуйте максимально увеличить содержание углеводов в напитке.** Для этого подмешайте в него гель или дополнительный спортивный порошковый напиток. Главное — не забудьте опробовать состав заранее в процессе тренировок во избежание желудочного дискомфорта.

После окончания соревнования восстановительное питание должно поступить как можно быстрее, и определенно в течение первых 2 часов. Ориентируйтесь на норму в 1 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов. Идеальный вариант — 500 мл ароматизированного молока, поскольку оно заменяет жидкость и электролиты. В качестве альтернативы подойдут бутерброд с цыпленком и фруктовый смузи

(на с. 89 вы найдете примеры рациона для тренировок выносливости). Не забывайте пить часто и помалу, а в особенно жаркий день старайтесь употреблять небольшое количество пищи с высоким содержанием соли, например сыр, соленый арахис или дрожжевой экстракт* на хлебе.

.....

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕДЕЛЬНОГО ГРАФИКА ТРЕНИРОВОК

Хотя очень важно каждый день питаться в соответствии с типом тренировок, вам обязательно следует продумать, как будут сочетаться все приемы пищи в течение недели. В приведенной ниже табл. 3.7 понедельник, среда и суббота — дни низкоинтенсивных нагрузок или отдыха, поэтому ваш организм не нуждается в углеводах для выработки энергии. Но каждый из этих дней предшествует дню с нагрузкой умеренной или высокой интенсивности или с сессией на выносливость, а значит, следует позаботиться о предварительном поступлении углеводов. Для этого достаточно приема пищи, богатой углеводами, в понедельник и среду вечером. Аналогично запланируйте маленькие регулярные порции углеводов в субботу, чтобы подготовиться к воскресенью.

Таблица 3.7. **Стандартный график недельных тренировок**

День недели	Интенсивность
Понедельник	30 минут, низкоинтенсивное восстановительное плавание
Вторник	60 минут, отработка навыков в режиме умеренной интенсивности
Среда	Отдых или силовая тренировка
Четверг	60 минут, высокоинтенсивные интервалы
Пятница	45 минут, плавание умеренной интенсивности с постоянной скоростью
Суббота	Отдых или силовая тренировка
Воскресенье	2 часа, сессия умеренной интенсивности с отработкой навыков

* Дрожжевой экстракт — паста, изготовленная из концентрированных пищевых дрожжей. — *Прим. ред.*

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Моей клиенткой оказалась 15-летняя пловчиха, которая начала заниматься плаванием в девять, а в соревнованиях участвовала с 12 лет. Плавала она 50 и 100 м на спине.

Ее целью было достигнуть собственного лучшего времени менее 1,06 минуты в 100-метровом заплыве, что позволило бы ей участвовать в национальном чемпионате. Девушка понимала: ей предстоит уменьшить объем телесного жира, чтобы лучше держаться на воде и ускорить движение. Помимо этого, она призналась, что во время тренировок у нее периодически возникает головокружение и дрожь.

Она тренировалась шесть дней в неделю. Четыре из этих шести дней она тренировалась два раза в день, каждая сессия длилась 1–2 часа. Помимо тренировок, ей приходилось учиться в школе и писать курсовую работу. Ниже перечислены ее основные проблемы с питанием.

- ▶ **Непродуманное планирование** — она неправильно выбирала продукты перед утренними тренировками и восстановлением, прежде чем отправляться в школу.
- ▶ **Упакованный обед** включал много продуктов с высоким содержанием жиров, сахара и быстровывождающихся углеводов, таких как чипсы, злаковые батончики и белый хлеб с сыром.
- ▶ **Хотя основной прием пищи** приходился на время до вечерней тренировки, перед сном девочка часто испытывала голод и подкреплялась тостом с шоколадной пастой и печеньями.

Именно постоянная «подзаправка» продуктами с высоким содержанием сахара вызывала у нее чувство усталости и дрожь во время тренировок. Помимо этого, из-за неверного выбора продуктов для восстановления гликогеновые запасы не пополнялись перед вечерней тренировкой в должной мере.

Вот мои рекомендации.

- ▶ **Сосредоточиться на качественных перекусах** для восстановления — это особенно важный момент, поскольку трениров-

ки разделялись максимум 12 часами. Правильно выбранные продукты помогали бы ей предотвращать усталость, повышать спортивную производительность и улучшать состав тела.

- ▶ Потребности в углеводах — 3-5 г/кг МТ, но ей следовало корректировать обозначенную норму в зависимости от графика тренировок.
- ▶ Потребности в протеинах — 0,25 г/кг МТ, стараться включать немного протеиновых продуктов в каждый прием пищи для поддержания стабильного уровня сахара в крови. Это особенно важно после тренировок.
- ▶ Перед тренировками, за 1-3 часа в зависимости от переносимости, позаботиться о перекусах или продуктах с высоким содержанием углеводов.
- ▶ После сессии, особенно если следующая планируется менее чем через 8 часов, восстановление следует организовать как можно быстрее, в течение 15-30 минут. Оно должно сочетать углеводы и протеины.

Я предложила следующий вариант рациона.

Перед тренировкой	Фруктовый смузи или фруктовый йогурт и банан
В процессе плавания	Спортивный напиток домашнего приготовления — 250 мл апельсинового сока, 250 мл воды и ¼ чайной ложки соли
После тренировки	1 ломтик цельнозернового или ржаного тоста с омлетом из 2 яиц и 250 мл обезжиренного молока
11:00	Фрукт
Обед	Салат с цыпленком и кускусом; йогурт
Перед тренировкой	2 сдобные лепешки с медом, или миска сухого завтрака, или 2 ломтика солодового хлеба
После тренировки	500 мл шоколадного молока в машине по дороге домой
18:30	Запеканка с сосисками (см. с. 243)
После тренировки	500 мл шоколадного молока в машине по дороге домой
21:30	Фрукт и йогурт

Она пришла на повторную консультацию через шесть недель. Ее вес уменьшился на 3 кг, а процентная доля телесного

жира — на 2 кг. Она сообщила о гигантском прорыве в спортивной результативности и уверенно приближалась к своему лучшему времени. Больше ей не приходилось бороться с усталостью, дрожью и головокружением.

СОВМЕЩАТЬ И ПОБЕЖДАТЬ: ТРИАТЛОН

Триатлон — вид спорта, представляющий собой мультиспортивную (плавание, бег и велоспорт) непрерывную гонку на различные дистанции. В табл. 3.8 сведены примеры разных дисциплин триатлона. Их разделяют переходные этапы, которые являются составной частью состязания.

Таблица 3.8. **Виды триатлона**

Тип	Дистанция плавания	Дистанция велогонки	Дистанция бега
Суперспринт	400 м	10 км	2,5 км
Спринт	750 м	20 км	5 км
Стандартный	1500 м	40 км	10 км
Половинный	2,5 км	80 км	20 км
Ironman	3,8 км	180 км	42 км

Триатлон, вне зависимости от дистанции, представляет собой испытание на выносливость, в котором необходимо обладать определенной физической и физиологической конституцией, соответствующей всем трем дисциплинам. А это весьма непростое условие. Учитывая временные затраты на тренировки во всех трех дисциплинах и борьбу с усталостью, обусловленной физическими и физиологическими требованиями этого мультиспортивного мероприятия, продуманные стратегии в отношении тренировок и питания служат краеугольным камнем успеха.

Удовлетворение всех нутриционных потребностей, обусловленных тренировками, благотворно воздействует на общую результативность. Тренировки включают сессии на уровне чуть выше и чуть ниже лактат-

ного порога во всех трех дисциплинах, а также низкоинтенсивные восстановительные сессии и сессии на выносливость как в отдельных видах спорта, так и в их комбинациях. Одним из примеров является brick-сессия, куда входит велогонка, за которой незамедлительно следует бег, помогающий организму адаптироваться к использованию различных мышечных групп.

Таблица 3.9. График еженедельных тренировок по триатлону

	Плавание	Велосипед	Бег
Понедельник	45 минут, интервалы умеренной интенсивности перед работой	45 минут, велотренажер в обед (высокая интенсивность)	Отдых
Вторник	60 минут, тренировка низкой интенсивности перед работой	Отдых	Трековая тренировка и занятия в клубе вечером (60 минут, высокоинтенсивные интервалы)
Среда	Отдых	Велотренажер в обед (45 минут, высокая интенсивность)	Бег по холмистой местности и занятия в клубе вечером (60 минут, умеренная интенсивность)
Четверг	45 минут, высокоинтенсивные интервалы перед работой	Отдых	45 минут, низкоинтенсивный восстановительный бег после работы
Пятница	1,5 км, отработка техники плавания	Отдых	Отдых
Суббота	Отдых	Brick-сессия, долгая поездка на велосипеде (60 минут, низкая или умеренная интенсивность)	60 минут бега низкой или умеренной интенсивности, в общей сложности 2 часа
Воскресенье	45 минут, низкоинтенсивное плавание для восстановления по вечерам	50 км, долгая езда на велосипеде по утрам и занятия в клубе	Отдых

Не стоит слишком беспокоиться о том, какой из трех дисциплин вы занимаетесь; сосредоточьтесь на интенсивности и продолжительности тренировки и позаботьтесь о правильном питании с привязкой к нагрузкам. Информация в данном разделе позволит вам сделать это правильно. Давайте рассмотрим несколько примеров фактических тренировок и их нутриционные потребности.

Подсказка

Поскольку промежутки между тренировками у вас вряд ли будут составлять более 12 часов (утро и затем вечер или вечер и затем утро), вам придется уделить особо пристальное внимание питанию для восстановления, с тем чтобы ваш организм был снабжен достаточным количеством энергии для второй тренировки за день.

НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Вне зависимости от дисциплины, в которой вы тренируетесь, — плавание, велогонка или бег — низкоинтенсивная тренировочная сессия всегда имеет одинаковый формат. Максимум 60 минут в неспешном темпе, при котором вы можете вести разговор в ходе тренировки! После такой сессии вы будете ощущать прилив энергии, вследствие чего ее разумно ставить между двумя напряженными сессиями.

Вот несколько примеров во всех трех дисциплинах.

- ▶ **Максимум 60-минутное плавание любым стилем при ИВН в 5 баллов по шкале Борга.**
- ▶ **Максимум 60-минутная езда на велосипеде в неспешном темпе — около 50% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений, что развивает общую аэробную выносливость.**
- ▶ **Максимум 60-минутный бег в неспешном темпе — около 50% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Темп должен быть на 90 секунд — 2 минуты медленнее вашего соревновательного; вы всегда должны бежать медленнее, не быстрее.**

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Низкоинтенсивная тренировочная сессия не требует специального источника энергии, при условии что она не превышает 60 минут. Оптимально заниматься этим ранним утром натощак, поскольку ваш организм будет забирать все необходимое из жировых или гликогеновых запасов. Иными словами, физическую активность в неспешном темпе можно совершать в любое удобное для вас время, однако нет нужды в специальной «заправке» перед тренировками.

В день, когда вы планируете низкоинтенсивную тренировку, максимальная потребность в углеводах составляет 3 г/кг МТ, а в протеинах — 3–4 порции по 0,25 г/кг МТ (в течение суток). Для того чтобы придерживаться такой нормы, достаточно трех приемов пищи в день — порции размером с кулак сложных углеводов (овсянка, батат, корнеплоды, бобы) и с пригоршню протеинов (яйца, цыпленок, рыба). Все это дополняется свежим салатом или овощами в неограниченном количестве. В качестве перекуса подойдут фрукты или овощи.

Однако, готовясь к триатлону, вы, скорее всего, запланируете еще одну тренировку в тот же день. В таком случае потребности в углеводах составят уже 5–7 г/кг МТ и 4–6 порций по 0,25 г/кг МТ протеинов. Обязательно подкрепитесь восстанавливающими продуктами в течение получаса после окончания первой сессии, чтобы запустить процесс пополнения запасов и энергии для второй тренировки, намеченной на тот же день.

Подсказка

Исключительно важно потреблять в течение дня достаточное количество жидкости. Пейте понемногу, но часто и следите, чтобы моча оставалась цвета светлой соломы.

Освежите в памяти примеры меню для низкоинтенсивных тренировок, представленные в главе 2 (см. с. 78) и наглядно показывающие, как правильно питаться при таких нагрузках и в дни отдыха. Они содержат рецепты из этой книги, которые вполне подходят для всей семьи и одновременно удовлетворяют требованиям, предъявляемым тренировками.

Если на один день у вас намечены две тренировки, представленные ниже меню подойдут вам больше.

ОБРАЗЕЦ МЕНЮ 1

60-МИНУТНАЯ НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

Завтрак: пита с омлетом (с. 200) (съесть в течение 30 минут с момента окончания сессии).

Полдник: банан.

45-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ.

Обед: суп с бататом и красной чечевицей (с. 220); ломтик пирога из поленты с лимоном (с. 297).

- Полдник:** смузи с клюквой и манго (с. 191).
Ужин: простая рыба с картошкой (с. 255); корзиночки с манго и киви (с. 292); бодрящий горячий шоколад (с. 285).

ОБРАЗЕЦ МЕНЮ 2

- Завтрак:** гречневые блины с клубникой и ванильным йогуртом (с. 202).

45-МИНУТНАЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ СЕССИЯ

- После тренировки:** 250 мл ароматизированного молока.
Обед: густой овощной суп (с. 218) с лепешкой с сыром и чили (с. 281).

- Полдник:** банан.

40-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

- Ужин:** волшебный рыбный пирог (с. 256); крамбл из ревеня с гранолой (с. 298).

ОБРАЗЕЦ МЕНЮ 3

30-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

- Завтрак:** пита с омлетом (с. 200).
Обед: дал из трех видов чечевицы с кориандром и чили (с. 221).
Полдник: маффины с темным шоколадом и имбирем (с. 268).

30-МИНУТНАЯ СЕССИЯ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

- Ужин:** батат с начинкой (с. 262); «шашлычки» с летними фруктами и мятой (с. 291) или фруктовый салат.

ТРЕНИРОВКИ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Эти тренировки будут несколько различаться в зависимости от того, какой из дисциплин триатлона вы занимаетесь в данный конкретный момент. Вот варианты возможных программ.

- ▶ **Бег:** тренировка умеренной интенсивности представляет собой «пороговый» бег.

Формат таких тренировок выглядит следующим образом: 10-минутная разминка, за которой сразу следуют 20–40 минут

в ускоренном темпе, примерно на 30 секунд медленнее соревновательного, но близко к лактатному порогу. Пороговый темп должен ощущаться как трудный, но контролируемый; вы не можете спокойно вести разговор, но и ощущений как при соревновании быть также не должно.

- ▶ **Велосипед:** езда умеренной интенсивности обычно принимает формат «устойчивого состояния», варьируясь по продолжительности от 60 до 90 минут. Темп должен превышать тот, что для вас является «неспешным». У вас сохраняется способность разговаривать, но между предложениями вы уже делаете дополнительный вдох. Если вы пользуетесь пульсометром, он будет показывать 60–70% от вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Эти сессии можно выполнять как на дороге, так и на турботрейнере и велотренажере, главное — не забывайте выдерживать нужную интенсивность.
- ▶ **Плавание:** тренировка умеренной интенсивности с отработкой навыков. В качестве разминки — 100 м неспешным темпом в любом стиле; 30 секунд отдыха, а затем 8 сетов из 4 заплывов по 25 м с умеренной интенсивностью (в 6–7 баллов по шкале Борга) с 10 секундами отдыха между каждыми 25 м и с 3 минутами отдыха после каждого сета в стиле соревнования. В качестве заминки — 100 м неспешного плавания в любом стиле.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Эти сессии напряженнее, чем неспешные, но пока вы еще тренируетесь в зоне комфорта. Ежедневная потребность в углеводах составляет максимум 5 г/кг МТ, а в протеинах — по 0,25 г/кг МТ четыре раза в день. Схемы питания для нагрузок умеренной интенсивности, представленные в главе 2, показывают, как эти потребности выглядят в практическом выражении, а кроме того, в них учтено, в какое время суток вы бежите.

Если вы опытный бегун, вам не составит труда выполнять эту сессию ранним утром натощак, не забудьте только выпить достаточное количество жидкости и тренироваться не более 60 минут. Если же сессия предполагается дольше 60–90 минут или запланирована на следующий день после напряженной тренировки, вам необходимо будет предварительно «подзаправиться». Вот несколько отличных вариантов:

- ▶ банан;
- ▶ 1–2 ломтика солодового хлеба;
- ▶ 1 тост;
- ▶ маленькая баночка обезжиренного греческого йогурта с 1–2 чайными ложками меда.

Обязательно продумайте о том, как будете восстанавливаться. Рассчитывайте порции, исходя из того, что вам нужен 1 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов, и не забывайте о временных рамках.

Если это единственная ваша тренировочная сессия за день, старайтесь поставить восстановительный прием пищи или перекус в период 2 часов после бега. Скорее всего, он придется на ближайшую трапезу. Например, вы выходите на пробежку в устойчивом состоянии перед завтраком в 6:30 и возвращаетесь в 7:30. Сегодня у вас больше не предполагается никаких тренировок. Самое главное — хороший восстановительный завтрак, скажем мюсли Бирхера с черникой (см. рецепт на с. 193) или пита с омлетом (см. рецепт на с. 200), к 9:30. Вы можете поесть сразу по возвращении, а можете сперва принять душ.

Если в ближайшие 12 часов у вас намечается еще одна тренировка, а прием пищи не следует сразу за пробежкой, в течение 30 минут вам понадобится какой-нибудь вариант для восстановления вроде тропического смузи (см. рецепт на с. 284), а через 2 часа после него — основательный прием пищи.

ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ

Это все ваши тренировки, которые длятся дольше 90 минут, будь то brick-сессия (велогонка, а потом бег) или отдельные виды спорта при подготовке к такому соревнованию, как Ironman. Три возможные программы таковы.

1. 2-часовая велоезда в неспешном или умеренном темпе, за которой сразу следует часовой бег в неспешном темпе.
2. 50-километровая продолжительная езда по холмистой местности.
3. 5–10-километровый заплыв в открытой воде в неспешном темпе.

Тренировки выносливости требуют полноценного питания, поскольку гликогеновые запасы полностью истощаются. Вам необходимо будет под-

готовиться за 24 часа до сессии и употребить достаточное количество углеводов как заранее, так и во время тренировки.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Ключевая стратегия — употребление небольших порций углеводов в течение 24 часов, предшествующих тренировке, за каждой полноценной трапезой и перекусом. В этот 24-часовой период они вам понадобятся в количестве 5–7 г/кг МТ. Постарайтесь придерживаться порций размером с кулак; каждый прием пищи (всего их нужно делать 4–6 в день) должен содержать сложные углеводы. На практике это будет выглядеть следующим образом:

- ▶ 50 г овсяных хлопьев;
- ▶ банан;
- ▶ порция батата размером с кулак;
- ▶ 3–4 овсяные лепешки;
- ▶ порция отварного риса/кускуса размером с кулак;
- ▶ тост.

Принцип «помалу, но часто» очень важен, поскольку обеспечивает более эффективное хранение гликогена и не вызывает дискомфорта в желудке или проблем во время длительной тренировки выносливости. Такая схема, вошедшая в привычку, будет полезна и для дня состязания. Пройдитесь по схемам для тренировок выносливости, представленным в главе 2, чтобы закрепить знания об этом типе питания. После того как вы определитесь с тем, что вы будете есть до тренировок, задумайтесь о своих потребностях во время физической активности.

Помните, что такие сессии не относятся к высокоинтенсивным, следовательно, организм не нуждается в углеводах как в источнике «топлива». Используя принцип питания, описанный ранее в этом разделе, вы обеспечите себе полные запасы гликогена. Они будут снабжать вас энергией примерно 1,5–2 часа при темпе низкой/умеренной интенсивности. Как только эти запасы подойдут к концу, организм переключится на жир, чтобы вы могли продолжать двигаться. Поскольку углеводы — необязательный источник энергии в данной ситуации, я всегда советую людям выбирать продукты, которыми им захочется перекусить во время бега. Такая про-

должительность требует не только физического, но и умственного напряжения, и, если у вас при себе будет самая малость чего-нибудь вкусенького, появится и весомый стимул успешно добраться до финиша.

Подсказка

В процессе тренировок выносливости, длящихся больше 3 часов, вам потребуется 60 г углеводов в час. Попробуйте каждые 45 минут чередовать продукты, быстро высвобождающие энергию, например энергетические гели, желатиновые конфетки и сухофрукты, с продуктами, обеспечивающими медленное высвобождение энергии, например бутербродами с дрожжевым экстрактом, бутербродами с бананом и ореховым маслом (см. с. 275), брауни из батата (см. с. 272) или соленым арахисом.

Не забывайте о поступлении достаточного количества жидкости. В жаркую погоду принимайте электролиты (см. с. 40) или добавьте четверть чайной ложки столовой соли к каждому 500 мл сквоша. Так вы предотвратите потерю соли вместе с потом и поможете удержать воду в организме. Если вы предпочитаете использовать энергетические напитки или сквош с добавлением сахара, помните, что они являются источником углеводов, вследствие чего вам придется соответствующим образом корректировать рацион. Организм в состоянии переработать максимум 90 г углеводов в час, поэтому их избыточное потребление может привести у некоторых людей к желудочному дискомфорту или проблемам.

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Эти тренировки выполняются на уровне очень близком к лактатному порогу или превышающем его. Цель таких сессий — повысить лактатный порог, то есть получить возможность бежать, ехать и плыть быстрее и дольше. Вот три тренировочные программы, включающие различные дисциплины.

- ▶ **Бег:** 6 забегов по 6 минут с 2 минутами восстановления между ними. Поскольку каждый забег длится 6 минут, вы сможете развивать лактатный порог, дыша тяжело, но все-таки контролируя

дыхание, с тем чтобы держать такой темп в течение 6 минут. Если вы возьмете слишком резвый старт, вам будет нелегко сохранить стабильный темп на протяжении 6 заходов. Повторяя такую сессию несколько недель, вы в конце концов сможете пробегать 6-минутные подходы в более быстром темпе, а это значит, что вы повысили лактатный порог.

- ▶ **Велосипед:** интервалы на ровной поверхности 5 × 5 — это езда на пределе возможностей, примерно при 80–90% от максимальной частоты сердечных сокращений в течение 5 минут с 90-секундным восстановлением, по 5 повторов, с 10-минутной разминкой и заминкой в формате езды в неспешном темпе. Эту сессию также можно выполнять на велотренажере или турботрейнере.
- ▶ **Плавание:** 200 м разминки в неспешном темпе в любом стиле, отдых 30 секунд; 4 заплыва по 25 м в стиле соревнования при ИВН в 8–9 баллов по шкале Борга и 30 секунд отдыха между ними; далее 200 м в неспешном темпе; 8 заплывов по 25 м в стиле соревнования при ИВН в 8–9 баллов и 15 секунд восстановления между ними. Повторить всю последовательность три раза.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Во время высокоинтенсивных тренировок организм должен получать углеводы, в противном случае вы не сможете выполнять такие сессии. У женщин ежедневная потребность в углеводах составляет не меньше 5 г/кг МТ в случае одной тренировки и 7 г/кг МТ, если заниматься два раза в день. У мужчин это 7 г/кг МТ в случае одной тренировки, а при двух — до 10 г/кг МТ, то есть примерно 5–9 порций размером с кулак, распределенных по приемам пищи и перекусам. Кроме того, вам понадобится 5–8 порций протеинов размером с пригоршню (то есть по 0,25 г/кг МТ каждая).

Если вы планируете выполнять высокоинтенсивные сессии по утрам, позаботьтесь об углеводах во время основного приема пищи накануне вечером. Рассчитывайте размер порции исходя из того, что вам нужно 1–2 г/кг МТ. Кроме того, съешьте завтрак аналогичного размера не менее чем за 1–2 часа до начала тренировки.

Если вы планируете выполнять сессии по вечерам, убедитесь, что вы потребляете по 1 г/кг МТ углеводов за завтраком, обедом и полдником до начала занятий.

Сверьтесь с примерами схем питания при высокоинтенсивных тренировках, представленными в главе 2, чтобы определить, как именно вам стоит удовлетворять свои потребности в зависимости от времени суток, когда вы планируете заниматься.

После тяжелой тренировки восстановление играет колоссальную роль. Если в течение ближайших 12 часов у вас запланирована еще одна тренировка, восстановление должно производиться в первые полчаса после окончания занятий и включать 1,2 г/кг МТ быстродействующих углеводов и 0,25 г/кг МТ легкоусвояемых протеинов в жидкой форме — прекрасно подойдет ароматизированное молоко или мокко-шейк (см. рецепт на с. 285).

Если ближайшая тренировка намечается не ранее чем через 12 часов после предыдущей, восстановление должно происходить в первые 2 часа после окончания занятий и включать 1,2 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов. Попробуйте стейк с овощами и фруктами в воке (см. рецепт на с. 241).

Подсказка

Если вам приходится совмещать тренировки и работу, проявите организованность и заранее приготовьте небольшие порции пищи, которые можно держать в сумке со спортивной формой.

АКВАТЛОН И ДУАТЛОН

Это модифицированные версии триатлона: акватлон включает только бег и плавание, в то время как дуатлон представляет собой комбинацию велогонки и бега. Официальными дистанциями на чемпионатах мира по акватлону признаны 2,5 км (бег), 1 км (плавание) и 2,5 км (бег). Состязаться в дуатлоне можно практически на любой поверхности, хотя соревнования проходят на шоссе. Чемпионаты мира по дуатлону проводятся ежегодно и состоят из трех этапов: 10 км (бег), 40 км (велогонка) и 5 км (бег).

ВИДЫ СПОРТА С МНОЖЕСТВЕННЫМИ СПРИНТАМИ

Виды спорта с множественными спринтами включают теннис и командные игры, в частности нетбол, футбол и баскетбол. Во всех них успех зависит как от анаэробной, так и от аэробной энергетической системы (см. с. 57). Давайте рассмотрим три конкретных примера.

- ▶ **Нетбол** — быстрый вид спорта, требующий огромного мастерства, что усиливает и без того немалую нагрузку на анаэробную энергетическую систему, при этом хорошая аэробная форма способствует восстановлению между вспышками активной игры.
- ▶ **Футбол** — это игра, имеющая скачкообразную нагрузку; она предполагает вспышки высокоинтенсивной анаэробной активности на пределе выносливости, включая спринт, удары ногами, повороты и блокировки.
- ▶ **Теннис** — это игра мастерства, скорости, сообразительности и концентрации, результаты во многом зависят от анаэробной энергетической системы опять-таки на пределе выносливости. Хорошо развитая аэробная выносливость влияет на восстановление между сетами, работоспособность и толерантность к жаре.

Недельный график тренировок включает несколько различных сессий, благодаря которым вы как спортсмен сможете адаптироваться к нагрузкам своего вида спорта.

Вас ожидают сессии на развитие навыков и техники, силовые сессии с использованием утяжелений, позволяющие укреплять анаэробную способность, а также кондиционные сессии, улучшающие аэробную способность и выносливость. Каждая из этих сессий предполагает свои нутриционные потребности в зависимости от продолжительности, интенсивности и вида тренировки.

В главе 2 мы познакомились с понятием ИВН (индивидуального восприятия нагрузки), которое помогает вам тренироваться с нужной интенсивностью и подобрать соответствующее питание.

Это самый подходящий метод оценки собственных потребностей в видах спорта с множественными спринтами. В табл. 3.10 отражена шкала ИВН, а в табл. 3.11 представлен стандартный график тренировок в видах спорта с множественными спринтами.

Таблица 3.10. **Шкала ИВН**

Интенсивность	Индивидуальное ощущение	ИВН (в баллах по шкале Борга)
Низкая	Расслабленность, легкость	5/10
Умеренная	Комфортность, контроль	6–7/10
Высокая	Возрастающее ближе к концу сессии напряжение	8–9/10

Таблица 3.11. **Стандартный график тренировок**

День недели	Интенсивность
Понедельник	1 час, отработка навыков, за которой следует 1 час отработки игры
Вторник	60–90 минут, силовая сессия
Среда	2 часа, отработка игры или матча
Четверг	Отдых или активное восстановление
Пятница	45 минут, кондиционная сессия, затем 45 минут силовой сессии
Суббота	Соревнование или 1 час кондиционной сессии, затем отработка игры
Воскресенье	Отдых

А сейчас давайте рассмотрим конкретные примеры тренировочных сессий и их нутриционные потребности.

НИЗКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

В силу специфического характера видов спорта с множественными спринтами к низкоинтенсивным сессиям относятся только активное восстановление либо же тренировки по отработке некоторых навыков. Оценка ИВН (см. с. 70) поможет определить низкоинтенсивную тренировку. Таковой считается любая сессия, где интенсивность нагрузки не превышает 5 баллов по шкале Борга, дается легко и без напряжения, позволяет вести разговор и заряжает вас энергией.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Низкоинтенсивная тренировочная сессия в неспешном темпе не требует специального источника энергии, при условии что она не превышает 60 минут. Оптимально заниматься этим ранним утром натошак, поскольку ваш организм будет забирать все необходимое из жировых или гликогеновых запасов. Иными словами, плавать в неспешном темпе можно в любое удобное для вас время, однако нет нужды в специальной «заправке» перед тренировками.

В день, когда вы планируете низкоинтенсивную тренировку, максимальная потребность в углеводах составляет 3 г/кг МТ, а в протеинах — 3–4 порции по 0,25 г/кг МТ (в течение суток). Для того чтобы придерживаться такой нормы, достаточно трех приемов пищи в день — порции размером с кулак сложных углеводов (овсянка, батат, корнеплоды, бобовые) и с пригоршню протеинов (яйца, цыпленок, рыба). Все это дополняется свежим салатом или овощами в неограниченном количестве. В качестве перекуса подойдут фрукты или овощи.

Не забывайте о поступлении жидкости в организм в достаточном количестве и обязательно пейте в течение всей тренировки. Всегда отдавайте предпочтение продуктам, не содержащим питательные вещества и не снабжающим вас энергией, например воде или сквошу без сахара. В особенно жаркую погоду или в случае тренировки в помещении, если вы, к примеру, занимаетесь теннисом или нетболом, потоотделение усиливается, соответственно, во избежание обезвоживания, чреватого ухудшением концентрации, потерю жидкости следует восполнять.

Освежите в памяти примеры меню для низкоинтенсивных тренировок, представленные в главе 2 (см. с. 78) и наглядно показывающие, как правильно питаться при таких нагрузках и в дни отдыха. Они содержат рецепты из этой книги, которые вполне подходят для всей семьи и одновременно удовлетворяют требованиям, предъявляемым тренировками.

ТРЕНИРОВКИ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

При тренировках умеренной интенсивности вы должны ощущать, что выдерживаете комфортный темп, работая при ИВН в 6–7 баллов по шкале Борга. Вот несколько возможных программ.

- ▶ **Нетбол:** зависит от позиции, но для некоторых игроков в команде такая сессия включает отработку матча. Всегда руководствуйтесь ИВН. Некоторые силовые и кондиционные сессии также относятся к числу тренировок умеренной интенсивности:
 - ▶ бег в устойчивом состоянии или велотренировка;
 - ▶ плиометрика (см. с. 108).

Опытным спортсменам не нужно удовлетворять какие-то особые потребности в плане питания при разовой игре в нетбол. Однако регулярные тренировочные сессии и игры на протяжении недели представляют определенную сложность в отношении восстановления, в особенности если вам приходится совмещать их с работой, учебой и семейными обязанностями. Старайтесь действовать как можно организованнее, заранее планируя свой ежедневный график. Подбирайте соответствующие продукты с привязкой к тренировочным сессиям и храните подходящие варианты в спортивной сумке. Вот несколько отличных примеров:

- ▶ ароматизированное молоко в тетрапаках с длительным сроком хранения — идеально подходит для восстановления;
- ▶ пакетики с сухофруктами и орехами — следите за размером порции, но это отличный перекус, помогающий контролировать уровень сахара в крови и дающий отличный заряд энергии;
- ▶ солодовый хлеб для пополнения запасов, если на тренировку вы отправляетесь сразу с работы;
- ▶ бутерброды, рулетики и супы — прекрасные варианты для обеда, если вы тренируетесь или участвуете в соревновании вечером (см. раздел «Легкие блюда», с. 205).

Тренировки по нетболу зачастую планируются на поздний вечер, следовательно, вам предстоит основательно подойти к планированию дневного рациона. Если вы хотите придерживаться традиции оставлять на вечер основной прием пищи, приготовьте его заранее, чтобы поужинать буквально через несколько минут после возвращения домой. Хотя «заправиться» и восстанавливаться после физических нагрузок крайне важно, многим людям не нравится ложиться спать на полный желудок. В качестве альтернативы можно предложить реорганизовать свой день, с тем чтобы сделать обед основным приемом пищи, а после вечерней тренировки «подзаправиться» перед сном легкой пищей или перекусом. Именно

в таком случае идеально подойдет маленький пакет в 250 мл ароматизированного молока; оно способствует процессу восстановления, завершить который поможет тост или миска хлопьев.

- ▶ **Футбол:** как и в случае с нетболом, нагрузка зависит от позиции, следовательно, для некоторых игроков в качестве тренировки умеренной интенсивности будет выступать отработка матча и некоторые силовые и кондиционные сессии. Всегда руководствуйтесь своим ИВН, стараясь поддерживать 6–7 баллов.
- ▶ **Теннис:** большая часть теннисистов делит неделю между высокоинтенсивными нагрузками и силовыми и кондиционными сессиями; вполне возможно, что высокая интенсивность на практике иногда будет оказываться умеренной. Действительно, в некоторых случаях реальные матчи имеют умеренную интенсивность, все зависит от вашего противника. Ориентируйтесь на свое ИВН и время на корте и подбирайте соответствующее питание.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Сессия с умеренными нагрузками труднее, чем низкоинтенсивная, но пока вы еще находитесь в зоне комфорта. Ежедневная потребность в углеводах составляет максимум 5 г/кг МТ, а в протеинах — по 0,25 г/кг МТ 4 раза в день. Схемы питания для нагрузок умеренной интенсивности, представленные в главе 2, показывают, как эти потребности выглядят в практическом выражении, а кроме того, в них учтено, в какое время суток вы тренируетесь.

В силу высокой соревновательности и соперничества в спорте с множественными спринтами питание имеет массу нюансов. В некоторых случаях оно легко сочетается с низкими потребностями в «заправке», в других верным может оказаться и обратное. Так, в теннисе потребности организма в поступлении «топлива» зависят от длительности нахождения на корте, поэтому во время матча необходимо перекусывать правильными продуктами.

Ориентируйтесь на потребление углеводов и протеинов перед этими тренировками из расчета 1 г/кг МТ и 0,25 г/кг МТ соответственно, корректируя порции при необходимости. Так, если ваша сессия окажется по-настоящему напряженной, в 8–9 баллов по шкале Борга, тогда вам

придется увеличить потребление углеводов и не помнить о «дозаправке» во время тренировки. Вот несколько хороших примеров:

- ▶ банан;
- ▶ 1-2 ломтика солодового хлеба;
- ▶ 500 мл энергетического напитка — домашнего (см. рецепт на с. 83) или покупного;
- ▶ сухофрукты (например, изюм или финики);
- ▶ 5-6 желатиновых конфеток.

Если сессия окажется намного проще, чем вы ожидали, то есть ближе к 6 баллам по шкале Борга, вам нужно будет сократить потребление углеводов на этапе восстановления до 0,5 г/кг МТ, сохранив количество протеинов на уровне 0,25 г/кг МТ.

Если в ближайшие 12 часов у вас намечается еще одна тренировка, а прием пищи не следует сразу за первой тренировкой, в течение 30 минут вам понадобится какой-нибудь вариант для восстановления вроде бодрящего горячего шоколада (см. рецепт на с. 285), а через 2 часа после него — основательный прием пищи.

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Эти тренировочные сессии требуют большого напряжения сил и при ИВН в 8–9 баллов по шкале Борга воспринимаются как тяжелые. Как уже упоминалось, виды спорта с множественными спринтами, такие как нетбол, футбол и теннис, предполагают хорошую анаэробную форму, заставляя вас существенную часть времени работать при превышении лактатного порога. Во время соревнования высокоскоростные спринты чередуются с работой по развитию аэробной базы в промежуточные периоды восстановления. Футболист бежит (анаэробная система), чтобы получить или захватить мяч; передав его, он снижает скорость (аэробная система) и следует за мячом до очередного паса. Соответственно, отработка матча с большой долей вероятности окажется высокоинтенсивной сессией, но при этом будут иметь место и определенные кондиционные сессии, которые выполняются с высокой интенсивностью для дальнейшего развития аэробной формы:

- ▶ 30–40-минутная сессия на велотренажере;
- ▶ 45–60-минутные беговые интервалы;
- ▶ 30–40-минутные повторные спринты на корте с изменением направления.

ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ

Во время высокоинтенсивных тренировок организм должен получать углеводы, в противном случае вы не сможете выполнять такие сессии. Ежедневная потребность в углеводах составляет не меньше 5 г/кг МТ у женщин и 7 г/кг МТ у мужчин. Это примерно 5–7 порций размером с кулак, распределенных по приемам пищи и перекусам. Вот несколько примеров:

- ▶ 50 г овсяных хлопьев;
- ▶ банан;
- ▶ порция батата размером с кулак;
- ▶ 3–4 овсяные лепешки;
- ▶ порция отварного риса/кускуса размером с кулак;
- ▶ тост.

Кроме того, вам понадобится 4–6 порций протеинов размером с пригоршню (то есть по 0,25 г/кг МТ каждая).

Если вы планируете выполнять высокоинтенсивные сессии по утрам, позаботьтесь об углеводах во время основного приема пищи накануне вечером. Рассчитывайте размер порции исходя из того, что вам нужно 1–2 г/кг МТ. Кроме того, съешьте завтрак аналогичного размера не менее чем за 1–2 часа до начала тренировки.

Если вы планируете выполнять сессии по вечерам, убедитесь, что вы потребляете по 1 г/кг МТ углеводов за завтраком, обедом и полдником до начала занятий.

Сверьтесь с примерами схем питания при высокоинтенсивных тренировках, представленными в главе 2, чтобы определить, как именно вам стоит удовлетворять свои потребности в зависимости от времени суток, когда вы планируете заниматься.

После тяжелой тренировки восстановление играет колоссальную роль. Если в течение ближайших 12 часов у вас запланирована еще одна тре-

нировка, восстановление должно производиться в первые полчаса после окончания занятий и включать 1,2 г/кг МТ быстродействующих углеводов и 0,25 г/кг МТ легкоусвояемых протеинов в жидкой форме — прекрасно подойдет ароматизированное молоко или мокко-шейк (см. рецепт на с. 285).

Если ближайшая тренировка намечается не ранее чем через 12 часов после предыдущей, восстановление должно происходить в первые 2 часа после окончания занятий и включать 1,2 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов. Попробуйте карри с жареным баклажаном и говядиной (см. рецепт на с. 242).

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Те спортсмены, кто занимается дисциплинами с множественными спринтами, включают в график большое количество силовых тренировок. Силовой тренинг играет важную роль в этих видах спорта, поскольку:

- ▶ он улучшает анаэробную форму;
- ▶ он повышает мощь;
- ▶ он положительно воздействует на состав тела;
 - ▶ игроки в нетбол с меньшей массой телесного жира демонстрируют более высокий вертикальный прыжок;
 - ▶ футболисты с меньшей массой телесного жира обладают более высокой скоростью, подвижностью и выносливостью;
 - ▶ в теннисе низкая масса телесного жира обеспечивает конкурентное преимущество в мощности ударов, скорости и маневренности на корте;
- ▶ силовые нагрузки могут потребоваться для повышения общей мышечной массы.

В силовых тренировках протеины играют роль самого важного «топлива». Оптимальный способ добиться положительного белкового баланса, который способствует укреплению и адаптации мышц, — метод protein pulsing (см. с. 28). Protein pulsing стимулирует потребление белков 4–6 раз в день из расчета 0,25 г/кг МТ, что позволяет поддерживать положительный протеиновый баланс. Это, в свою очередь, означает, что мышцы постоянно снабжаются белками, которые они используют для восстановле-

ния, развития и адаптации. При силовых нагрузках рекомендуется употреблять протеиновую пищу за 1 час до и через 1–2 часа после тренировки.

Для большинства спортсменов 0,25 г/кг МТ протеинов равняются приблизительно 20–25 г протеинов. Указанная норма содержится в:

- ▶ 3 крупных яйца;
- ▶ 75 г (половине 150-граммовой банки) тунца;
- ▶ 100 г филе лосося;
- ▶ 130 г филе горбуши;
- ▶ 130 г филе скумбрии;
- ▶ 85 г филе палтуса;
- ▶ 100 г сардин в маринаде;
- ▶ 175 г чищенных креветок;
- ▶ 200 г тофу;
- ▶ 80 г свиной корейки;
- ▶ 4 свиных сосисках;
- ▶ 600 мл обезжиренного молока;
- ▶ 200 г зерненого творога;
- ▶ 60 г любых несоленых орехов;
- ▶ 70 г хрустящего арахисового/миндального масла;
- ▶ 240 г (сухого веса) консервированного нута или фасоли;
- ▶ 400 г консервированной печеной фасоли в томатном соусе;
- ▶ 100 г сухого веса чечевицы;
- ▶ 100 г филе цыпленка;
- ▶ 60 г чеддера, феты или моцареллы;
- ▶ 57 г обезжиренного сухого молока;
- ▶ 25 г сухой сыворотки.

Исследования доказывают пользу употребления после тренировки протеина в легкоусвояемой форме, поскольку он быстро поступает в мышцы. Прекрасно подойдут маложирные продукты, например зерненный творог,

обезжиренный греческий йогурт, молоко, ароматизированное молоко или сывороточный белок.

Когда спортсмену нужно увеличить общую мышечную массу, необходимо принимать во внимание и другие факторы. Нельзя забывать о протеинах, формирующих новую мышечную ткань, и углеводах, служащих «топливом» для тренировок, которые стимулируют рост мускулов. Не менее полезны витамины и минеральные вещества. Вам нужно получать больше энергии из пищи и напитков, богатых питательными веществами, например молочных коктейлей или фруктовых смузи. Однако это не должно служить оправданием для употребления высокоэнергетических, но лишенных питательных веществ продуктов, таких как жирная еда навынос, или, как ее называют, «пустые калории». Постарайтесь есть почаще, но меньшими порциями.

Подсказка

Вместо бутерброда из белого хлеба с сыром и ветчиной и плитки шоколада, которые зарядят вас энергией, но совершенно не содержат питательных веществ, «подзаправьтесь» цельнозерновым багетом с салатом из цыпленка, а затем фруктом и йогуртом. Они обеспечат вас не только энергией, но и дополнительными протеинами, клетчаткой, кальцием и витаминами.

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕДЕЛЬНОГО ГРАФИКА ТРЕНИРОВОК

Хотя очень важно каждый день питаться в соответствии с типом тренировки, вам обязательно следует продумать, как будут сочетаться все приемы пищи в течение недели. В табл. 3.12 нашли отражение особенности «заправки» при типичном графике тренировок, который мы рассматривали ранее.

Таблица 3.12. Особенности «заправки» для стандартного графика тренировок

День недели	Тренировочная сессия	Особенности «заправки»
Понедельник	1 час, отработка навыков, затем 1 час отработки игры	Это 2-часовая сессия невысокой интенсивности, но из-за ее продолжительности очень важно употреблять 1 г/кг МТ углеводов перед тренировкой и тщательно продумать период восстановления
Вторник	60–90 минут, силовая сессия	Обязательно следует включить 0,25 г/кг МТ протеинов в прием пищи до и после этой сессии. Если задачей ставится увеличение мышечной массы, добавьте углеводов в оба приема пищи
Среда	2 часа, отработка игры или матча	Сессия потенциально может иметь высокую степень интенсивности в течение 2 часов, следовательно, необходимо включить в рацион углеводы в 24 часа, предшествующие тренировке
Четверг	Отдых или активное восстановление	Особых нутриционных потребностей нет – продолжайте пользоваться методом protein pulsing, но сократите потребление углеводов
Пятница	45 минут, кондиционная сессия, затем 45 минут силовой тренировки	Это 90-минутная высокоинтенсивная кондиционная сессия, а значит, следует включить в пищу перед тренировкой углеводы. Ориентируйтесь на 1–2 г/кг МТ углеводов и 0,25 г/кг МТ протеинов. Не забывайте про восстановление
Суббота	Соревнование или 1 час кондиционной сессии, затем 90 минут отработки игры	Сессия потенциально может иметь высокую степень интенсивности в течение 2 часов, следовательно, необходимо включить в рацион углеводы в 24 часа, предшествующие тренировке
Воскресенье	Отдых	Особых нутриционных потребностей нет – продолжайте пользоваться методом protein pulsing, но сократите потребление углеводов

Особенности питания в видах спорта с множественными спринтами

В силу характера этих видов спорта необходимо упомянуть еще несколько особенностей питания, помимо уже перечисленных.

Отсутствие соревнований: традиционно существует период, когда частота тренировок значительно сокращается. И поэтому важно соответствующим образом скорректировать питание. Корректировка поможет избежать колебаний веса и состава тела с тем, чтобы новый сезон вы начали в прекрасной форме.

Поездки: многие турниры и матчи проводятся далеко от дома. Хотя в этом может заключаться дополнительное преимущество данного вида спорта, в плане питания поездки способны несколько усложнить жизнь. Попытки найти привычные или подходящие продукты не всегда оказываются успешными и порой заканчиваются избыточным потреблением высокоэнергетических продуктов, лишенных питательных веществ, или же нехваткой энергии. А это, в свою очередь, ведет к снижению спортивных показателей. Постарайтесь собрать как можно больше информации о месте вашего проживания, чтобы подготовить все нужные перекусы в качестве дополнения к рациону.

Командный спорт: быть частью команды здорово, ведь она оказывает нам поддержку. Однако, помимо этого, она оказывает и колоссальное давление, поскольку вы не хотите подвести остальных. Одно из главных правил — культивировать здоровые правила в команде. Подумайте о совместной трапезе перед матчем или назначьте ответственного за полезные продукты для восстановления. Не менее важна и гидратация. Известно, что даже 2%-ное обезвоживание, 1 кг у 50-килограммового спортсмена, влечет за собой ухудшение показателей и концентрации. Командные виды спорта предполагают высокое мастерство; обезвоживание организма пагубно сказывается на способности принимать решения. От него страдает один игрок, а влияние оно оказывает на всю команду. Старайтесь напоминать друг другу следить за регулярным поступлением жидкости в организм.

Краткие выводы главы

- ▶ Каким бы видом спорта вы ни занимались, следите за тем, чтобы тренироваться с нужной степенью интенсивности, развивая соответствующую энергетическую систему.
- ▶ Недельный график тренировок должен объединять сессии низкой, умеренной и высокой интенсивности.
- ▶ Каждый уровень нагрузки предполагает специфические нутриционные потребности.
- ▶ Перекусы играют важную роль в питании перед тренировками и в последующем восстановлении, а также в поддержании должного уровня энергии в ходе самой сессии.
- ▶ Планируйте питание с привязкой к тренировкам и заранее продумайте, какие продукты вы возьмете с собой, если имеются хотя бы малейшие сомнения в наличии подходящих для вас перекусов.
- ▶ Каким бы спортом и на каком бы уровне вы ни занимались, следите за достаточным поступлением жидкости в организм.

ГЛАВА 4

ВНИМАНИЕ К СВОЕМУ ТЕЛУ

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Человеческое тело — невероятно рациональный и умный, но все-таки несовершенный механизм. Хотя занятия спортом важны для хорошего здоровья, сам по себе он не всегда идет во благо нашему организму и нередко сопряжен с травмами. Будь то вывихнутый сустав, растянутая мышца или связка или еще что-нибудь более серьезное, тренировки создают колоссальный стресс для организма и неизбежно приводят к повреждениям и перегрузкам.

Наука о питании постоянно развивается, новые исследования публикуются ежедневно. Особый интерес для ученых представляет связь питания с предотвращением травм и восстановлением после них. Как это обычно и бывает, результаты изысканий получаются неоднозначными, и вопрос по-прежнему требует дальнейшего изучения. Но имеющиеся данные позволяют вывести несколько ключевых стратегий, которые могут оказаться полезными.

В настоящей главе мы рассмотрим несколько типичных проблем, связанных со спортом, стрессы, которые они потенциально могут вызывать, и узнаем, как питание способствует восстановлению баланса.

ТИПИЧНЫЕ НЕДОМОГАНИЯ

Тренировки отнимают очень много времени. Будь вы элитным спортсменом, который посвящает им свыше 4 часов ежедневно, или же спортсменом-любителем, который пытается совмещать спорт, работу и семейные обязанности, порой вы решаете немного срезать путь. Вот несколько примеров:

- ▶ недостаточный разогрев перед тренировкой;
- ▶ отсутствие растяжки после тренировки;
- ▶ использование неправильной техники или «жульничество» ради более быстрого выполнения упражнения;
- ▶ неорганизованность и, как следствие, неполноценное питание до, во время и после тренировок.

Все это приводит к нарушению баланса и чрезмерной уязвимости. Негативно упустить ранние симптомы, которые способны перерасти в более серьезные проблемы. Среди этих симптомов можно выделить:

- ▶ боль;
- ▶ усталость;
- ▶ плохой сон;
- ▶ головокружение;
- ▶ одышку;
- ▶ пропуск менструации.

Во всех этих случаях, если не пускать дело на самотек, возможно предотвратить развитие более серьезной проблемы, и обычно исправить ситуацию бывает довольно легко!

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

Чтобы предотвратить травмы и увечья, существует ряд способов — многим спортсменам хорошо знакомы «четыре R».

1. **Обеспечивать жидкостью (rehydrate)** — потоотделение является причиной потери жидкости и электролитов, поэтому во избежание обезвоживания обязательно пейте воду до, во время и после тренировки.
2. **Восполнять (replenish)** — запасы углеводов (гликогена) служат основным источником «топлива» для мышц во время тренировки. Очень важно употреблять углеводы после занятий, чтобы пополнять истощенные запасы, но обязательно отталкивайтесь от интенсивности тренировочной сессии. См. главы 2 и 3.
3. **Восстанавливать (repair)** — во время упражнений мышцы разрушаются, высококачественные протеины после тренировки помогают восстановить мышечную ткань.
4. **Укреплять (reinforce)** — во время физических упражнений иммунная система становится уязвимой из-за повреждения клеток и воспаления. Чтобы поддержать ее, нужна питательная свежая пища.

Исходя из всего написанного выше, мы видим, что питание играет огромную роль в профилактике травматизма. Помогая организму сохранять баланс и укрепляя потенциально слабые места, вы приносите своему здоровью неоценимую пользу.

Подсказка

Лично я считаю, что есть еще и пятая «R» — отдых (rest). Подробнее на нем мы остановимся в разделе, посвященном перегрузкам.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЫШЦ

Правильно двигаться — это искусство. И в жизни, и в спорте мы частенько пытаемся «жульничать», то есть двигаться не соблюдая технику, чтобы быстрее прийти к нужным результатам. Это влечет за собой плохую осанку, диспропорции и неправильную координацию мышц. Человеческое тело создано таким образом, чтобы при различных задачах задействовать различные мускулы. Вот почему у нас имеются:

- ▶ **крупные объемные мышцы для больших усилий;**
- ▶ **длинные тонкие мышцы для поддержания костей в правильном положении длительное время;**
- ▶ **мышцы различной формы для движения суставов под разными углами.**

В идеале мы используем глубокие мелкие стабилизирующие мышцы для поддержания осанки и правильного положения суставов, а поверхностные крупные мышцы отвечают за последовательное сокращение и расслабление в процессе движения.

Для этого мы обязаны владеть хорошей техникой движений, которые совершаем во время тренировки или занятий спортом. Кроме того, мы обязаны «приучать» стабилизирующие мышцы к стабилизации, а «двигательные» мышцы — к движению суставов и конечностей. Проблемы возникают, когда мы пренебрегаем той или иной группой и задействуем двигательные мышцы в стабилизации. Например, используем для поддержки корпуса мышцы-сгибатели бедра вместо глубоких спинных стабилизаторов и ягодичных мышц или грудные

мышцы, а не вращательную манжету плеча — для поддержки плечевого сустава. Это означает, что двигательные мышцы не всегда выполняют свою первостепенную роль — движение. В результате соединение костей слегка нарушается, приводя к расхождению суставов, ослаблению связей и последующей повышенной чувствительности, боли и повреждениям. Для тренировки стабилизаторов вам необходимы тренировки с прогрессией.

Прогрессия может строиться, к примеру, следующим образом. Для начала вы выполняете укрепляющие мышечный каркас упражнения на полу, вроде пилатеса. После того как вы развили силу мышечного каркаса, вы переходите к приседаниям на одной ноге с использованием стабилизаторов, фиксирующих положение суставов, в то время как двигательные мышцы совершают собственно приседание. На последнем этапе вы выполняете упражнение с высокой скоростью и интенсивностью или максимальной или взрывной силой, сохраняя правильную осанку и положение суставов. Давайте в качестве примера рассмотрим бег — большинство бегунов, совершая движение, как правило, используют вместо ягодичных мышц заднюю группу мышц бедра, что нередко приводит к их повреждениям, в частности тендинопатии. Следуя описанной выше прогрессии, вы сможете больше задействовать ягодичные мышцы при беге, что не только служит профилактикой травм, но и помогает улучшить спортивные показатели.

.....

ПИТАНИЕ ПРИ БОЛЯХ, УСТАЛОСТИ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ

Предотвратить повреждения вам поможет, помимо всего прочего, и питание, организованное с привязкой к тренировкам, чтобы удовлетворить все ваши потребности. Надеюсь, вы, дочитав книгу до этого места, уже составили четкое представление о правильном питании, но думаю, описываемые далее схемы вы также сочтете полезными. По-прежнему остается огромное пространство для исследований относительно того, как конкретные получаемые из пищи вещества могут содействовать восстановлению организма до оптимального состояния перед следующей тренировкой.

БОЛИ В МЫШЦАХ

Крепатура мышц (синдром отсроченной мышечной боли) — часто встречающееся явление у спортсменов, в особенности тех, кто начал осваивать новые упражнения, скажем, добавил силовые нагрузки к еженедельным велотренировкам, либо же тех, кто в последнее время тренировался или соревновался особенно напряженно. Обычно крепатура возникает через 24–72 часа после физической нагрузки. Причиной ее служат микротравмы, то есть мельчайшие механические повреждения работающих мышц, вызывающие воспаление и окислительный стресс. Термином «окислительный стресс» описываются повреждения белков, мембран и генов, наносимые действиями свободных радикалов. Исследования показывают: хотя физическая нагрузка полезна для тела, она также увеличивает количество свободных радикалов в организме.

Как правило, если вы регулярно повторяете то или иное упражнение, тело в конце концов привыкает к нему, и болезненные ощущения пропадают. Но, как нам уже известно, для улучшения спортивной эффективности мышцы должны постоянно получать «избыточную» нагрузку. Следовательно, периодической крепатуры вам не избежать.

В этой области было проведено множество исследований, ставящих целью найти средства для уменьшения воспаления и окислительного стресса. Наибольший эффект оказывают следующие антиоксиданты.

- ▶ Куркумин — содержится в куркуме.
- ▶ Изофлавоноиды — содержатся в сое.
- ▶ Полифенолы — в большинстве исследований изучался кислый вишневый сок. Доказано, что он значительно снижает маркеры воспаления у спортсменов после напряженных тренировок выносливости.
- ▶ Витамин С.

Однако для каждого случая остается необходимость в дальнейших изысканиях, которые помогли бы установить оптимальную дозировку и продолжительность приема. Учитывая написанное выше, я настоятельно советую своим клиентам увеличить потребление антиоксидантов: есть больше фруктов, овощей, трав и пряностей (один из многочисленных рецептов с пряностями «Цыпленок с рисом по-непальски» вы найдете

на с. 236). Они не только служат богатыми источниками витаминов и минеральных веществ, но и предотвращают боли в мышцах.

ТРАВМЫ

В случае травмы вам прежде всего необходимо обеспечить себе покой. В зависимости от тяжести повреждения может потребоваться от нескольких дней до трех месяцев отдыха. Травмы очень портят настроение, в особенности когда сами тренировки проходили гладко.

Однако это подходящее время, чтобы поразмышлять и продумать, как предотвратить подобные проблемы в будущем.

- ▶ Вы игнорировали болезненные симптомы?
- ▶ Вы правильно питались и восстанавливались после тренировки?
- ▶ Вы полноценно отдыхали между сессиями?
- ▶ Не нужно ли вам пересмотреть программы тренировок и включить силовые и стабилизирующие упражнения (см. с. 102)?

Питание может сослужить вам прекрасную службу в процессе выздоровления и возвращения к активным тренировкам. Многие спортсмены опасаются, что после травмы наберут лишний вес. И опасения их вполне объяснимы. Судя по результатам исследований, весьма полезно в такой ситуации уменьшить общий объем поступающей с едой энергии и увеличить ежедневное потребление протеинов до 2,3 г/кг МТ. Во-первых, протеины отличаются высоким фактором насыщения, поэтому они создают ощущение сытости при ограниченном поступлении энергии. Во-вторых, доказано, что протеины сами по себе способствуют восстановлению травмированных участков. Аналогично, при повреждении костей, например усталостном переломе, хорошие результаты дают добавки с витамином D (см. ниже).

.....

ВИТАМИН D

Витамин D — это жирорастворимый витамин, который функционирует как гормон. По своей структуре он схож со стероидными гормонами эстрогеном и тестостероном. За последние несколько лет интерес к витамину D резко возрос. Уже давно известно о его роли в сохранении прочности костей, но сегодня его также связывают со многими

другими аспектами здоровья и оптимального функционирования мышц. Он синтезируется в организме под воздействием солнечного света. Однако жители стран с невысокой степенью инсоляции, люди, проводящие мало времени на улице или активно использующие средства с высоким SPF-фактором, а также темнокожие относятся к группе риска по дефициту витамина D. Упомянутый дефицит может стать причиной целого ряда проблем со здоровьем, включая:

- ▶ хроническую усталость;
- ▶ депрессию;
- ▶ повышенный риск повреждения костей;
- ▶ хроническую скелетно-мышечную боль;
- ▶ вирусные инфекции дыхательных путей.

В последнее время появляются убедительные доказательства того, что дополнительные дозы витамина D у спортсмена с его нехваткой положительно влияют на спортивную эффективность, в особенности на силу, мощность, время реакции и равновесие. Общепринятого определения для дефицита витамина D не существует, однако многие опираются на приведенную ниже классификацию по содержанию в крови:

- ▶ уровень в крови ниже 50 нмоль/л — дефицит;
- ▶ уровень в крови ниже 75 нмоль/л — недостаточный уровень;
- ▶ повышенный риск повреждения костей;
- ▶ уровни в диапазоне 75-120 нмоль/л — идеальные показатели.

Сегодня предлагается широкий выбор различных добавок с витамином D, но, если вы спортсмен, приобретайте их только у проверенных производителей. Посредством одной лишь пищи вы не сможете удовлетворить свои потребности, тем не менее в небольшом количестве витамин D содержится в следующих продуктах:

- ▶ жирная рыба;
- ▶ яичные желтки;
- ▶ витаминизированные продукты, например молоко, маргарин и крупы.

УСТАЛОСТЬ

Когда вы усиленно тренируетесь, то неизбежно испытываете остаточную усталость. Но если усталость не проходит через несколько дней отдыха, следует прислушаться к своему организму и постараться установить прочие вероятные факторы.

Вот вопросы, которые вы можете себе задать.

- ▶ Менял ли я кардинально схему тренировок в последнее время? Не увеличил ли резко нагрузку?
- ▶ Достаточно ли я оставляю времени для отдыха или активного восстановления между напряженными или длительными тренировками?
- ▶ Правильно ли я питаюсь в восстановительный период?
- ▶ Достаточно ли жидкости я пью?
- ▶ Достаточно ли я ем перед тренировками?
- ▶ Возможно ли, что меня подкосил вирус или болезнь?

Если на все перечисленные вопросы вы дали отрицательный ответ, поищите у себя другие симптомы.

Усталость может служить первым признаком железодефицитной анемии, в особенности вкупе с другими проявлениями: головокружением, одышкой, бледным цветом лица, темными кругами под глазами, плохим аппетитом и ухудшением спортивных показателей. Более подробную информацию о железе и о том, как включить его в рацион, вы найдете в главе 1.

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ

Мы, спортсмены, нередко работаем до седьмого пота, движимые единственной целью — улучшить свою спортивную производительность, чтобы достичь поставленных целей. В этом нет ничего плохого, если вы слушаете свое тело, даете ему отдых в случае необходимости и правильно питаетесь. Но порой мы перегибаем палку: не отдыхаем и не восстанавливаемся в полной мере между тренировками, что всегда приводит к печальным последствиям, а именно ухудшению спортивных показателей.

Синдром перетренированности описывается как состояние, при котором спортсмен регулярно подвергается стрессу, тренируясь так интен-

сивно, что имеющегося отдыха уже недостаточно для нормального восстановления. Синдром перетренированности — это общее название совокупности эмоциональных, поведенческих и физических симптомов, вызванных чрезмерными нагрузками на протяжении от нескольких недель до нескольких месяцев. Не следует путать его с периодическими колебаниями в спортивных показателях и усталостью после занятий, характерными для тренированных спортсменов. Перетренированность отличается накопленным истощением, которое ощущается даже после восстановления.

Ниже перечислены типичные симптомы, которые не стоит игнорировать:

- ▶ слабость;
- ▶ легкая усталость в ногах, общие боли;
- ▶ боль в мышцах и суставах;
- ▶ резкое ухудшение спортивной эффективности;
- ▶ бессонница;
- ▶ головные боли;
- ▶ ослабление иммунитета, влекущее за собой частые простуды и ангины;
- ▶ уменьшение тренировочной нагрузки или интенсивности;
- ▶ перепады настроения и раздражительность;
- ▶ депрессия, подавленное настроение;
- ▶ потеря воодушевленного отношения к спорту;
- ▶ ухудшение аппетита;
- ▶ учащение повреждений;
- ▶ навязчивая потребность упражняться.

Иногда бывает сложно распознать перетренированность, поскольку у вас могут наблюдаться не все из перечисленных выше симптомов. Существует несколько способов объективной оценки. Один из таких методов — фиксировать частоту сердечных сокращений при различных уровнях интенсивности и скоростях на протяжении определенного периода времени. Если при неизменной интенсивности ваш темп замедляется, а частота

сердечных сокращений повышается или нагрузка воспринимается как более тяжелая, чем она есть на самом деле, вам, скорее всего, грозит синдром перетренированности.

Подсказка

Измеряйте пульс каждое утро, перед тем как встаете с кровати. Если он заметно повышен, на 10 ударов в минуту больше обычного, это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении. В таком случае вам, скорее всего, понадобится отдохнуть еще день или даже несколько. Время на восстановление зависит от длительности перетренированности.

Исследования, посвященные синдрому перетренированности, доказывают, что нет ничего важнее полноценного отдыха. Длительность восстановления может достигать до нескольких недель; оно предполагает снижение стресса и правильное питание, включающее сложные углеводы, постные источники протеинов, фрукты и овощи и достаточное потребление жидкости. Попробуйте восхитительные смузи и салаты из раздела с рецептами.

НАРУШЕНИЕ БАЛАНСА И ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Иногда питание и тренировки не соответствуют друг другу. Синдром перетренированности — один из примеров реакции организма на дисбаланс, но, если хорошее питание и полноценный отдых не являются неотъемлемыми элементами вашей программы тренировок, могут возникнуть и другие проблемы.

Когда мы усиленно тренируемся, иногда бывает трудно определить, получаем ли мы достаточно энергии, чтобы удовлетворять ежедневные потребности и выдерживать возросшие спортивные нагрузки. В общем и целом баланс сохраняется, если вы прислушиваетесь к своему телу и питаетесь в соответствии с выбранным видом спорта и интенсивностью. Но в ряде случаев энергетические затраты восполнять довольно-таки сложно. Некоторые спортсмены в результате теряют вес, что может быть как желательным, так и нежелательным последствием, и подходить к нему нужно соответствующим образом. Но в некоторых случаях недостаток

энергии не столь очевиден. Иногда при дефиците доступной энергии вес остается неизменным; ее потребление недостаточно, чтобы отвечать ежедневным потребностям, будь то следствием сознательного решения ограничить себя в еде (дисбаланс иногда объясняется расстройством питания) или же неспособностью справляться с нагрузкой. При дефиците доступной энергии организм начинает ее экономить, считая несущественной репродуктивную систему и понижая уровень половых гормонов. У женщин это особенно легко заметить по отсутствующей менструации; у мужчин определить такое понижение куда сложнее. В обоих случаях подобная нежелательная ситуация требует самого пристального внимания.

Мы уже говорили о важности витамина D и кальция (см. с. 179 и 34) для прочности костей. Однако многие люди не в курсе, что дефицит энергии приводит к значительному уменьшению плотности костей и общему ухудшению их здоровья. У женщин-спортсменок отсутствие трех менструаций подряд негативно сказывается на состоянии костей; чтобы исправить нанесенный вред, потребуются шесть месяцев регулярных менструаций.

Не менее пагубное влияние на плотность костей оказывает и снижение процента телесного жира у спортсменов. Уменьшение телесного жира у женщин-спортсменок до 12% или ниже подавляет выработку половых гормонов и останавливает менструацию. У мужчин-спортсменов уменьшение телесного жира до 6% или ниже оказывает негативное воздействие на здоровье костей, в частности их плотность. Для измерения плотности костей используется костная денситометрия DEXA. Низкий уровень плотности свидетельствует об остеопорозе, потенциально опасном состоянии, при котором из-за ослабленных костей человек подвергается более высокому риску переломов.

Как уже упоминалось, выявить проблемы у мужчин-спортсменов куда труднее, однако у обоих полов стоит обращать самое пристальное внимание на некоторые симптомы, свидетельствующие о пониженном проценте телесного жира или дефиците энергии. Среди них:

- ▶ повышенная чувствительность к высоким и низким температурам, обусловленная недостаточным содержанием телесного жира и неспособностью регулировать теплообмен;
- ▶ головокружение или дезориентация, обусловленные низким уровнем глюкозы в крови;
- ▶ слабое либидо;

- ▶ плохая концентрация;
- ▶ плохой сон;
- ▶ частые усталостные переломы;
- ▶ раздражительность;
- ▶ неполноценное восстановление между тренировками и ухудшение показателей;
- ▶ нежелание вести социальную жизнь.

Негативное воздействие на состояние скелета обратимо, для этого нужно пополнить источники энергии. Ее достаточное количество способствует здоровью костей:

- ▶ *напрямую*, посредством стимулирования выработки гормонов, которые облегчают костеобразование;
- ▶ *косвенно*, сохраняя менструацию и выработку эстрогена, которая тормозит костную резорбцию.

В большинстве случаев достаточно решить проблему с удовлетворением энергетических потребностей и обеспечить минимум 30 ккал/кг МТ без жира. В целях содействия восстановительному процессу я всегда рекомендую клиентам с низким поступлением энергии увеличить потребление кальция до 1600 мг в день, что приравнивается к четырем порциям молочных продуктов, а также принимать большие дозы добавок с витамином D (см. с. 180).

Однако порой дела обстоят гораздо серьезнее. Если человек нерегулярно питается или страдает расстройством питания, то наладить ситуацию намного труднее. На это могут уйти месяцы, и вам понадобится помощь многих специалистов, включая дипломированного диетолога или нутрициониста, психолога, тренера и терапевта или другого врача.

.....

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Менструальный цикл оказывает заметное воздействие на уровень энергии и потребление энергии у женщин-спортсменок. В период фолликулярной фазы, дни 1-13, где день 1 — это начало менструации, уровень эстрогена повышается и достигает пика непосредственно

перед овуляцией (дни 14–15), в то время как уровень прогестерона падает. В период лютеиновой фазы, дни 16–28, уровень эстрогена начинает снижаться, достигая минимального значения непосредственно перед началом менструации. Максимальная выработка прогестерона приходится на середину лютеиновой фазы. Эти гормоны контролируют, какого рода «топливо» вы используете. Существует множество доказательств тому, что при повышении уровня эстрогена, то есть перед овуляцией, женщины используют больше жиров для производства энергии. По мере падения уровня эстрогена и повышения уровня прогестерона женский организм в качестве источника энергии чаще использует углеводы, что объясняет тягу к сладкому, типичную для большинства женщин перед началом менструации. Помимо этого, высокий уровень прогестерона связывают с усилением протеинового катаболизма, разрушением протеинов. Колебания уровней эстрогена и прогестерона влияют на изменения температуры в организме; у большинства женщин с сокращением количества эстрогена и увеличением количества прогестерона в период лютеиновой фазы повышается температура тела. Сколько из вас, далеких от постменопаузного возраста, просыпалось по ночам в поту и не могло понять, в чем причина такого состояния? Теперь вы знаете! Повышение температуры также связано с небольшим увеличением расхода энергии, что объясняет повышенный аппетит и испытываемый в этот период голод. Я советую внести некоторые изменения в рацион за 7–10 дней до начала менструации, иными словами, в период лютеиновой фазы. Каждые 2–3 часа перекусывайте небольшими порциями сложных углеводов и протеинов; они помогут предотвратить колебания уровня сахара в крови. Вот несколько полезных вариантов:

- ▶ обезжиренный греческий йогурт с фруктом и медом;
- ▶ горячий шоколад с молоком (с. 285);
- ▶ цельнозерновой тост с ореховым маслом (с. 199);
- ▶ яйца на тосте;
- ▶ сухофрукты и орехи;
- ▶ овсяные лепешки с сыром.

Как мы уже убедились, уровни гормонов в менструальном цикле влияют на то, какой тип «топлива» используется для получения энергии. Они оказывают заметное воздействие в ходе соревнований на сверхдлинные дистанции. Во время таких соревнований всего за несколько часов в организме неизбежно истощаются запасы гликогена и легкодоступные запасы глюкозы. И организм ищет иные средства, чтобы снабдить работающие мышцы энергией. Такими средствами могут оказаться либо пища, которую вы употребляете в ходе соревнования, либо глюконеогенез. Глюконеогенез — это способ образования глюкозы из неуглеводных источников. Типичным таким источником служат жирные кислоты из запасов жиров и аминокислоты в мышцах. Однако в определенные моменты менструального цикла, а именно сразу после овуляции и в начале лютеиновой фазы (то есть при равных уровнях эстрогена и прогестерона), процесс глюконеогенеза подавляется. А значит, чтобы дальше пополнять запасы энергии в ходе сверхдлинного соревнования, вам необходимо потреблять достаточное количество углеводов. Нормой обычно считаются 90 г углеводов в час.

.....

Краткие выводы главы

- ▶ Питание играет важную роль в профилактике повреждений и выздоровлении — при условии полноценного питания вероятность травмы резко сокращается, а если она все же случается, выздоровление происходит быстрее.
- ▶ Антиоксиданты, содержащиеся в специях и травах, фруктах и овощах, помогают уменьшать воспаление и избавляют от боли в мышцах.
- ▶ Чтобы организм мог самостоятельно восстановиться после травмы, в первую очередь ему необходимы отдых и увеличенное потребление протеинов.
- ▶ Если вы не можете полностью восстановиться между тренировками, это симптом синдрома перетренированности.
- ▶ Недостаточное употребление нужных продуктов приводит к нарушению баланса, следовательно, очень важно постоянно восполнять запасы энергии.
- ▶ Небольшие корректировки рациона помогают уравновесить действие женских гормонов в менструальном цикле и свести к минимуму их влияние на организм.

ЗАВТРАКИ

Коктейль на завтрак

Это прекрасный коктейль для завтрака на бегу, к тому же он идеально подходит для восстановления после тренировочной сессии ранним утром.

Порций: 1 **Время приготовления:** 5 минут

125 г ($\frac{1}{2}$ стакана) любого фруктового йогурта с низким содержанием жира
200 мл ($\frac{3}{4}$ стакана) обезжиренного молока
30 г (чуть больше $\frac{1}{4}$ стакана) овсяных хлопьев
1 ст. л. жидкого меда

Поместите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной консистенции. Подавайте сразу же.

Пищевая ценность (в расчете на 1 смузи) Калорийность 344 ккал Углеводы 60 г Протеины 16 г Жиры 3,5 г (из них насыщенных 0 г)

Смузи с летними фруктами

Отличный способ освежиться перед тренировкой. Летние ягоды широко известны своими сосудорасширяющими свойствами, которые позволяют обеспечить больший приток кислорода к работающим мышцам.

Порций: 1 **Время приготовления:** 5 минут

10 ягод малины
5 ягод клубники
1 ст. л. красной смородины
100 г обезжиренного греческого йогурта
1 пригоршня льда
100 мл обезжиренного молока

Поместите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной консистенции. Подавайте сразу же.

Пищевая ценность (в расчете на 1 смузи) Калорийность 183 ккал Углеводы 36 г Протеины 10 г Жиры 0 г (из них насыщенных 0 г)

Смузи с клюквой и манго

Этот приятный на вкус свежий смузи можно употреблять как до, так и после тренировки. Если вы предпочитаете использовать его для восстановления, замените обычный йогурт обезжиренным греческим, поскольку в нем содержится намного больше протеинов, необходимых для строительства клеток.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

½ очищенного от кожуры и косточки спелого манго, нарезанного крупными кусками
250 мл клюквенного сока
125 г (½ стакана) обезжиренного натурального йогурта

Поместите манго и клюквенный сок в блендер и взбивайте 1 минуту. Добавьте йогурт и снова взбейте до однородной массы. Подавайте сразу же.

Пищевая ценность (в расчете на 1 смузи) Калорийность 244 ккал Углеводы 46 г Протеины 9 г Жиры 2,9 г (из них насыщенных 1,5 г)

Смузи с бананом и миндалем

Это идеальный восстановительный смузи для завтрака или любого другого времени дня. Благодаря сочетанию ингредиентов напиток служит богатым источником быстро высвобождающихся углеводов и протеинов в соотношении 3:1. Они способствуют ресинтезу гликогена и восстановлению мышц после тренировки. Если в холодильнике у вас не нашлось банана, добавьте вместо него горсть льда.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

1 замороженный спелый банан
250 мл (1 стакан) обезжиренного молока
2 ч. л. орехового масла (см. с. 199) с добавлением миндаля

Очистите и мелко порежьте банан, положите его в блендер вместе с оставшимися ингредиентами. Взбейте до получения однородной консистенции. Подавайте сразу же.

Пищевая ценность (в расчете на 1 смузи) Калорийность 259 ккал Углеводы 42 г Протеины 11 г Жиры 6 г (из них насыщенные 0,5 г)

Гранола в горшочке

Еще один прекрасный завтрак, который можно взять с собой и съесть на рабочем месте. Он богат углеводами, а добавление обезжиренного греческого йогурта делает это блюдо прекрасным вариантом для восстановительного периода. Если у вас получится больше порций, их можно хранить в герметичном контейнере около недели. Приготовьте гранолу в горшочке вечером, положите ее в холодильник, и утром не нужно будет беспокоиться о завтраке.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 15 минут

Для гранолы (на 10 порций)

100 г (¾ стакана) семечек подсолнуха

300 г (3 стакана) овсяных хлопьев

200 г (2¼ стакана) очищенного и порубленного миндаля

100 мл (¼–½ стакана) жидкого меда

100 г (1¼ стакана) кокосовой стружки

300 г (2½ стакана) сушеной вишни или любых других сухофруктов
по вашему выбору

Для гранолы в горшочке

100 г гранолы

150 г (больше ½ стакана) обезжиренного йогурта

1. Первым делом приготовьте гранолу. Нагрейте духовку до 150 °С. Выложите семечки подсолнуха, овсяные хлопья и миндаль на противень и сверху вылейте тонким слоем мед. Выпекайте 10–15 минут до золотистого цвета.
2. Дайте смеси остыть, затем смешайте с кокосовой стружкой и сухофруктами. Храните в герметичном контейнере.
3. Для приготовления гранолы в горшочке возьмите одну порцию гранолы и поместите половину в подходящий горшочек. Полейте йогуртом, а затем выложите вторую половину смеси. Поставьте в холодильник до следующего утра или подавайте сразу же.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 479 ккал Углеводы 52 г Протеины 26 г Жиры 16,9 г (из них насыщенных 4,3 г)

Мюсли Бирхера с черникой

Это один из самых любимых моих завтраков, особенно в летние месяцы после расслабленной утренней пробежки вместе с моим спаниелем Бейли. Сложные углеводы в овсяных хлопьях в сочетании с протеинами в греческом йогурте обеспечивают меня медленно высвобождающейся энергией до самого обеда.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут плюс ночь для набухания

Для черничного варенья (на 4 порции)

350 г (2½ стакана) черники

Для мюсли Бирхера

85 г черничного варенья

30 г (чуть больше ¼ стакана) овсяных хлопьев

170 г (¾ стакана) обезжиренного греческого йогурта

2 ч. л. жидкого меда

1. Высыпьте чернику в кастрюлю, влейте 4 ст. л. воды и нагревайте на среднем огне. Доведите до кипения, убавьте температуру и оставьте покипеть на медленном огне примерно 10 минут, пока черника не станет мягкой и слегка не загустеет.
2. Дайте варенью остыть, затем перелейте в банку с закручивающейся крышкой и поставьте в холодильник дня на три.
3. Чтобы приготовить мюсли, выложите в миску четверть черничного варенья (85 г), добавьте овсяные хлопья, перемешайте, накройте крышкой и оставьте на ночь в холодильнике.
4. Добавьте йогурт и мед. Приятного аппетита.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 291 ккал Углеводы 52,2 г Протеины 17,3 г Жиры 2,5 г (из них насыщенных 0 г)

Овсянка «Черный лес»

Эта вкусная и сытная каша изначально готовилась в особых случаях, например на Рождество или Пасху, но ничто не мешает вам полакомиться ею с утра в день соревнований! Не забудьте, главное — попробовать ее заранее, поскольку она совсем не похожа на те каши, что вы ели раньше. Вам нужно убедиться, что она не вызовет у вас расстройство желудка.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 15 минут

55 г (чуть больше ½ стакана) овсяных хлопьев

200 мл (¾ стакана) обезжиренного молока

25 г горького шоколада (не менее 70% какао-продуктов)

30 г (¼ стакана) мелко нарезанной сушеной вишни

1. Выложите овсяные хлопья и шоколад в кастрюлю, залейте молоком и готовьте на медленном огне 3–5 минут, периодически помешивая, пока шоколад не расплавится, все молоко не впитается и каша не загустеет.
2. Переложите в миску, добавьте вишню. Подавайте кашу горячей.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 468 ккал Углеводы 73,4 г Протеины 15,6 г Жиры 12,1 г (из них насыщенных 6,5 г)

ЕДА ЧЕМПИОНОВ МОЛОКО

Имеется множество доказательств тому, что молоко идеально подходит для употребления после высокоинтенсивных физических нагрузок. Согласно рекомендациям, соотношение углеводов и протеинов 3:1 обеспечивает идеальное восстановление организма, особенно после высокоинтенсивных тренировок, нагрузок или соревнований, когда запасы гликогена почти или полностью истощены. Еще больше пользы приносят быстро высвобождающиеся углеводы и легкоусвояемые протеины. Молочный сахар (лактоза) и сывороточный белок обеспечивают нужный баланс, что делает молоко оптимальным продуктом для восстановительного периода. К тому же оно является богатым источником минеральных веществ и электролитов, необходимых для регидратации после физических упражнений.

Овсянка с корицей и яблоком

Этим согревающим завтраком можно отлично подкрепиться перед пробежкой холодным морозным утром. Он богат медленно высвобождающимися углеводами, содержащимися в овсе, смесь специй вносит нотку теплоты, а антиоксиданты укрепляют иммунную систему, помогая сопротивляться простудам и инфекциям в холодные месяцы.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 1 минута

1 яблоко, очищенное от кожуры и сердцевины и мелко нарезанное

¼ ч. л. смеси специй для яблочного пирога

55 г (чуть больше ½ стакана) овсяных хлопьев

200 мл (¾ стакана) обезжиренного молока

30 г (¼ стакана) изюма

1. Выложите яблоко и специи в кастрюлю, налейте 3 ст. л. воды, поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, затем уменьшите температуру и оставьте смесь покипеть примерно на 5 минут, периодически помешивая, пока масса не станет мягкой.
2. В другую кастрюлю выложите овсяные хлопья и молоко, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения, дайте покипеть 3–5 минут, периодически помешивая, пока все молоко не впитается и каша не разбухнет.
3. Переложите кашу в миску, вмешайте яблоко со специями и изюм. Подавайте горячей.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 446 ккал Углеводы 93 г Протеины 15,2 г Жиры 3,8 г (из них насыщенных 0,7 г)

Овсянка с семенами подсолнечника и чиа

Эта каша — настоящий клад питательных веществ. Благодаря огромному количеству протеинов в орехах и значительному содержанию полезных жиров она станет разумным выбором перед длительной тренировкой на выносливость или в восстановительный период. Молоко вместо воды сделает кашу более кремовой и плотной, а также более эффективной для восстановления мышц.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 5 минут

2 ч. л. семечек подсолнечника

55 г (чуть больше ½ стакана) овсяных хлопьев

200 мл (¾ стакана) обезжиренного молока или воды

1 ч. л. семян чиа

2 ч. л. молотого миндаля

несколько капель жидкого меда

1. Выложите семечки подсолнечника в сухую кастрюлю, поставьте на средний огонь и помешивайте до тех пор, пока семечки не начнут слегка поджариваться.
2. Добавьте овсяные хлопья, молоко, семена чиа и молотый миндаль, доведите до кипения, уменьшите огонь и оставьте покипеть 3–5 минут, периодически помешивая, пока все молоко не впитается и каша не загустеет.
3. Переложите кашу в миску, добавьте мед по вкусу и подавайте горячей.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 403 ккал Углеводы 56 г Протеины 18 г Жиры 11,3 г (из них насыщенных 1,4 г)

Яблочный хлеб к завтраку

Больше нет никаких причин отказываться от завтрака. Даже если вы не любите готовить по утрам или очень рано выходите из дома, яблочный хлеб легко и просто сделать заранее. К тому же это питательный продукт, который можно съесть как отдельно, так и с медом или ореховым маслом (см. с. 199). А еще его удобно взять с собой, чтобы подкрепиться до или во время высокоинтенсивной тренировки.

На выходе: 8 ломтиков **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Немного рапсового или канолового масла для смазывания

150 г (чуть меньше 1¼ стакана) спельтовой муки

200 г (1½ стакана) цельнозерновой муки

½ ч. л. соли

1 ч. л. питьевой соды (пищевой соды)

1 крупное или 2 мелких яблока без сердцевины, очищенных и натертых на крупной терке

55 г (чуть меньше ½ стакана) порубленных грецких орехов

60 мл (¼ стакана) орехового масла

2 ст. л. жидкого меда

1 яйцо

200 мл (¾ стакана) яблочного сока

1. Нагрейте духовку до 180 °C и слегка смажьте 450-граммовую форму для выпекания хлеба.
2. Смешайте в миске муку, соль и соду, добавьте тертое яблоко. Отложите 1 ст. л. орехов, оставшуюся часть всыпьте в смесь. Аккуратно введите ореховое масло, мед, яйцо и яблочный сок, стараясь не перемешать слишком сильно. Ложкой выложите массу в подготовленную форму и посыпьте сверху оставшимися орехами.
3. Выпекайте 30 минут или до тех пор, пока шпажка, воткнутая посередине, не будет выходить из хлеба сухая, без прилипшего теста.
4. Дайте хлебу остыть в форме 10–15 минут, затем достаньте его и поместите на решетку. Подавайте теплым или холодным. Хлеб может храниться в герметичном контейнере до трех дней.

Пищевая ценность (в расчете на ломтик) Калорийность 173 ккал Углеводы 27,5 г Протеины 6 г Жиры 5,2 г (из них насыщенных 0 г)

Маффины с ореховым маслом, медом и овсяными хлопьями

Это прекрасный завтрак, который особенно удобен, если вы уезжаете на соревнования, поскольку маффины очень легко перевозить. Многие соревнования на выносливость начинаются очень рано утром, когда нервозное состояние и ночевка в гостинице или кемпинге не оставляет возможности приготовить завтрак. Питательные маффины идеально подходят именно для таких случаев. Ими также можно заправляться в ходе соревнования, чтобы пополнять углеводные запасы.

На выходе: 12 маффинов **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 35 минут

225 г (1½ стакана) цельнозерновой спельтовой муки

75 г (¾ стакана) овсяных хлопьев

1 ст. л. разрыхлителя

2 яйца

100 г (½ стакана) жидкого меда

2 размятых банана

100 г орехового масла на ваш выбор (см. с. 199)

3 ст. л. рапсового или канолового масла

100 мл (½ стакана) обезжиренного молока

1. Нагрейте духовку до 190 °С и застелите форму на 12 маффинов специальными бумажными формочками.
2. Смешайте в большой миске муку, овсяные хлопья и разрыхлитель, сделайте в центре углубление.
3. В другой миске разбейте яйца, аккуратно вмешайте мед, размятые бананы, ореховое масло, масло и молоко, пока масса не приобретет легкую тестообразную консистенцию. Влейте смесь в сухие ингредиенты и быстро смешайте, но не слишком тщательно.
4. Залейте полученной массой подготовленные формочки и выпекайте в течение 25–30 минут, пока не появится золотисто-коричневая корочка.
5. Разложите маффины на решетке для остывания.

Пищевая ценность (в расчете на маффин) Калорийность 165 ккал Углеводы 18,1 г Протеины 4 г Жиры 9,3 г (из них насыщенных 1 г)

Бейгл с ореховым маслом

Бейглы богаты углеводами и поэтому идеальны перед соревнованием или тренировкой на выносливость: 60 г углеводов в одном бейгле в сравнении с 30–40 г в двух ломтиках тоста или 50 г в овсяных хлопьях — да еще и банан в придачу. Ореховое масло помогает замедлить высвобождение углеводов и предотвращает скачки уровня сахара в крови. Этот продукт можно купить в супермаркете или магазине здорового питания, но, чтобы собственноручно приготовить масло из любимых орехов, требуется лишь немного терпения.

Грецкие орехи богаты омега-3 жирными кислотами, поэтому масло из них получается очень питательным. Оно особенно удачно выступает в качестве ингредиента пикантных блюд, соуса песто или тортов с грецкими орехами. Миндаль богат кальцием, поэтому отлично подходит для веганов или тех, кому важно получать достаточно этого микроэлемента, не употребляя молочные продукты. В бразильских орехах высоко содержание антиоксиданта селена, играющего значительную роль в различных биологических процессах в организме.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 35 минут

Время приготовления: 3 минуты

Для орехового масла (на выходе 310 г)
310 г (2 стакана) цельных орехов
на ваш выбор, например миндаль,
фундук, кешью или грецкие

Для бейгла
1 цельнозерновой бейгл
25 г орехового масла
1 большой банан

1. Сперва приготовьте ореховое масло. Сложите орехи в кухонный комбайн и запустите его на 12–15 минут, регулярно останавливая, чтобы соскрести крошки со стенок чаши. Продолжайте, пока орехи не превратятся в кашицу и не соберутся в шарик вокруг ножа, а затем не отдадут все масло и не превратятся в мягкую однородную массу. Хранить масло можно в герметичном контейнере в холодильнике до трех недель.
2. Нагрейте гриль до высокой температуры.
3. Разрежьте бейгл пополам горизонтально и поджарьте разрезанной стороной вниз. Намажьте ореховым маслом. Положите сверху разрезанный банан и сразу же подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 470 ккал Углеводы 80 г Протеины 18 г Жиры 18 г (из них насыщенных 2 г)

Пита с омлетом

Этот завтрак дает заряд силы и энергии. Два крупных яйца обеспечивают примерно 20 г протеинов, то есть норму, рекомендуемую для восстановления после физической нагрузки. Цельнозерновая пита добавляет сложные углеводы, благодаря чему этот завтрак идеален для восстановительного этапа.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 5 минут

2 крупных яйца	морская соль и свежемолотый
1 ст. л. обезжиренного молока	черный перец
1 большая цельнозерновая пита	1 ст. л. яблочного чатни для подачи

1. В миске взбейте яйца с молоком до образования пены. Приправьте солью и перцем. Вылейте смесь в сковороду с антипригарным покрытием и готовьте на медленном огне 2–3 минуты, постоянно помешивая, пока яйца не схватятся и не начнут отставать от стенок.
2. Между тем нагрейте до высокой температуры гриль и поджарьте питу, затем разрежьте ее вдоль, но не до конца. Вложите омлет в получившийся кармашек и подавайте горячим или холодным с ложкой чатни.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 303 ккал Углеводы 30 г Протеины 19 Жиры 10,7 г (из них насыщенных 3,3 г)

ЕДА ЧЕМПИОНОВ ЯЙЦА

В плане питательной ценности даже маленькие по размеру яйца дадут фору многим другим продуктам. Два средних яйца обеспечат вас примерно 15 г протеинов, 100% вашей суточной потребности в витамине В₁₂ (необходимом для образования красных кровяных телец), а также богаты селеном, мощным антиоксидантом. Многие стараются исключить яйца из рациона, боясь холестерина, но, по сути, в среднем яйце содержится всего 4,6 г жиров, из которых лишь 1,3 г приходится на насыщенные жиры. Исследования подтверждают, что человек, ежедневно съедающий два яйца за завтраком, потребляет на 300 калорий меньше в оставшуюся часть суток. Это в полной мере позволяет считать яйца прекрасным началом дня, когда вы планируете низкоинтенсивные тренировки, или дня отдыха!

Маффины с яйцами пашот и авокадо

Для меня это главное воскресное блюдо после длительных пробежек, когда я вовсю готовлюсь к марафону. Повторюсь, сочетание протеинов в яйцах и сложных углеводов в цельнозерновом маффине делает это блюдо отличным вариантом для восстановительного завтрака. Яйца к тому же богаты и другими питательными веществами, например витаминами группы В, железом, витамином D, а также антиоксидантами: селеном, холином и каротином. Еще более полезным блюдо сделает гарнир из шпината на пару, томатов и грибов на гриле.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 10 минут

½ авокадо
немножко лимонного сока
2 крупных яйца
1 цельнозерновой маффин, разрезанный напополам
немного масла для намазывания
свежемолотый черный перец

1. Налейте воду в кастрюлю-пашотницу глубиной 4 см и поставьте в нее два специальных кольца. Доведите до кипения на большом огне.
2. Пока вода закипает, очистите авокадо от кожуры и косточек, нарежьте и смешайте с лимонным соком.
3. Убавьте огонь, разбейте яйца в кольца, накройте кастрюлю крышкой и оставьте вариться на 3–4 минуты, пока белки не приобретут матовый цвет и не перейдут в полутвердое состояние.
4. Тем временем нагрейте гриль и поджарьте маффин, смажьте стороны разреза маслом. Положите по яйцу на каждую половинку маффина, слегка поперчите и подавайте в горячем виде с авокадо.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 503 ккал Углеводы 36 г Протеины 21,7 г Жиры 30 г (из них насыщенных 7,6 г)

Гречневые блины с клубникой и ванильным йогуртом

Прекрасный вариант безглютенового блюда; гречневая мука придает ему легкий ореховый вкус и текстуру, которые мне очень нравятся. Также это богатый источник сложных углеводов, благодаря чему такие блины — идеальный выбор перед напряженной тренировочной сессией.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут плюс 30 минут на «отдых» (по желанию) **Время приготовления:** 15 минут

270 мл (чуть больше 1 стакана) обезжиренного молока

1 яйцо

щепотка морской соли

115 г (чуть меньше 1 стакана) гречневой муки

3 ст. л. рапсового или канолового масла

200 г нарезанной клубники

400 г (1½ стакана) ванильного йогурта с низким содержанием жира

1. В большой миске тщательно смешайте молоко, яйцо и соль.
2. В отдельную миску просейте гречневую муку. Постепенно всыпьте муку в полученную смесь, постоянно помешивая, пока не образуется однородное тесто. Можете жарить блины сразу же или поместить тесто в закрытом контейнере в холодильник на 30 минут.
3. Нагрейте сковороду, налейте 1 ч. л. масла и хорошенько смажьте дно. Вылейте примерно 3 ст. л. блинного теста и поворачивайте сковороду, чтобы оно распределилось по дну ровным слоем. Жарьте 1–2 минуты, пока нижняя сторона блина не станет золотистой, затем переверните его и поджарьте с другой стороны. Снимите со сковороды и держите в тепле. Поджарьте еще семь блинов, прокладывая их пергаментом, чтобы те остались теплыми, пока вы готовите.
4. Выложите горстку клубники и 2 полные ст. л. ванильного йогурта в центр каждого блина, затем заверните его треугольником.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 314 ккал Углеводы 34,5 г Протеины 13 г Жиры 13,9 г (из них насыщенных 2,3 г)

Блинчик из овсяных хлопьев с бананом

Еще одна альтернатива традиционным блинам, эти блинчики просты в приготовлении, а значит, отлично подходят для утра, даже в будний день. Овсяные хлопья — основной ингредиент, богатый медленно высвобождающимися углеводами и растворимой клетчаткой. Они не только помогают сохранить чувство сытости до самого обеда, но и снижают тягу к сладостям в середине дня. Более того, овсяные хлопья придают вам жизненные силы, что делает их прекрасным вариантом, чтобы перекусить перед тренировкой.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 8 минут

100 г (1 стакан) овсяных хлопьев

1 яйцо

1 ст. л. нежирного мягкого сыра

2 ст. л. обезжиренного молока

1 нарезанный банан

2 ч. л. жидкого меда

1. В миске смешайте овсяные хлопья, яйцо, сыр и молоко и взбивайте, пока не получите однородное тесто.
2. Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне, вылейте половину теста и жарьте 4 минуты или до тех пор, пока блин не застынет по краям, покрывшись пузырьками посередине. Переверните его и поджарьте с другой стороны, пока она не примет золотистый цвет.
3. Подавайте с нарезанным бананом, политым медом.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 371 ккал Углеводы 57 г Протеины 17 г Жиры 9,2 г (из них насыщенных 1,3 г)

ЛЕГКИЕ БЛЮДА

Зеленое карри с цыпленком по-тайски

Это отличное блюдо порадует вас после возвращения с тренировки. Куриное мясо служит источником столь необходимых протеинов, которые способствуют восстановлению мышц, в то время как специи содержат важные антиоксиданты, предотвращающие негативное воздействие нагрузок на организм. Если вы восстанавливаетесь после высокоинтенсивной тренировки, подавайте карри с питой.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 25 минут

1 ст. л. растительного масла для жарки	200 г листьев шпината
2 мелко нарезанных зубчика чеснока	2 больших кабачка или цукини, нарезанные крупными кусками
1 пучок мелко нарезанного лука-шалота	сок ½ лайма
185 г тайской зеленой пасты карри	1 пригоршня кориандра или мелко нарезанных листьев кинзы
400 г куриной грудки, очищенной от кожи и костей и нарезанной кубиками	1 маленький красный перец чили, очищенный от семян и мелко нарезанный (по желанию)
400 мл (чуть больше 1½ стакана) кокосового молока	
100 г стручковой фасоли	
100 г нарезанной соломкой моркови	

1. Нагрейте масло в кастрюле вок или большой сковороде на среднем огне, выложите чеснок и лук-шалот и обжарьте несколько минут, пока они не приобретут золотисто-коричневый цвет. Добавьте пасту карри и готовьте еще 3 минуты, периодически помешивая, пока не почувствуете ее аромат.
2. Добавьте цыпленка и хорошенько перемешайте с пастой.
3. Добавьте кокосовое молоко и 400 мл (чуть больше 1½ стакана) воды, увеличьте температуру и доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь и подержите на плите еще 10 минут.
4. Добавьте оставшиеся овощи и готовьте 8 минут или до тех пор, пока цыпленок и овощи не станут мягкими. Добавьте сок лайма, кориандр или кинзу и, если хотите, чили для усиления вкуса.
5. Подавайте сразу же или остудите, выложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 347 ккал Углеводы 15 г Протеины 20 г Жиры 25 г (из них насыщенных 15,7 г)

Зеленое карри с цыпленком по-тайски

Это отличное блюдо порадует вас после возвращения с тренировки. Куриное мясо служит источником столь необходимых протеинов, которые способствуют восстановлению мышц, в то время как специи содержат важные антиоксиданты, предотвращающие негативное воздействие нагрузок на организм. Если вы восстанавливаетесь после высокоинтенсивной тренировки, подавайте карри с питой.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 25 минут

- | | |
|--|--|
| 1 ст. л. растительного масла для жарки | 200 г листьев шпината |
| 2 мелко нарезанных зубчика чеснока | 2 больших кабачка или цукини,
нарезанные крупными кусками |
| 1 пучок мелко нарезанного лука-шалота | сок ½ лайма |
| 185 г тайской зеленой пасты карри | 1 пригоршня кориандра или мелко
нарезанных листьев кинзы |
| 400 г куриной грудки, очищенной
от кожи и костей и нарезанной
кубиками | 1 маленький красный перец чили,
очищенный от семян и мелко
нарезанный (по желанию) |
| 400 мл (чуть больше 1½ стакана)
кокосового молока | |
| 100 г стручковой фасоли | |
| 100 г нарезанной соломкой моркови | |

1. Нагрейте масло в кастрюле вок или большой сковороде на среднем огне, выложите чеснок и лук-шалот и обжарьте несколько минут, пока они не приобретут золотисто-коричневый цвет. Добавьте пасту карри и готовьте еще 3 минуты, периодически помешивая, пока не почувствуете ее аромат.
2. Добавьте цыпленка и хорошенько перемешайте с пастой.
3. Добавьте кокосовое молоко и 400 мл (чуть больше 1½ стакана) воды, увеличьте температуру и доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь и подержите на плите еще 10 минут.
4. Добавьте оставшиеся овощи и готовьте 8 минут или до тех пор, пока цыпленок и овощи не станут мягкими. Добавьте сок лайма, кориандр или кинзу и, если хотите, чили для усиления вкуса.
5. Подавайте сразу же или остудите, выложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 347 ккал Углеводы 15 г Протеины 20 г Жиры 25 г (из них насыщенных 15,7 г)

Салат с цыпленком и киноа

Этот салат можно взять с собой на работу, если вечером вы планируете занятия спортом, а можно приготовить после поздней тренировки, когда вам не хочется весь вечер торчать на кухне. Киноа — источник медленно высвобождающихся углеводов; к тому же это один из немногих злаков с высоким содержанием протеинов. Я советую использовать в рецепте ореховое масло, придающее блюду приятный вкус и содержащее омега-3 жирные кислоты, которые помогают предотвратить усталость.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут плюс 20 минут на охлаждение
Время приготовления: 15 минут

150 г (¾ стакана) киноа
1 л (4 стакана) куриного бульона
400 г отварной курицы без кожи и костей, нарезанной на крупные куски
150 г помидоров черри
100 г мелко нарезанного огурца
1 красный или зеленый перец, очищенный от семян и мелко нарезанный
1 ст. л. орехового масла
1 авокадо
сок ½ лимона
морская соль и свежемолотый черный перец

1. В кастрюле смешайте киноа и бульон, доведите до кипения на высокой температуре, затем убавьте огонь и оставьте готовиться на 12 минут или до тех пор, пока киноа не станет мягкой и не впитает в себя большую часть бульона. Слейте оставшийся бульон, выложите киноа в миску и дайте остыть.
2. Добавьте цыпленка, черри, огурец, перец и масло, приправьте солью и перцем и хорошенько перемешайте.
3. Почистите авокадо, удалите сердцевину и порежьте мякоть на кусочки. Сбрызните лимонным соком и аккуратно перемешайте с салатом. Подавайте сразу же или поместите в герметичный контейнер и храните в холодильнике не более трех дней.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 408 ккал Углеводы 33,5 г Протеины 30,5 г Жиры 17,6 г (из них насыщенных 3,9 г)

Кебабы с цыпленком и пряной тахини

Это полезное блюдо означает, что вам вовсе не нужно отказываться от барбекю только потому, что вы готовитесь к соревнованиям. Куриное мясо — отличный источник постных протеинов, в то время как соус тахини не только придает вкус, но и содержит кальций, необходимый для здоровья костей.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 10 минут

- 4 очищенные от кожи и костей куриные грудки,
нарезанные на кубики со стороной 5 см
- 1 красный перец, очищенный от семян и нарезанный на кусочки
- 1 желтый перец, очищенный от семян и нарезанный на кусочки
- 1 красная луковица, нарезанная на куски
- 250 г грибов
- 1 ст. л. оливкового масла
- смесь салатных листьев или запеченные овощи для гарнира

Для пряной тахини

- ½ ч. л. семян тмина
- 1 ст. л. тахини
- сок ½ лимона
- ½ ч. л. паприки

1. Чтобы приготовить пряную тахини, выложите семена тмина в сухую кастрюлю, поставьте на средний огонь и пассеруйте до тех пор, пока они не начнут слегка поджариваться. Дайте немного остыть, затем перемешайте с оставшимися ингредиентами для тахини.
2. Нагрейте барбекю или гриль.
3. Последовательно нанижите на восемь шампуров для кебабов курицу, перец, лук и грибы. Слегка смажьте маслом. Поджаривайте на барбекю или гриле около 10 минут, постоянно поворачивая шампура, пока мясо не подрумянится снаружи и не приготовится внутри.
4. Подавайте с пряной тахини и смесью салатных листьев или запеченными на гриле овощами.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 251 ккал Углеводы 10 г Протеины 32 г Жиры 9 г (из них насыщенных 1,6 г)

Лапша соба с говядиной

Красное мясо — прекрасный источник железа, но мы зачастую ограничиваем себя в употреблении этого полезного продукта, боясь избытка насыщенных жиров. Разумное решение — выбирать постное филе говядины. Бутылочки со сладким соусом чили можно купить в супермаркетах.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 15 минут

200 г лапши соба

2 ст. л. рапсового или канолового масла

400 г тонко нарезанного говяжьего филе

3 луковицы шалота, нарезанные тонкими кольцами

1 маленький красный перец, очищенный от семян и тонко нарезанный

1 морковь, тонко нарезанная вдоль соломкой

100 г стручков гороха, разделенных пополам вдоль

200 г початков молодой кукурузы, разрезанных пополам вдоль

125 мл (½ стакана) сладкого соуса чили

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. сока лайма

1. Выложите лапшу в большую жаропрочную кастрюлю и залейте кипятком. Оставьте на 2 минуты, с помощью деревянной ложки аккуратно разъединяя полоски лапши. Тщательно слейте воду и отставьте в сторону.
2. Нагрейте масло в кастрюле вок или большой сковороде на высокой температуре. Выкладывайте говядину небольшими частями и жарьте на сильном огне несколько минут, пока мясо не подрумянится и не станет мягким. Отложите готовые кусочки в сторону, пока будете жарить следующую партию.
3. Добавьте в вок лук-шалот вместе с 1 ст. л. воды и жарьте на сильном огне 2 минуты до мягкости лука. Высыпьте все остальные овощи и продолжайте жарить еще 4 минуты или до тех пор, пока они не станут мягкими, но при этом все еще хрустящими. Смешайте с лапшой.
4. Соедините соус чили, соевый соус и сок лайма, вылейте в вок и перемешайте все ингредиенты так, чтобы они пропитались. Готовьте еще 3 минуты или до тех пор, пока все составляющие блюда не прогреются. Доложите в вок говядину и готовьте 2–3 минуты, пока та не станет горячей. Подавайте сразу же.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 477 ккал Углеводы 59 г Протеины 31,5 г Жиры 14,8 г (из них насыщенных 10 г)

Рулетики с пикантным стейком и томатной сальсой

Рулетики представляют собой великолепную альтернативу бутербродам, а эти к тому же помогают избавиться от остатков продуктов. Хотя в последнее время репутация красного мяса ухудшается, оно все равно остается наилучшим источником железа и поэтому должно присутствовать в рационе в умеренных количествах. Отдавая предпочтение постному стейку, вы выбираете изобилующий протеинами продукт с минимальным содержанием насыщенных жиров. Сальса состоит из богатых ликопинами томатов и красного перца, не говоря уже о чили, мощнейшем источнике капсаицина, известного своими антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Многочисленные исследования указывают на возможную роль капсаиноида в поддержании веса и уменьшении процента жира в теле. Более того, имеются доказательства, что чили способствует устранению запоров, укрепляет иммунитет и предотвращает язвы желудка.

Порции: 2 **Время на подготовку:** 10 минут

2 постных стейка из говядины, каждый по 150 г	1 зубчик чеснока
1 красный перец, очищенный от семян и нарезанный ломтиками	1 некрупно нарезанный томат «Бифштекс»
2 цельнозерновые тортильи	2 ч. л. бальзамического уксуса
	1 пригоршня кориандра или мелко нарезанных листьев кинзы

Для томатной сальсы

- 1 маленькая луковица
- 1 красный чили, очищенный от семян

1. Нагрейте гриль. Обжарьте стейки в течение 2–3 минут с каждой стороны, в зависимости от толщины, пока мясо не достигнет нужной вам степени готовности.
2. Для приготовления сальсы сложите лук, чили и чеснок в кухонный комбайн и измельчите практически до состояния пасты. Добавьте томат, уксус и кориандр или кинзу и хорошенько перемешайте.
3. В середину каждого рулетика положите стейк и половину нарезанного перца и сальсы. Заверните тортильи таким образом, чтобы содержимое не вываливалось наружу. Подавайте сразу же или упакуйте в фольгу или пищевую пленку и возьмите с собой, чтобы перекусить вне дома.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 403 ккал Углеводы 37 г Протеины 37,5 г Жиры 10 г (из них насыщенных 4,4 г)

Рулетики с лососем для восстановления мышц

После тренировки необходимо позаботиться о восстановлении мышц. Согласно исследованиям, оптимальным для этого временем являются 2 часа после окончания сессии, но чем раньше, тем лучше. Имеется множество доказательств того, что омега-3 жирные кислоты уменьшают воспаление, но они играют немаловажную роль и в борьбе с усталостью, так почему бы не попробовать рулетик, придуманный специально для этой цели? Цельнозерновая тортилья помогает восстанавливать запасы гликогена, авокадо служит источником важных жиров, томат содержит ликопин, а зелень — витамин B₆.

Порции: 2 **Время на подготовку:** 10 минут

200 г приготовленного на гриле или консервированного лосося, очищенного от кожи и разобранного на волокна

2 ст. л. обычного йогурта

1½ ст. л. сока лайма

2 цельнозерновые тортильи

½ авокадо, очищенного от кожуры и семечки, нарезанного на ломтики

2 крупных томата, нарезанные на ломтики

2 пригоршни порванного латук-салата

1. Смешайте филе лосося с йогуртом и соком лайма.
2. Выложите смесь на каждую тортилью и сверху украсьте половинкой авокадо, томатом и салатом. Заверните рулетики таким образом, чтобы содержимое не вываливалось. Подавайте сразу же или заверните в фольгу или пищевую пленку и возьмите с собой, чтобы перекусить вне дома.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 534 ккал Углеводы 51,8 г Протеины 32,5 г Жиры 23,1 г (из них насыщенных 4,6 г)

Лососевая похлебка

Этот густой универсальный суп — одно из самых моих любимых блюд для восстановления после тренировки холодным утром. Лосось содержит протеины и омега-3 жирные кислоты для уставших мышц, а картофель восполняет истощенные гликогеновые запасы.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 30 минут

- 1 ст. л. рапсового или канолового масла
- 1 крупно нарезанная большая луковица
- 1 крупный клубень картофеля рассыпчатых сортов, очищенный и тонко нарезанный
- 1 луковичка фенхеля
- 500 мл (2 стакана) рыбного или овощного бульона
- 250 мл (1 стакан) обезжиренного молока
- 300 г филе лосося, очищенного от кожи и разрезанного на куски со стороной 5 см
- 100 г (чуть больше ½ стакана) обычного йогурта
- 1 маленький пучок шнитт-лука, крупно нарезанного
- морская соль и свежемолотый перец

1. Нагрейте масло в кастрюле на среднем огне, добавьте лук и жарьте примерно 3 минуты, пока он не станет мягким, но еще не начнет подрумяниваться. Добавьте картофель и готовьте еще 3 минуты.
2. Отделите от луковички фенхеля перышки и отложите. Разрежьте фенхель напополам, удалите сердцевину и мелко покрошите оставшуюся часть. Добавьте нарезанный фенхель и бульон в кастрюлю, приправьте солью и перцем. Доведите до кипения, затем убавьте огонь, накройте крышкой и оставьте готовиться 5–8 минут до мягкости картофеля.
3. Аккуратно введите молоко и кусочки лосося и оставьте готовиться еще 10 минут или пока лосось не начнет легко распадаться на волокна под вилкой. Добавьте йогурт, перышки фенхеля и шнитт-лук и готовьте еще 10 минут, не накрывая крышкой, пока похлебка не загустеет.
4. Разлейте похлебку по мискам и подавайте горячей. Можете остудить, а потом слегка подогреть перед подачей.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 286 ккал Углеводы 26,8 г Протеины 22,8 г Жиры 10,1 г (из них насыщенных 1,7 г)

Котлеты из тыквы и копченой пикши

Пикша не только богата постными протеинами, магнием, витаминами B₆, B₁₂ и витамином PP, она имеет относительно разумную стоимость и очень вкусна. Это блюдо понравится всей семье и поможет ввести рыбу в детский рацион.

Замена картофеля на тыкву баттернат уменьшает количество углеводов, благодаря чему это блюдо идеально подходит для дней низкоинтенсивных тренировок или отдыха. Если вы хотите приготовить такие котлеты в день тренировок умеренной или высокой интенсивности, тыкву можно заменить бататом. Подавайте блюдо отдельно или вместе с цельнозерновой питой и порцией цветного салата.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут плюс 30 минут на охлаждение
Время приготовления: 20 минут

300 г тыквы баттернат, очищенной от кожуры и семян и нарезанной на куски

250 г филе пикши горячего копчения

1 ч. л. мелко нарезанного чили

4 нарезанные луковицы шалота (по желанию)

2 ст. л. размороженного зеленого горошка или сладкой кукурузы (по желанию)

1 ст. л. кориандра или нарезанных листьев кинзы (по желанию)

цельнозерновая хлебопекарная мука для обваливания

1 ст. л. рапсового или канолового масла для жарки

морская соль и свежемолотый черный перец

мелко нарезанный огурец, помидоры черри и нарезанный перец для подачи

1. Выложите тыкву в кастрюлю и залейте водой. Доведите до кипения на сильном огне, затем убавьте температуру и варите около 10 минут, пока тыква не станет мягкой. Хорошенько просушите и разомните. У вас должно получиться примерно 250 г пюре из тыквы.
2. Разберите пикшу на волокна и перемешайте с тыквенным пюре. Приправьте солью и перцем. Добавьте на свое усмотрение дополнительные ингредиенты и хорошенько перемешайте. Вылепите восемь котлет и охладите в холодильнике не менее получаса.
3. Обваляйте котлеты в муке, стряхните излишки. Нагрейте в сковороде масло на среднем огне и жарьте 5 минут, пока котлеты не подрумянятся с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Выложите на бумажное полотенце, чтобы стекло масло, и подавайте горячими или холодными с нарезанным огурцом, черри и перцем.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 156 ккал Углеводы 20 г Протеины 18,5 г Жиры 6 г (из них насыщенных 0,8 г)

Салат с креветками и апельсином

Апельсины богаты витамином С и прекрасно сочетаются с креветками. Эти ракообразные — богатейший источник протеинов и мощных антиоксидантов, витамина Е и селена, что делает салат превосходным блюдом для восстановления.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

150 г смеси салатных листьев
3 апельсина, разделенные на дольки
1 спелое авокадо без косточки, очищенное от кожуры и нарезанное на кусочки
250 г готовых королевских креветок
1 мелко нарезанная красная луковица
1 сырая свекла, очищенная и натертая на терке
50 г (½ стакана) измельченных грецких орехов

Для ореховой заправки

1 ст. л. орехового масла
1 ч. л. жидкого меда
сок ½ лайма
щепотка прованских трав

1. Выложите в большую салатницу все ингредиенты и аккуратно перемешайте.
2. В маленькой кружке смешайте ингредиенты для заправки или сложите их в банку с крышкой и хорошенько потрясите. Сбрызните салат, перемешайте и сразу же подавайте.
3. Если вы не планируете подавать салат сразу, не заправляйте его, пока не сядете есть.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 240 ккал Углеводы 24,1 г Протеины 17,9 г Жиры 9,4 г (из них насыщенных 0,8 г)

Пицца из тортильи

Эта пицца не только невероятно питательна. Она отлично подходит, чтобы набраться сил перед тренировками, поскольку батат богат медленно высвобождающимися углеводами, которые снабжают вас энергией и помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Не счищайте кожуру с батата, чтобы сохранить как можно больше питательных веществ.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 20 минут

2 батата (общим весом около 600 г), нарезанные на кубики со стороной 2,5 см

1 ст. л. оливкового масла

1 неострый красный чили, очищенный от семян и мелко нарезанный

4 большие цельнозерновые тортильи

6 луковиц шалота, нарезанных на ломтики

200 г (1½ стакана) размятого сыра фета

морская соль и свежемолотый черный перец

смесь салатных листьев для подачи

1. Нагрейте духовку до 200 °С.
2. Выложите батат в сотейник, налейте масло, посыпьте чили и перемешайте так, чтобы им были покрыты все куски батата. Обжарьте в течение 15–20 минут, пока картофель не подрумянится и не станет мягким.
3. Уменьшите температуру в духовке до 180 °С и поместите тортильи на два больших противня. Выложите на них батат, разбросайте лук-шалот и сыр фета. Приправьте солью и перцем. Снова поставьте пиццы в духовку на 8–10 минут, пока сыр не расплавится, а тортильи не начнут подрумяниваться.
4. Подавайте с зеленым салатом.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 545 ккал Углеводы 79 г Протеины 16,8 г Жиры 18,1 г (из них насыщенных 9,6 г)

Фриттата с цукини и фетой

Этот рецепт мне очень нравится своей простотой, а также тем, что готовить его можно с любым сочетанием овощей и трав, которые найдутся у вас в холодильнике, саду или кладовой. Яйца — один из моих любимых продуктов, поскольку это настоящий кладезь полезных питательных веществ. Два крупных яйца содержат суточную норму протеинов в 20 г; к тому же яйца рекомендуются в восстановительный период, потому что обладают высоким фактором насыщения, иными словами, помогают не чувствовать голода и не тянуться ко всяким вредным лакомствам.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 8 минут

6 яиц

1 ст. л. обезжиренного молока

щепотка сушеного орегано

1 ст. л. рапсового или канолового масла

кусочек очищенного корня имбиря со стороной в 1 см, мелко нарезанный

1–2 зубчика мелко нарезанного чеснока

2 кабачка или цукини, нарезанные ломтиками

100 г (⅓ стакана) размятого сыра фета

морская соль и свежемолотый черный перец

смесь салатных листьев для подачи

1. В большой миске взбейте яйца и молоко, приправьте орегано, солью и перцем, отставьте в сторону.
2. Нагрейте в большой сковороде масло на медленном огне. Добавьте имбирь и чеснок и жарьте примерно 3 минуты до золотистого цвета, постоянно помешивая. Добавьте кабачок или цукини и готовьте еще 3–5 минут, пока он также не подрумянится до золотистого цвета.
3. Нагрейте гриль до средней или высокой температуры.
4. Вылейте яичную смесь в сковороду и готовьте на среднем огне несколько минут до тех пор, пока края не начнут отставать от бортиков. Посыпьте сверху фетой. Снимите сковороду с плиты и поставьте под горячий гриль на 3 минуты, пока поверхность смеси не приобретет золотистый цвет. Разрежьте на четыре части и подавайте блюдо горячим вместе со смесью салатных листьев.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 240 ккал Углеводы 5,2 г Протеины 16 г Жиры 17,8 г (из них насыщенных 6,8 г)

Рис, обжаренный с яйцами и кешью

Еще одно легкое и быстрое в приготовлении блюдо для восстановительного периода придется весьма кстати после высокоинтенсивной тренировки. Оно приготовится еще быстрее, если вы используете заранее сваренный длиннозерный рис. В таком случае можете сразу переходить к шагу 2.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 25 минут

200 г (чуть меньше 1 стакана) бурого риса
100 г (чуть больше 1 стакана) орехов кешью
1 ст. л. рапсового или канолового масла
2 мелко нарезанных зубчика чеснока
1 крупная морковь, тонко нарезанная ломтиками
100 г (¾ стакана) замороженной сладкой кукурузы
100 г (¾ стакана) замороженного горошка
3 яйца
2 ч. л. соевого соуса
1 ст. л. кориандра или нарезанных листьев кинзы
свежемолотый черный перец

1. Выложите рис в кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения на сильном огне, накройте частично крышкой, уменьшите огонь и оставьте вариться на 14 минут, почти до готовности. Слейте воду, промойте рис в холодной воде и дайте остыть в дуршлаге.
2. Высыпьте орехи в сухую сковороду, поставьте на средний огонь и слегка поджарьте, постоянно мешая, пока кешью едва не начнут подрумяниваться. Достаньте и отложите.
3. Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне, выложите чеснок и жарьте 3 минуты, аккуратно помешивая, до золотистого цвета. Добавьте морковь, сладкую кукурузу и горошек и готовьте еще 2–3 минуты, периодически помешивая. Высыпьте вареный рис.
4. Убавьте огонь и медленно введите яйца так, чтобы они смешались с рисом и овощами и хорошенько прожарились. Добавьте соевый соус, приправьте перцем по вкусу, посыпьте сверху большей частью орехов и кориандром и перемешайте с рисом. Разложите по мискам, посыпьте оставшимися кешью и кориандром и подавайте горячим.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 460 ккал Углеводы 56,5 г Протеины 14,4 г Жиры 20,4 г (из них насыщенных 3,4 г)

Густой овощной суп

Это удивительное согревающее и сытное блюдо, которое можно подавать как отдельно — на обед или перед вечерней тренировкой, так и с ржаным или бездрожжевым хлебом, чтобы восстановиться после нагрузок.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 25 минут

- 1 ст. л. рапсового или канолевого масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- 2 мелко нарезанных зубчика чеснока
- 2 мелко нарезанные моркови
- 4 нарезанных стебля сельдерея
- ½ мускатной тыквы (примерно 300 г готового продукта), очищенной от кожуры и семечек и нарезанной на кусочки
- 1 л (4 стакана) овощного бульона
- 400 г консервированных томатов кусочками
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. паприки
- 400 г промытой консервированной лимской фасоли
- 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки

1. Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне и обжарьте лук в течение 3 минут до мягкости. Добавьте чеснок и готовьте еще 1 минуту. Добавьте морковь, сельдерей и тыкву и перемешайте с луком.
2. Влейте бульон, добавьте томаты и орегано и доведите до кипения. Убавьте огонь и оставьте готовиться, частично накрыв крышкой, 15–20 минут до мягкости овощей.
3. Добавьте фасоль и прогрейте несколько минут. Посыпьте петрушкой и подавайте блюдо горячим.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 201 ккал Углеводы 33 г Протеины 7,5 г Жиры 4,5 г (из них насыщенных 0,7 г)

Суп с нутом и капустой

Капуста кале — овощ, богатый питательными веществами, витаминами А и К, а также — что особенно важно для спортсменов — это прекрасный источник нитратов. В организме нитраты превращаются в нитриты, которые затем генерируют оксид азота, расширяющий кровеносные сосуды и способствующий поступлению кислорода к мышцам. Нут и батат, в свою очередь, помогают высвободить энергию постепенно, так что это блюдо просто создано для употребления перед тренировками.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 1 час

1 ст. л. рапсового или канолового масла

1 ч. л. семян тмина

1 нарезанная крупная луковица

2 раздавленных зубчика чеснока

кубик корня имбиря со стороной 1 см, очищенный и мелко нарезанный

1 нарезанный крупный батат (около 300 г)

1 красный чили, очищенный от семян и нарезанный (по желанию)

1 л (4 стакана) овощного бульона

1 крупный кочан капусты кале, помытой и порванной на мелкие кусочки

800 г консервированного нута, промытого и высушенного

1. Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Высыпьте семена тмина и потрясите кастрюлю около минуты, пока не почувствуете аромат. Добавьте чеснок, лук и имбирь и жарьте 4–5 минут, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета.
2. Добавьте батат и, если используете, чили и готовьте еще 5 минут.
3. Залейте ингредиенты бульоном и доведите его до кипения, убавьте огонь и оставьте готовиться 15–20 минут до мягкости батата.
4. Добавьте кале и оставьте вариться еще на 20 минут. Всыпьте нут и поварите еще 5 минут, периодически помешивая, пока все ингредиенты не прогреются и хорошо не перемешаются. Подавать блюдо следует горячим.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 294 ккал Углеводы 47,9 г Протеины 14,4 г Жиры 5,9 г (из них насыщенных 0,5 г)

Суп с бататом и красной чечевицей

Мне очень нравится этот суп, и в зимние месяцы он частенько появляется у нас на столе. Благодаря высокому содержанию медленно высвобождающихся углеводов и чечевицы, богатой железом, он превосходно подойдет для обеда после напряженной утренней тренировки на холоде и в дождь.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 35 минут

- 1 ст. л. рапсового или канолового масла
- 1 нарезанная красная луковица
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 4 клубня батата (общим весом около 1,2 кг), очищенные и нарезанные
- 85 г ($\frac{1}{2}$ стакана) красной чечевицы
- 1 л (4 стакана) овощного бульона
- $\frac{1}{2}$ ч. л. паприки
- $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого тмина
- $\frac{1}{2}$ ч. л. порошка чили
- 1 пригоршня кориандра или нарезанных листьев кинзы

1. Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Положите луковицу и чеснок и жарьте 2–3 минуты до мягкости. Добавьте батат и красную чечевицу и готовьте еще 2 минуты.
2. Добавьте бульон, паприку, тмин и порошок чили, доведите до кипения, уменьшите огонь и оставьте вариться на 30 минут до мягкости картофеля и готовности чечевицы.
3. Смешайте с помощью ручного блендера или переложите в кухонный комбайн и взбейте до получения однородной массы. Посыпьте суп кориандром или кинзой и подавайте горячим.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 384 ккал Углеводы 76 г Протеины 12,2 г Жиры 3,9 г (из них насыщенных 0,6 г)

Дал из трех видов чечевицы с кориандром и чили

На этот рецепт меня вдохновила моя мама. Она фантастический повар и готовит совершенно умопомрачительный дал, лучше которого мне еще не доводилось пробовать! Я внесла небольшие коррективы в ее традиционный пенджабский рецепт, добавив кокосовое молоко и смешав все специи сразу. Чечевицу многие упускают из виду, а ведь она дешева, легка в приготовлении и исключительно богата растворимой клетчаткой. Это отличный продукт, если вы пытаетесь сократить число калорий, поскольку обеспечивает чувство сытости на много-много часов.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 50 минут

- 1 ст. л. рапсового или канолового масла
- 1 ч. л. семян тмина
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- кубик корня имбиря со стороной 7 см, очищенный от кожуры и мелко нарезанный
- 1 красный чили, очищенный от семян и нарезанный
- 400 г консервированных нарезанных томатов
- 1 ч. л. морской соли
- 85 г (1/3 стакана) красной чечевицы
- 85 г (1/3 стакана) желтой чечевицы
- 85 г (чуть меньше 1/2 стакана) зеленой чечевицы
- 1 пригоршня кориандра или нарезанных листьев кинзы
- 2 ст. л. кокосового крема

1. В большой кастрюле нагрейте масло на среднем огне. Добавьте семена тмина и потрясите кастрюлю около минуты, пока не почувствуете аромат. Добавьте чеснок, имбирь и чили и жарьте около 5 минут, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета.
2. Добавьте томаты и соль, хорошо помешайте и готовьте еще 3 минуты. Введите всю чечевицу так, чтобы она была полностью покрыта томатной пастой, налейте 750 мл (3 стакана) кипятка. Убавьте огонь и оставьте готовиться на 30–40 минут, пока чечевица не впитает воду и не станет мягкой.
3. Посыпьте кориандром или кинзой, украсьте кокосовым кремом и подавайте блюдо горячим.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 313 ккал Углеводы 38 г Протеины 13,6 г Жиры 12 г (из них насыщенных 3 г)

Супербобы на тосте

Это мое экспериментальное блюдо, которое я изобрела давным-давно, когда холодильник оказался пустым, а мне нужно было быстро приготовить легкий ужин после целого дня в дороге! Дрожжевой экстракт можно добавлять по желанию или заменить соевым соусом или даже бальзамическим уксусом, если вы не любитель соевого соуса.

Порции: 2 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 5 минут

400 г консервированных запеченных бобов
400 г промытой консервированной фасоли
1 ч. л. дрожжевого экстракта (по желанию)
4 ломтика цельнозернового или дрожжевого хлеба
масло или маргарин для намазывания
смесь салатных листьев для подачи

1. Подогрейте консервированные бобы в кастрюле на среднем огне. Введите фасоль и дрожжевой экстракт. Перемешивайте, пока ингредиенты хорошо не прогреются.
2. Поджарьте тосты, намажьте маслом или маргарином.
3. Разложите тосты по двум сервировочным тарелкам, высыпьте сверху бобовую смесь и подавайте с листьями салата.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 410 ккал Углеводы 59 г Протеины 18 г Жиры 11 г (из них насыщенных 5 г)

Тост с авокадо и семечками

Сочетание авокадо и семечек мне по вкусу всегда. Всем прекрасно известно, что я даже лакоблюсь этими тостами в середине дня, чтобы перебить тягу к сладкому!

Порции: 2 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 5 минут

1½ ст. л. семечек подсолнечника

4 ломтика хлеба — цельнозернового, ржаного или приготовленного на закваске

1 большое авокадо, очищенное от кожуры и косточек и нарезанное крупными кусочками

2 ст. л. обезжиренного греческого йогурта

1 крупный томат «Бифс», нарезанный ломтиками

морская соль и свежемолотый черный перец

1. Высыпьте семечки в сухую сковороду и жарьте, периодически встряхивая, на среднем огне, пока они слегка не подрумянятся. Пересыпьте в миску.
2. Сделайте тосты.
3. Выложите в миску авокадо и йогурт и хорошенько смешайте до однородной консистенции, а затем намажьте на тосты. Сверху выложите ломтики помидора, посыпьте поджаренными семечками, приправьте и подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 418 ккал Углеводы 46 г Протеины 13 г Жиры 21,8 г (из них насыщенных 4,5 г)

ЕДА ЧЕМПИОНОВ АВОКАДО

Авокадо является, вероятно, одним из самых недооцененных фруктов, многие им пренебрегают, опасаясь высокого содержания жиров и калорий.

Однако в действительности авокадо исключительно богато очень полезными жирами, необходимыми

для усвоения жирорастворимых витаминов, таких как А, D, Е и К, а также само содержит витамин Е. Каждые 100 г авокадо обеспечивают 160 ккал и 15 г жиров, и только 2 г из них насыщенные. Такое соотношение делает этот фрукт идеальным выбором для тех, кто следит за весом. Используйте авокадо как перекус, сбрызнув бальзамическим уксусом или смешав с лаймом, лепестками чили и кориандром или кинзой, чтобы сделать намазку для тостов.

Панцанелла со свеклой и тыквой

Красочная и ароматная, эта панцанелла может стать как главным блюдом для обеда с друзьями, так и заменой обычному бутерброду. К тому же она заправит ваш организм энергией для ближайшей тренировки. В последнее время свекла стала объектом весьма пристального изучения в мире спортивного питания. В ней содержится огромное количество нитратов, и, хотя реальное их содержание варьируется и вы не всегда получаете заветные 5 ммоль (см. с. 226), я все равно стараюсь как можно чаще употреблять свеклу перед напряженной тренировкой.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут плюс охлаждение

Время приготовления: 30 минут

500 г сырой свеклы, очищенной и нарезанной на кусочки

½ мускатной тыквы, очищенной от кожуры и семян и нарезанной на кусочки

2 ч. л. сушеных прованских трав

2 ст. л. оливкового масла

6 ломтиков хлеба на закваске, порванного на кусочки

2 мелко нарезанных зубчика чеснока

50 г листьев молодого шпината

3 ст. л. бальзамического уксуса

1. Нагрейте духовку до 200 °С.
2. Выложите свеклу, тыкву, травы в большую миску, вылейте половину масла и хорошенько перемешайте ингредиенты. Распределите смесь по противню и запекайте 25 минут, пока овощи не станут мягкими.
3. Тем временем выложите куски хлеба, чеснок и оставшееся масло в ту же миску и хорошенько перемешайте.
4. Когда овощи будут готовы, посыпьте их сверху кусочками хлеба и запекайте еще несколько минут, пока тот не станет хрустящим и золотистым.
5. Переложите овощи и хлеб в большую салатницу и дайте им остыть.
6. Непосредственно перед подачей добавьте шпинат, сбрызните бальзамическим уксусом и перемешайте ингредиенты.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 287 ккал Углеводы 48,3 г Протеины 8,5 г Жиры 8,2 г (из них насыщенных 1,3 г)

Салат с грибами, шпинатом и халлуми

Для вас как для человека, ведущего активный образ жизни, крайне важно потреблять суточную норму молочных продуктов и кальция. Исследования доказали, что у тех, кто получает основную часть кальция из молочных продуктов, формируется больше сухой мышечной массы, чем у тех, кто их не употребляет. Но следует помнить, что некоторые молочные продукты — например, сыр — отличаются очень высоким содержанием насыщенных жиров, поэтому их не рекомендуется есть ежедневно, а основное внимание нужно уделять нежирным сортам, таким как халлуми, фета и моцарелла. Этот салат — прекрасное блюдо для восстановления после низкоинтенсивных тренировок или для дня отдыха.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 10 минут

- 1 ст. л. оливкового масла
- 300 г крупно нарезанных грибов
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 300 г сыра халлуми, обсушенного и нарезанного ломтиками
- 150 г (1 стакан) помидоров черри
- 150 г листьев молодого шпината
- 1 пригоршня листьев базилика
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- 1 ч. л. жидкого меда
- 2 ч. л. сушеного орегано

1. Нагрейте масло в антипригарной сковороде на среднем огне. Выложите грибы и чеснок и обжарьте несколько минут, пока грибы не станут мягкими. Достаньте из сковороды и отложите в сторону.
2. Засыпьте в сковороду халлуми и готовьте около 4 минут, один раз перевернув ломтики, чтобы они подрумянились с обеих сторон. Достаньте из сковороды и отложите.
3. В большую салатницу поместите черри, шпинат и базилик. Добавьте грибы и халлуми и аккуратно перемешайте.
4. Смешайте в маленькой емкости бальзамический уксус, мед и орегано, полейте салат и сразу же подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 311 ккал Углеводы 10 г Протеины 20 г Жиры 22,8 г (из них насыщенных 13,9 г)

Салат со свеклой, фетой и картофелем

Прекрасный легкий ужин после тренировки, который содержит полноценный источник молочных протеинов.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1 час

2 хорошо вымытые картофелины для запекания	1 крупная морковь, нарезанная ломтиками
100 г просушенной маринованной мини-свеклы	85 г (чуть меньше 1 стакана) зеленых оливок с чили (по желанию)
150 г смеси салатных листьев	1 пригоршня кориандра
200 г (1½ стакана) сыра фета кубиками	или нарезанных листьев кинзы
50 г огурца кубиками	бальзамический уксус для подачи
150 г (1 стакан) помидоров черри	ореховое масло для подачи

1. Нагрейте духовку до 200 °С. Проткните картофелины вилкой, запекайте в течение 1 часа, пока они не станут мягкими внутри, с восхитительной хрустящей кожицей. Тем временем соедините все остальные ингредиенты в большой салатнице.
2. Достаньте картофель из духовки. Остудите 10 минут, порежьте на кусочки и добавьте к салату. Перемешайте все ингредиенты. Уксус и масло подавайте отдельно, чтобы каждый выбрал себе заправку на свой вкус.

Пищевая ценность (в расчете на порцию без заправки) Калорийность 286 ккал Углеводы 35 г Протеины 11,2 г Жиры 12,4 г (из них насыщенных 7,7 г)

ЕДА ЧЕМПИОНОВ СВЕКЛА

▲ Спортивное питание

В последнее время свекла удостоивается все большего внимания как ценный продукт для спортсменов. Исследования показывают, что высокое содержание в свекле нитратов позволяет улучшить снабжение мышц кислородом до 16%. Это предотвращает накопление кислоты и улучшает производительность при интенсивных нагрузках. Чтобы получить описанный эффект, необходимо ежедневно потреблять 5 ммоль нитратов за 1-3 часа до тренировок и спортивных мероприятий продолжительностью от 3 до 36 минут. Проблема в том, что содержание нитратов варьируется в каждом корнеплоде и трудно установить, сколько свеклы нужно съесть, чтобы получить суточную норму. Поэтому выпускаются специальные свекольные напитки и соки.

Обжаренные овощи и брускетта с моцареллой

Это средиземноморская вариация на тему закрытого бутерброда с сыром. Блюдо готовится легко и быстро, к тому же оно содержит овощи, богатые антиоксидантами. Из хлеба на закваске получаются исключительно аппетитные и хрустящие тосты, вносящие оригинальную нотку в удивительный вкус этого легкого блюда.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 15 минут

2 кабачка или цукини, нарезанные ломтиками
2 красных перца, очищенные от семечек и нарезанные на кусочки
1 баклажан, нарезанный на ломтики
100 г грибов, нарезанных на ломтики
4 мелко нарезанных зубчика чеснока
1 ст. л. сушеного орегано
3 ст. л. рапсового или канолового масла
8 ломтиков хлеба на закваске
200 г сыра моцарелла, нарезанного ломтиками
свежемолотый черный перец

1. Нагрейте гриль до средней температуры.
2. Выложите все овощи и чеснок на поднос для гриля, посыпьте орегано и сбрызните маслом. Перемешайте ингредиенты так, чтобы они слегка смазались маслом. Жарьте на гриле 8–10 минут, периодически поворачивая овощи, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый цвет.
3. Поджарьте тосты.
4. Выложите овощи на тосты и накройте ломтиками моцареллы. Снова подержите на гриле 5 минут, пока сыр не расплавится. Приправьте черным перцем и подавайте горячими.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 459 ккал Углеводы 45,7 г Протеины 24,5 г Жиры 21,1 г (из них насыщенных 6,5 г)

Обжаренные овощи и брускетта с моцареллой

Это средиземноморская вариация на тему закрытого бутерброда с сыром. Блюдо готовится легко и быстро, к тому же оно содержит овощи, богатые антиоксидантами. Из хлеба на закваске получаются исключительно аппетитные и хрустящие тосты, вносящие оригинальную нотку в удивительный вкус этого легкого блюда.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 15 минут

2 кабачка или цукини, нарезанные ломтиками
2 красных перца, очищенные от семечек и нарезанные на кусочки
1 баклажан, нарезанный на ломтики
100 г грибов, нарезанных на ломтики
4 мелко нарезанных зубчика чеснока
1 ст. л. сушеного орегано
3 ст. л. рапсового или канолового масла
8 ломтиков хлеба на закваске
200 г сыра моцарелла, нарезанного ломтиками
свежемолотый черный перец

1. Нагрейте гриль до средней температуры.
2. Выложите все овощи и чеснок на поднос для гриля, посыпьте орегано и сбрызните маслом. Перемешайте ингредиенты так, чтобы они слегка смазались маслом. Жарьте на гриле 8–10 минут, периодически поворачивая овощи, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый цвет.
3. Поджарьте тосты.
4. Выложите овощи на тосты и накройте ломтиками моцареллы. Снова подержите на гриле 5 минут, пока сыр не расплавится. Приправьте черным перцем и подавайте горячими.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 459 ккал Углеводы 45,7 г Протеины 24,5 г Жиры 21,1 г (из них насыщенных 6,5 г)

Рулетики с жареным бататом и шпинатом с сальсой

Отличное легкое блюдо, которое удобно взять с собой, если вас в этот день еще ждет тренировка. Батат и цельнозерновая тортилья служат источником медленно высвобождающихся углеводов, снабжающих вас энергией во время высокоинтенсивных тренировок, соревнований или последовательных сессий. Понятное дело, если у вас имеется готовый батат, приготовить рулетики будет еще проще и быстрее.

Порции: 2 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 1 час

1 нарезанный на кусочки клубень батата, около 250 г

1 пригоршня листьев молодого шпината

2 цельнозерновые тортильи

томатная сальса (см. с. 210)

свежемолотый черный перец

1. Нагрейте духовку до 200 °С.
2. Несколько раз проткните клубень вилкой, запекайте 1 час или пока картофель не станет мягким внутри с чудесной хрустящей корочкой снаружи. Отложите остывать, затем порежьте на кусочки.
3. Распределите картофель и шпинат по рулетикам. Добавьте 1 ст. л. томатной сальсы и приправьте черным перцем. Заверните или сложите рулетики и съешьте сразу же или оберните пищевой пленкой и храните в холодильнике.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 308 ккал Углеводы 60 г Протеины 8,5 г Жиры 3,2 г (из них насыщенных 1,2 г)

Чипсы из корнеплодов и яйца с жидким желтком

Один из моих любимых рецептов, который наглядно показывает, что спортивное питание может подходить для всей семьи. Я называю это блюдо «дешево и сердито», поскольку все готовится в одной форме, а значит, посуды остается меньше! Если вы используете такие чипсы для восстановления, добавьте 2 яйца, чтобы получить 20 г протеинов.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 45 минут

- 1 клубень картофеля рассыпчатых сортов, нарезанный на длинные полоски
- 1 крупный батат, нарезанный на длинные полоски
- 2 пастернака, очищенные и нарезанные на длинные полоски
- 2 крупные моркови, нарезанные на длинные полоски
- 2 ст. л. рапсового или канолового масла
- 2 ч. л. сушеного розмарина
- 2 ч. л. жидкого меда
- 4 яйца

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Выложите все овощи в большую форму. Смешайте масло, розмарин и мед, затем вылейте смесь на овощи и хорошенько перемешайте.
3. Готовьте примерно 40 минут, пока овощи не станут почти мягкими.
4. Выньте форму из духовки и проделайте 4 углубления в овощах. В каждое разбейте по 1 яйцу и снова поставьте форму в духовку на 2–3 минуты, пока белки яиц не станут матовыми. Желтки при этом должны остаться жидкими. Подавайте сразу же.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 215 ккал Углеводы 30 г Протеины 8,3 г Жиры 11,6 г (из них насыщенных 1,6 г)

Пирог из творожного теста с начинкой

Ингредиенты: мука, творог, яйца, сахар, масло, соль, ванилин.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Способ приготовления: тесто замесить, раскатать, выложить начинку, выпекать в духовке.

Время приготовления: 45 минут.

Порция: 120 г.

120 г

Запеканка из курицы

Если вы сочетаете тренировки с работой и, возможно, находите еще время для семьи, основные блюда должны не только удовлетворять ваши спортивные потребности, но и отвечать вашему образу жизни. Эту прекрасную запеканку можно использовать как самостоятельное блюдо. Более того, если вы приготовите ее накануне вечером, вам останется только поставить ее в духовку по возвращении с работы или с тренировки. Рецепт также подходит для тиховарки, если вы ею пользуетесь. Это идеальное восстановительное блюдо, богатое постными протеинами и углеводами, восполняющими гликогеновые запасы.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1 час

4 куриные грудки без костей
1 крупная луковица, нарезанная на куски
4 крупные моркови, нарезанные на куски
2 крупных пастернака, очищенные от кожуры и нарезанные на куски
2 картофелины для запекания, очищенные от кожуры и нарезанные на куски
2 раздавленных зубчика чеснока
сок 1 апельсина
1 ст. л. жидкого меда
1 пригоршня листьев розмарина
1 л (4 стакана) куриного бульона
морская соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Поместите куриные грудки в большую форму для запекания, вокруг разложите лук, морковь, пастернак и картофель. Смешайте чеснок, апельсиновый сок, мед и розмарин и вылейте в форму. Наконец вылейте к курице и овощам бульон и приправьте солью и перцем.
3. Накройте крышкой и готовьте 45–60 минут, пока овощи не приготовятся полностью, а из курицы не потечет прозрачный сок. Подавайте блюдо горячим.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 386 ккал Углеводы 54,8 г Протеины 32,4 г Жиры 5,3 г (из них насыщенных 1,9 г)

Пирог из цыпленка и горчичного пюре

Картофельное пюре ассоциируется у меня с едой для удовольствия, но при некоторых коррективах оно вполне может выступать и как спортивное питание. Заменяв обычное масло и сыр нежирным сливочным сыром и горчицей, вы получаете менее калорийную альтернативу, ничем не уступающую по вкусу. Кожа картофеля чрезвычайно питательна и к тому же превращается в восхитительную хрустящую корочку. Угощайте этим простым блюдом семью или друзей, и они никогда не узнают, что вы придерживаетесь какого-то особенного рациона.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1¼ часа

1 ст. л. рапсового или канолового масла	455 мл (чуть меньше 2 стаканов)
4 нарезанные на куски куриные грудки без кожи и костей	куриного бульона
1 луковица, нарезанная на куски	морская соль и свежемолотый черный перец
2 моркови, нарезанные кубиками	Для горчичного пюре
2 кабачка или цукини, нарезанные кубиками	750 г рассыпчатого картофеля, очищенного от кожуры и нарезанного на куски
100 г стручков огненно-красной фасоли, нарезанных полосками	30 г нежирного сливочного сыра
100 г (¾ стакана) свежего, стручкового или замороженного гороха	1 ч. л. цельнозерновой горчицы
	2–4 ст. л. обезжиренного молока

1. Нагрейте духовку до 180 °C.
2. Нагрейте масло в сковороде на медленном огне, выложите курицу и лук и жарьте около 5 минут, периодически помешивая, пока они не подрумянятся.
3. С помощью шумовки переложите курицу и лук в форму для запекания. Добавьте остальные овощи, бульон, соль и перец. Накройте крышкой и запекайте 35–40 минут, пока овощи не станут мягкими, а соус не загустеет.
4. Тем временем приготовьте пюре. Выложите картофель в большую кастрюлю и залейте водой. Закройте крышкой и доведите до кипения на сильном огне, затем убавьте температуру и оставьте вариться на 10 минут, до мягкости картофеля. Полностью слейте воду. Добавьте сливочный сыр, горчицу и молоко и взбейте пюре до однородной консистенции.
5. Снимите крышку с формы для запекания и выложите пюре поверх курицы и овощей, поставьте форму снова в духовку еще на 15–20 минут, пока верх не подрумянится. Подавайте блюдо горячим.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 408 ккал Углеводы 44 г Протеины 34 г Жиры 10,9 г (из них насыщенных 4,1 г)

Бефстроганов с цыпленком и каннеллини

Бобовые отличаются высокой питательностью, поэтому не стоит совершать типичную ошибку и пренебрегать ими. Они служат источником протеинов и медленно высвобождающихся углеводов и к тому же не очень дорого стоят. Добавление фасоли каннеллини означает, что вы можете использовать меньше риса, соблюдая при этом суточную норму углеводов.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут плюс 20 минут на вымачивание
Время приготовления: 40 минут

30 г сушеных белых грибов
1 ст. л. рапсового или канолового масла
1 крупная луковица, нарезанная на куски
1–2 нарезанных зубчика чеснока
3 стебля сельдерея, нарезанные на куски
300 г нарезанных на куски куриных грудок без кожи и костей
150 мл (чуть меньше $\frac{2}{3}$ стакана) куриного или овощного бульона
2 ч. л. цельнозерновой горчицы
 $\frac{1}{4}$ ч. л. паприки
200 г промытой консервированной фасоли каннеллини
морская соль и свежемолотый черный перец
100 г (чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана) бурого риса для подачи

1. Выложите грибы в миску, залейте 200 мл ($\frac{3}{4}$ стакана) кипятка и оставьте вымачиваться на 20 минут.
2. Нагрейте масло в большой кастрюле с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте лук, чеснок, сельдерей и курицу и жарьте 2–3 минуты, регулярно помешивая, пока ингредиенты не начнут подрумяниваться.
3. Добавьте вымоченные грибы вместе с жидкостью, бульон, горчицу, паприку и фасоль, приправьте солью и перцем. Накройте крышкой, доведите до кипения на сильном огне, убавьте температуру и оставьте на 30 минут, пока курица не будет готова, а жидкость не превратится в густой соус.
4. Тем временем в кипятке отварите рис в течение 30 минут до готовности, слейте воду и подавайте в качестве гарнира.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 477 ккал Углеводы 56,8 г Протеины 37,7 г Жиры 10,2 г (из них насыщенных 2,4 г)

Острый цыпленок в воке

Стир-фрай (быстрое обжаривание в раскаленном масле) — один из наиболее простых способов готовить питательную и разнообразную пищу. Выбираете белковый продукт по вкусу — тофу, бобовые, рыбу или курицу, добавляете любые овощи, травы и специи, и вот, пожалуйста, кушанье готово. Подавайте вместе с лапшой или рисом как сбалансированное спортивное питание в любой вечер.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 20 минут

250 г сухой тонкой яичной лапши	150 г снежного горошка
1½ ст. л. рапсового или канолового масла	1 крупная морковь, нарезанная на тонкие полоски
500 г куриной грудки без кожи и костей, нарезанной тонкими полосками	1 крупный кабачок или цукини, нарезанный на тонкие полоски
2 ч. л. натертого на терке имбиря	150 г молодой кукурузы
2 раздавленных зубчика чеснока	сок 1 лайма
1 маленькая луковица, нарезанная на кусочки	2 ст. л. сладкого соуса чили
1 красный перец, очищенный от семечек и нарезанный тонкими ломтиками	1 ст. л. соевого соуса
	80 мл (½ стакана) куриного бульона
	1 пригоршня кориандра или нарезанных листьев кинзы

1. Отварите лапшу в большой кастрюле с кипятком в течение 5 минут до мягкости. Хорошенько слейте воду, перемешайте с ½ ст. л. масла, чтобы лапша не слиплась. Отставьте пока в сторону.
2. Нагрейте оставшееся масло в воке или большой сковороде с антипригарным покрытием на сильном огне. Добавьте примерно половину курицы, чтобы она не вываливалась из сковороды. Жарьте 2–3 минуты, помешивая, до подрумянивания. С помощью шумовки выньте курицу, обжарьте вторую половину и достаньте из вока.
3. Выложите в вок имбирь, чеснок и лук и жарьте еще 2 минуты, до мягкости ингредиентов. Добавьте остальные овощи и жарьте их 3 минуты, пока не станут мягкими, но все еще хрустящими.
4. Добавьте сок лайма, чили и соевый соус и доведите до кипения. Добавьте лапшу и перемешайте, чтобы она прогрелась. Снова положите курицу и тоже хорошо прогрейте. Посыпьте кориандром или кинзой и подавайте горячим.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 515 ккал Углеводы 40 г Протеины 34,2 г Жиры 25,1 г (из них насыщенных 5,7 г)

Цыпленок с рисом по-непальски

На этот рецепт меня вдохновила поездка в Непал, когда я участвовала в соревновании, проходящем на треке вокруг Манаслу. Я выросла на индийских вкусах и ароматах и до сих пор удивляюсь тому, как небольшие вариации специй или метода приготовления могут полностью изменить блюдо. У этой курицы изумительный вкус. К тому же она богата постными протеинами и антиоксидантами.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут плюс 30 минут на маринование

Время приготовления: 45 минут

1 ч. л. куркумы	2 сушеных красных чили, очищенные от семян и мелко нарезанные
щепотка морской соли	1 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. свежемолотого черного перца	2 лавровых листа
3 куриные грудки без кожи, нарезанные кубиками	1 крупная луковица, нарезанная на куски
1 ч. л. семян горчицы	500 мл (2 стакана) куриного бульона
1 ч. л. семян пажитника	2 крупных помидора, нарезанные кусочками
2 ст. л. рапсового или канолового масла	150 г (¾ стакана) риса басмати
2 раздавленных зубчика чеснока	1 пригоршня кориандра или нарезанных листьев кинзы
1 ст. л. натертого на терке корня имбиря	

1. Натрите курицу куркумой, солью и перцем, накройте ее и оставьте мариноваться в холодильнике на 30 минут.
2. Выложите в сухую сковороду семена горчицы, поставьте на средний огонь и обжарьте несколько секунд, пока не почувствуете характерный аромат, главное — следите, чтобы семена не подгорели. Растолките их в ступке или смелите в кофемолке. Повторите то же самое с пажитником. Измельчите его в крупную пудру.
3. Нагрейте масло в воке на среднем огне. Засыпьте смесь специй, чеснок, чили, тмин и лавровые листья и обжарьте 20 секунд. Добавьте лук и жарьте еще 3–6 минут до полупрозрачности. Положите замаринованную курицу и жарьте еще 4 минуты, затем введите бульон и томаты. Когда закипит, убавьте огонь и держите сковороду на плите 35 минут, пока курица не станет мягкой, а соус не загустеет.
4. Тем временем отварите рис в кипятке в течение 10 минут до готовности. Посыпьте курицу кориандром или кинзой и подавайте с рисом.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 443 ккал Углеводы 37,4 г Протеины 36 г Жиры 15,6 г (из них насыщенных 3,7 г)

Бирьяни с цыпленком по-пенджабски

Этот рецепт, вдохновленный индийской кухней, быстрый и несложный способ придать цыпленку остроты. Блюдо отлично подойдет для середины недели, ведь оно просто в приготовлении и обладает приятным пикантным вкусом.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1 час

1 ст. л. рапсового или канолового масла	½ ч. л. куркумы
1 ч. л. семян тмина	500 г цыпленка, без кожи
1 нарезанная крупная луковица	250 г замороженной овощной смеси
2 нарезанных зубчика чеснока	120 г (чуть больше ½ стакана)
кусочек корня имбиря со стороной 2,5 см, очищенный от кожуры и нарезанный	бурого риса басмати
400 г консервированных томатов кусочками	600 мл (чуть меньше 2½ стакана) куриного бульона
1 ч. л. смеси специй гарам масала	1 пригоршня кориандра и нарезанных листьев кинзы
½ ч. л. порошка чили	маложирный обычный йогурт и манговый чатни для подачи

1. Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Высыпьте семена тмина и жарьте, пока не почувствуете их аромат, затем добавьте лук, чеснок и имбирь и готовьте 5 минут, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета.
2. Добавьте помидоры, гарам масала, порошок чили и куркуму и готовьте несколько минут, периодически помешивая, пока соус не загустеет и слегка не потемнеет.
3. Разрежьте цыпленка на куски и держите на огне еще несколько минут, пока мясо не пропитается соусом карри. Добавьте размороженные овощи и рис и готовьте еще несколько минут. За это время ингредиенты нужно постепенно как следует перемешать.
4. Влейте бульон, накройте крышкой и доведите до кипения, затем убавьте огонь и оставьте кастрюлю на плите еще на 45 минут, пока мясо не будет готово внутри, рис не достигнет мягкости, а весь бульон не впитается. Можете в случае необходимости долить немного кипятка, чтобы цыпленок и рис полностью протушились.
5. Посыпьте кориандром или кинзой и подавайте с йогуртом и манговым чатни.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 487 ккал Углеводы 40 г Протеины 33 г Жиры 9,2 г (из них насыщенных 2,6 г)

Салат из цыпленка на гриле и пасты

Разве есть лучший способ подзаправиться после напряженной тренировки долгим летним днем, чем салат с пастой? В нем полным-полно столь необходимых вам медленно высвобождающихся углеводов и постных протеинов. Поэкспериментируйте с ингредиентами и придумайте свое собственное любимое сочетание.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 15 минут

320 г (3½ стакана) цельнозерновой пасты	150 г (чуть больше 1 стакана) сладкой кукурузы, замороженной или консервированной, без добавления соли и сахара
1½ ст. л. рапсового или канолового масла	150 г (1 стакан) помидоров черри, разрезанных пополам
150 г стручков зеленой фасоли, разрезанных пополам	3 ст. л. обезжиренного обычного йогурта
500 г куриных грудок, без кожи и костей, нарезанных на куски	сок ½ лимона
нарезанный огурец длиной 10 см	1 горстка нарезанного шнитт-лука

1. Отварите пасту в большой кастрюле с кипятком в течение 8 минут, до готовности. Хорошо слейте воду, затем перемешайте с ½ ст. л. масла, чтобы лапша не склеилась. Отставьте в сторону.
2. Тем временем в маленькой кастрюле с кипятком отварите фасоль в течение 4 минут, до мягкости. Хорошенько слейте воду. Фасоль тоже отложите пока в сторону.
3. Нагрейте масло в сковороде гриль, выложите цыпленка и жарьте около 5 минут, периодически помешивая, пока мясо не прожарится. Отставьте в сторону.
4. Смешайте в большой салатнице огурец, сладкую кукурузу, томаты и фасоль. Добавьте цыпленка и пасту и аккуратно перемешайте.
5. В маленькую мисочку выложите йогурт и смешайте его с лимонным соком и шнитт-луком. Добавьте к салату из цыпленка и еще раз перемешайте, чтобы ингредиенты хорошо пропитались заправкой. Подавайте сразу же или накройте пищевой пленкой и храните в холодильнике до подачи.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 642 ккал Углеводы 66,6 г Протеины 38 г Жиры 25,3 г (из них насыщенных 5,6 г)

Котлеты из индейки по-киевски с песто

Чтобы разнообразить рацион, я включила в рецепт не курицу, а индейку, которая также является постным источником протеинов. К тому же это более полезный вариант традиционных куриных котлет по-киевски, которые продаются в магазинах. Можно воспользоваться покупным песто, но не исключено, что вы предпочтете приготовить собственный по моему рецепту.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 30 минут

4 филе индейки, без кожи и костей

50 г орехового песто (см. с. 264)

2 ч. л. жидкого меда

1 ч. л. рапсового или канолового масла

обжаренные средиземноморские овощи (см. с. 264), для подачи

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Разрежьте каждое филе вдоль, но не до конца. В разрез вложите по четверти песто.
3. В маленькой миске смешайте мед и масло, затем с помощью кисточки смажьте каждое филе. Запекайте в течение 25–30 минут, пока индейка не будет готова; степень готовности проверяется острым ножом. Если его воткнуть в мясо, должен потечь прозрачный сок. Если верх подрумянивается слишком быстро, накройте индейку фольгой.
4. Подавайте с обжаренными овощами.

Пищевая ценность (в расчете на котлету) Калорийность 225 ккал Углеводы 3,7 г Протеины 28 г Жиры 10,7 г (из них насыщенных 2,8 г)

Чили кон карне с чечевицей и фасолью

Хотя спортсменам не нужно полностью исключать жиры из рациона, насыщенные жиры рекомендуется свести к минимуму. В этом рецепте чили кон карне говядина наполовину заменена бобовыми, которые служат источником растворимой клетчатки, железа и протеинов, несколько уменьшая количество жиров в блюде. Блюдо можно подавать без гарнира, если ваши спортивные потребности не предполагают необходимость в дополнительных углеводах. Но при этом оно прекрасно сочетается с запеченным картофелем или отварным бурым рисом.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 20 минут

Время приготовления: 40 минут

125 г фарша из постной говядины	1 ч. л. светлого мягкого коричневого сахара
1 ст. л. рапсового или канолового масла	1 крупный кабачок или цукини, нарезанный ломтиками
1 нарезанная луковица	150 г грибов, нарезанных ломтиками
1 раздавленный зубчик чеснока	150 г брокколи
400 г консервированных томатов кусочками	80 г (½ стакана) красной чечевицы
2 ч. л. дрожжевого экстракта	400 г промытой консервированной фасоли
1 ч. л. паприки	морская соль и свежемолотый черный перец
½ ч. л. порошка чили	
1 ч. л. сушеного орегано	
1 ч. л. сушеных прованских трав	

1. На среднем огне обжарьте говядину без масла в сковороде с антипригарным покрытием в течение примерно 5 минут, помешивая, пока мясо не прожарится. Отложите в сторону.
2. Нагрейте масло в воке или обычной сковороде на среднем огне. Добавьте лук и чеснок и готовьте 5 минут до золотисто-коричневого цвета.
3. Добавьте помидоры, дрожжевой экстракт, паприку, чили, орегано, прованские травы и сахар и готовьте несколько минут, постепенно перемешивая ингредиенты. Положите говядину, овощи и чечевицу и готовьте еще несколько минут.
4. Влейте 400 мл (больше 1½ стакана) воды и добавьте соль и перец. Доведите до кипения на сильном огне, убавьте температуру и оставьте блюдо готовиться на 20 минут, периодически помешивая, пока чечевица не станет мягкой, а большая часть жидкости не впитается.
5. Введите фасоль и прогрейте. Подавайте блюдо горячим.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 294 ккал Углеводы 40 г Протеины 22 г Жиры 6,3 г (из них насыщенных 1,3 г)

Стейк с овощами и фруктами в воке

Это блюдо очень простое и быстрое в приготовлении. Ингредиенты даже можно купить по дороге домой с тренировки! В нем полным-полно питательных веществ и микроэлементов, включая протеины, углеводы, омега-3 жирные кислоты и железо.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 10 минут

1 ст. л. рапсового или канолового масла

1 раздавленный зубчик чеснока

300 г стейка, нарезанного полосками

150 г овощей для жарки

250 г готовой рисовой лапши

2 ст. л. сладкого соуса чили

сок 1 лайма

50 г (чуть больше 1/3 стакана) изюма

50 г (чуть больше 1/3 стакана) половинок грецких орехов

1. Нагрейте масло в большой сковороде вок на сильном огне. Добавьте чеснок, полоски говядины и жарьте на сильном огне несколько минут до готовности.
2. Добавьте овощи и лапшу и жарьте примерно 3 минуты.
3. Добавьте соус чили, сок лайма, изюм и орехи и жарьте еще 2–3 минуты, а затем сразу же подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 547 ккал Углеводы 69,4 г Протеины 26,2 г Жиры 18,9 г (из них насыщенных 3,8 г)

Карри с жареным баклажаном и говядиной

Баклажаны не содержат жиров и малокалорийны, зато богаты клетчаткой. Во время обжарки они приобретают дымный аромат, что придает карри потрясающе глубокий вкус. Их добавление к говядине позволяет уменьшить общее содержание насыщенных жиров, при этом блюдо остается полезным источником протеинов и железа.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 1 час

2 крупных баклажана	300 г тушеной говядины, нарезанной кубиками
1 ст. л. рапсового или канолового масла	50 г кокосового масла
1 нарезанная крупная луковица	морская соль и свежемолотый черный перец
2 мелко нарезанных зубчика чеснока	4 подогретые цельнозерновые питы для подачи
2 ст. л. красной пасты карри	
400 г консервированных томатов кусочками	

1. Нагрейте духовку до 150 °С.
2. Проколите баклажан в нескольких местах. Положите на противень и запекайте в течение 20–30 минут, пока он не станет мягким внутри. Отложите, пока он не остынет достаточно для того, чтобы его можно было взять в руки, снимите кожуру и порежьте мякоть.
3. Нагрейте на среднем огне масло в большой сковороде вок, выложите лук и чеснок и жарьте около 3 минут до золотисто-коричневого цвета. Введите пасту карри и готовьте, пока не почувствуете ароматы специй. Добавьте помидоры и готовьте еще несколько минут до получения густого однородного соуса.
4. Добавьте баклажан, говядину и 400 мл (больше 1½ стакана) воды. Накройте крышкой, доведите до кипения на сильном огне, убавьте температуру и держите на плите около 20 минут до готовности мяса и овощей, пока почти вся жидкость не впитается.
5. Непосредственно перед подачей приправьте солью и перцем по вкусу, выложите сверху ложку кокосового масла и подавайте вместе с подогретыми питами.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 392 ккал Углеводы 27,9 г Протеины 27,6 г Жиры 19,3 г (из них насыщенных 10 г)

Запеканка с сосисками

Хотя обработанное мясо следует употреблять как можно реже, периодическое появление его в рационе совершенно не страшно. Покупайте сосиски высокого качества — сейчас выбор их огромен — либо же, как я, используйте сосиски из тофу. Мне действительно по душе блюда, которые готовятся в одной емкости. Поставил их в тиховарку или духовку, и занимайся своими делами. Это блюдо — хитрый способ впихнуть овощи в тех, кто их не выносит!

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1 час

8 постных сосисок
400 г консервированных томатов кусочками
400 г консервированной запеченной фасоли
1 крупный кабачок или цукини, нарезанный кусками
2 крупные моркови, нарезанные кусками
2 мелко нарезанных зубчика чеснока
кусочек корня имбиря со стороной 4 см, очищенный от кожуры
и мелко нарезанный
150 г стручков зеленой фасоли, нарезанных пополам
1 ч. л. паприки
1 пригоршня листьев розмарина
цельнозерновой тост, для подачи

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Выложите все ингредиенты, кроме тоста, в форму для запекания и хорошо смешайте. Накройте крышкой и держите в духовке около часа, пока сосиски и овощи не будут готовы.
3. Подавайте с цельнозерновым тостом.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 309 ккал Углеводы 36,3 г Протеины 22,7 г Жиры 9,4 г (из них насыщенных 2,7 г)

Рис со свиной, мангольдом и чили

Это блюдо появилось на свет, потому что с местной фермы нам доставляют ящик с овощами и каждую весну в нем всегда полно мангольда! Мангольд очень похож на шпинат и так же богат железом, нитратами и фолиевой кислотой.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 20 минут

1 ст. л. рапсового или канолового масла

1 луковица, нарезанная тонкими ломтиками

3 мелко нарезанных зубчика чеснока

500 г свиного филе, нарезанного полосками

120 г (чуть больше ½ стакана) риса басмати

175 г мангольда

1 маленький красный чили, очищенный от семян и мелко нарезанный
сок 1 лимона

морская соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте на среднем огне масло в большой кастрюле, выложите чеснок и лук и жарьте около 4 минут до золотистого цвета, периодически помешивая.
2. Добавьте полоски свинины и готовьте на медленном огне около 5 минут, пока мясо не подрумянится и не станет мягким.
3. Добавьте рис, мангольд, чили и сок лимона, влейте 500 мл (2 стакана) воды и приправьте солью и перцем. Доведите до кипения на сильном огне, затем убавьте температуру и оставьте блюдо готовиться на медленном огне около 8 минут, периодически помешивая, пока вся вода не впитается.
4. Подавайте рис горячим или остудите и подавайте холодным.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 427 ккал Углеводы 30 г Протеины 35 г Жиры 18,1 г (из них насыщенных 5,6 г)

Рис со свиной, мангольдом и чили

Это блюдо появилось на свет, потому что с местной фермы нам доставляют ящик с овощами и каждую весну в нем всегда полно мангольда! Мангольд очень похож на шпинат и так же богат железом, нитратами и фолиевой кислотой.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 20 минут

1 ст. л. рапсового или канолового масла

1 луковица, нарезанная тонкими ломтиками

3 мелко нарезанных зубчика чеснока

500 г свиного филе, нарезанного полосками

120 г (чуть больше ½ стакана) риса басмати

175 г мангольда

1 маленький красный чили, очищенный от семян и мелко нарезанный
сок 1 лимона

морская соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте на среднем огне масло в большой кастрюле, выложите чеснок и лук и жарьте около 4 минут до золотистого цвета, периодически помешивая.
2. Добавьте полоски свинины и готовьте на медленном огне около 5 минут, пока мясо не подрумянится и не станет мягким.
3. Добавьте рис, мангольд, чили и сок лимона, влейте 500 мл (2 стакана) воды и приправьте солью и перцем. Доведите до кипения на сильном огне, затем убавьте температуру и оставьте блюдо готовиться на медленном огне около 8 минут, периодически помешивая, пока вся вода не впитается.
4. Подавайте рис горячим или остудите и подавайте холодным.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 427 ккал Углеводы 30 г Протеины 35 г Жиры 18,1 г (из них насыщенных 5,6 г)

Пенне с панчеттой и пурпурной брокколи

Нет лучшего сочетания, чем пурпурная брокколи и паста. Если вы закончили напряженную силовую тренировку и нуждаетесь в дополнительных молочных протеинах, замените поджаренный миндаль сыром фета. Это блюдо можно подавать горячим или холодным.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 20 минут

300 г (3½ стакана) цельнозерновой пасты пенне

1 ст. л. рапсового или канолового масла

1 мелко нарезанный зубчик чеснока

100 г панчетты

300 г соцветий пурпурной брокколи

сок ½ лимона

50 г (чуть больше ¼ стакана) целых бланшированных миндальных орехов

1. Отварите пасту в большой кастрюле кипятка около 8 минут до мягкости.
2. Тем временем на среднем огне нагрейте масло в сковороде, выложите чеснок и жарьте 1 минуту, затем добавьте панчетту и жарьте еще около 3 минут до хрустящей корочки. Выложите соцветия брокколи, вылейте сок лимона и готовьте еще 3–5 минут, пока брокколи не станет нежной, но при этом хрустящей.
3. В маленькой сковороде несколько минут обжарьте миндаль до золотистого цвета.
4. Слейте с пасты воду, выложите ее на тарелку. Добавьте брокколи и аккуратно перемешайте. Посыпьте сверху обжаренным миндалем и подавайте горячей или остудите и подавайте холодной.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 508 ккал Углеводы 62 г Протеины 26 г Жиры 20,3 г (из них насыщенных 3,8 г)

Кисло-сладкие свиные отбивные с бататом

Если вы выросли в доме, где главным блюдом было мясо с картофелем и двумя видами овощей, тогда следующий рецепт вам точно понравится. Батат следует включить в рацион всех спортсменов, ведь это отличный источник медленно высвобождающихся углеводов и «сладкий» элемент блюда, в то время как яблоко придает ему кислинки.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1¼ часа

- 1 ст. л. рапсового или канолового масла
- 4 свиных стейка из лопаточной части
- 1 луковичка, нарезанная на куски
- 2 мелко нарезанных зубчика чеснока
- 30 г (¼ стакана) обычной муки общего назначения
- 450 мл (чуть меньше 2 стаканов) куриного бульона
- 400 г консервированных томатов кусочками
- ½ ч. л. смеси специй для яблочного пирога
- ½ ч. л. молотой корицы
- 2 крупных батата (общим весом около 600 г), очищенные от кожуры и нарезанные на кубики
- 1 яблоко, очищенное от кожуры, с вырезанной сердцевинкой, нарезанное на ломтики
- морская соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. На сильном огне нагрейте масло в большой сковороде, выложите свиные стейки и жарьте 5 минут, пока они не подрумянятся с обеих сторон. Переложите в форму для запекания.
3. Добавьте в сковороду лук и чеснок и жарьте 3 минуты до золотисто-коричневого цвета. Всыпьте муку, затем постепенно влейте бульон, добавьте помидоры и специи. Приправьте солью и перцем и доведите до кипения.
4. Добавьте к свинине в форму для запекания батат и яблоко. Сверху вылейте соус. Накройте крышкой и запекайте 1 час, до готовности мяса и картофеля. Подавайте блюдо горячим

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 481 ккал Углеводы 50 г Протеины 25 г Жиры 20,4 г (из них насыщенных 6,3 г)

Ягненок с кориандром и киноа

Я не очень большой поклонник термина «суперпища», но киноа действительно суперкрупя. В ней полно медленно высвобождающихся углеводов и протеинов, и поэтому данное блюдо идеально подходит для восстановления.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 20 минут

- 1 ст. л. семян кориандра
- 1 ст. л. семян тмина
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 красный чили, очищенный от семян и нарезанный
- сок ½ апельсина
- 400 г консервированного нута, промытого
- 100 г листьев шпината
- 125 г (¾ стакана) киноа
- 4 отбивные из ягненка по 50 г каждая
- 1 л (4 стакана) бульона

1. Нагрейте гриль. Выложите кориандр и семена тмина в сковороду с антипригарным покрытием, поставьте на средний огонь и жарьте, пока не почувствуете их аромат. Переложите в ступку и размельчите в порошок. Добавьте масло, чили и апельсиновый сок и приготовьте соус.
2. С помощью кисточки обильно смажьте получившейся смесью отбивные и жарьте их на гриле 20 минут, регулярно переворачивая и смазывая, до готовности отбивных.
3. Тем временем сложите в большую кастрюлю шпинат и киноа и залейте бульоном. Доведите до кипения на сильном огне, затем готовьте на медленном огне 12 минут до мягкости киноа. Хорошенько слейте воду, введите нут и прогрейте на медленном огне.
4. Подавайте отбивные горячими на подушке из киноа.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 492 ккал Углеводы 57,5 г Протеины 35,5 г Жиры 13,8 г (из них насыщенных 2,9 г)

Карри с ягненком и шпинатом

Еще одно карри, насыщенное специями и богатое антиоксидантами; к нему прекрасно подойдут бурый рис или цельнозерновые питы.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут плюс 30 минут на маринование **Время приготовления:** 1¼ часа

2 зубчика чеснока

кусок корня имбиря со стороной 4 см, очищенный от кожуры и натертый на терке

1 маленький, очень острый зеленый чили, очищенный от семян и нарезанный на тонкие ломтики

2 пригоршни кориандра или листьев кинзы

500 г мяса ягненка из лопаточной части, нарезанного на куски со стороной 2 см

1 ст. л. рапсового или канолового масла

1 луковица, нарезанная на куски

1 ч. л. паприки

½ ч. л. куркумы

½ ч. л. соли

4 ст. л. обезжиренного греческого йогурта

400 г листьев молодого шпината

4 цельнозерновые питы для подачи

1. Сложите чеснок, имбирь, чили и кориандр или кинзу в кухонный комбайн и измельчите до получения однородной консистенции. Вотрите полученную массу в ягненка и оставьте мариноваться на одной стороне на 30 минут.
2. В большой кастрюле на сильном огне нагрейте масло и обжарьте лук примерно 4 минуты, пока он не станет золотистым и хрустящим.
3. Выложите в кастрюлю ягненка, убавьте огонь до среднего и добавьте паприку, куркуму и соль. Накройте крышкой и готовьте 10 минут, помешав один или два раза. Мясо должно пустить немного сока.
4. Добавьте йогурт по 1 ст. л., хорошо размешивая каждую порцию. Добавьте шпинат и обжаривайте несколько минут, пока он не завянет. Хорошо перемешайте все ингредиенты, накройте крышкой и убавьте огонь до минимально возможного. Оставьте готовиться на 50 минут, периодически помешивая, пока ягненок не станет мягким.
5. Подавайте горячим с цельнозерновыми питами.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 495 ккал Углеводы 35,2 г Протеины 42,4 г Жиры 19,1 г (из них насыщенных 6,4 г)

Мусака с грибами и ягненком

Это не содержащее углеводов блюдо прекрасно подходит для дня отдыха или дня низкоинтенсивной тренировки. Оно и насыщает, и снабжает организм нужными питательными веществами.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 25 минут

Время приготовления: 1 час

2 крупных баклажана, нарезанные ломтиками	1 ч. л. паприки
250 г фарша из постного ягненка	1 ч. л. смеси сухих трав
1 ст. л. рапсового или канолового масла	2 ст. л. муки
2 мелко нарезанных зубчика чеснока	500 мл (2 стакана) обезжиренного молока
250 г шампиньонов, нарезанных на куски	100 г сыра моцарелла, натертого на терке
800 г консервированных томатов кусочками	морская соль и свежемолотый перец
	смесь салатных листьев для подачи

1. Сложите ломтики баклажана в миску с подсоленной водой на 10 минут, а затем слейте воду.
2. Поджарьте ягненка в сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне, выньте из сковороды, промокните излишки жира и отложите в сторону.
3. Налейте в сковороду масло и снова поставьте на средний огонь. Добавьте чеснок и жарьте 3 минуты, до золотисто-коричневого цвета. Положите грибы и готовьте еще 5 минут до мягкости. Добавьте помидоры, паприку и травы, приправьте солью и перцем.
4. Нагрейте духовку до 180 °С.
5. Снова положите ягненка в сковороду и держите еще 5–10 минут на медленном огне, периодически помешивая, пока готовите белый соус.
6. Высыпьте муку в маленькую кастрюлю и долейте достаточно молока, чтобы получилась тестообразная масса. На медленном огне введите оставшееся молоко, мешайте, пока масса не закипит и не загустеет в белый соус.
7. В жаропрочную форму выложите слоями грибы, смесь с ягненком и ломтики баклажана, сверху полейте белым соусом. Посыпьте моцареллой и запекайте 30–40 минут, пока мусака не начнет пузыриться по краям. Подавайте блюдо горячим с салатом на гарнир.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 380 ккал Углеводы 36 г Протеины 26 г Жиры 15,2 г (из них насыщенных 7,7 г)

Тушеный ягненок по-мароккански

Еще одно густое блюдо, сделанное по принципу «все в одном», богатое витаминами и минеральными веществами, в этот раз с характерной сладостью североафриканской кухни.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 20 минут

Время приготовления: 1 час 10 минут

1 ст. л. рапсового или канолового масла
300 г фарша из постного ягненка
1 крупная луковица, нарезанная на куски
300 г (готового продукта) очищенной от кожуры и семечек мускатной тыквы, нарезанной ломтиками
400 г консервированных томатов кусочками
400 г промытого консервированного нута
50 г (½ стакана) нарезанных сушеных абрикосов (кураги)
150 г (1 стакан) замороженного горошка
2 моркови, нарезанные кубиками
750 мл (3 стакана) куриного или овощного бульона
кусочек корня имбиря со стороной 4 см, очищенного от кожуры и мелко нарезанного
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. молотой корицы
1 ст. л. томатной пасты
морская соль и свежемолотый черный перец
нарезанные листья мяты и обезжиренный греческий йогурт для подачи

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. В большой сковороде нагрейте масло на среднем огне, добавьте ягненка и лук и жарьте около 5 минут, пока мясо не подрумянится.
3. Тем временем смешайте в таджине или большой форме для запекания оставшиеся ингредиенты. Введите смесь с ягненком. Накройте крышкой и запекайте около 1 часа, пока все овощи не приготовятся, а большая часть бульона не впитается.
4. Посыпьте листьями мяты и подавайте с греческим йогуртом.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 533 ккал Углеводы 62,9 г Протеины 29,6 г Жиры 19,8 г (из них насыщенных 7,1 г)

Пикантное филе скумбрии

Хотя рыба пользуется популярностью у большинства спортсменов, которые нуждаются в постном источнике протеинов, жирные сорта часто списывают со счетов. Тем не менее нам нужно стараться включать такую рыбу в рацион 1 или 2 раза в неделю как источник омега-3 жирных кислот. Скумбрия отличается сильно выраженным вкусом, но в сочетании с травами и специями, богатыми антиоксидантами, из нее получается превосходно сбалансированное блюдо для спортивного питания. По желанию скумбрию можно подавать с бурым рисом вместо кускуса.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 25 минут

4 филе скумбрии	200 г (чуть меньше 1¼ стакана)
кусочек корня имбиря со стороной 4 см, очищенного от кожуры и нарезанного	кускуса
2 мелко нарезанных зубчика чеснока	сок 1 лайма
1 красный чили, очищенный от семян и мелко нарезанный	2 ст. л. соевого соуса
300 мл (1¼ стакана) овощного бульона	2 ст. л. сладкого соуса чили
	1 пригоршня кориандра или нарезанных листьев кинзы

1. Нагрейте духовку до 200 °С.
2. Выложите филе скумбрии в один слой в жаропрочную форму, посыпьте имбирем, чесноком и чили, залейте овощным бульоном. Запекайте 20 минут, пока филе не будет легко распадаться на волокна, если потрогать его вилкой.
3. Через 15 минут высыпьте кускус в миску и залейте кипятком. Оставьте постоять, периодически помешивая, пока не впитается большая часть воды, а кускус не размякнет. Слейте остатки жидкости.
4. Когда рыба будет почти готова, поставьте на маленький огонь кастрюлю с соком лайма, соевым соусом, сладким соусом чили, имбирем и кориандром или кинзой.
5. Положите на тарелки кускус, а сверху — филе скумбрии. Оставшуюся после приготовления рыбы жидкость перелейте в кастрюлю и прогрейте, затем равномерно полейте пикантным соусом скумбрию и кускус и подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 443 ккал Углеводы 43,5 г Протеины 28 г Жиры 16,1 г (из них насыщенных 3,3 г)

Запеченная рыба по-тайски с жареным рисом с овощами

Жирная рыба является источником не только жизненно важных омега-3 жирных кислот, но и кальция и витамина D. Проведенные в последние годы многочисленные исследования связывают дефицит витамина D с депрессией, ожирением и повышенным риском инфекций у спортсменов, в особенности в зимние месяцы. 100 г филе лосося обеспечивают 20 г протеинов и примерно 80% суточной нормы витамина D.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 20 минут

4 филе лосося	150 г молодой кукурузы
цедра и сок 1 лайма	150 г снежного горошка
1 мелко нарезанный зубчик чеснока	150 г молодой моркови
1 маленький красный чили, очищенный от семян и нарезанный	120 г (чуть больше ½ стакана) бурого риса
1 ст. л. рапсового или канолового масла	300 мл (1¼ стакана) овощного бульона
1 стебель лемонграсса, мелко нарезанный	1 пригоршня кориандра или нарезанных листьев кинзы

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Выложите каждое филе на фольгу, достаточно большую по размеру, чтобы можно было завернуть края. Сбрызните соком лайма, посыпьте чесноком и чили, затем свободно заверните края фольги.
3. Запекайте 20 минут, пока рыба не начнет распадаться на волокна под вилкой.
4. Тем временем в воке нагрейте масло на среднем огне, выложите лемонграсс и жарьте минуту, пока не почувствуете аромат. Добавьте все овощи и жарьте на сильном огне 3 минуты.
5. Высыпьте рис и залейте бульоном. Доведите до кипения и готовьте на медленном огне 15–20 минут, периодически помешивая, пока весь бульон не впитается, а рис не сварится.
6. Подавайте лосося на подушке из риса, полив жидкостью, в которой готовилась рыба. Посыпьте сверху цедрой лайма и кориандром или кинзой и подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 437 ккал Углеводы 36 г Протеины 39 г Жиры 15,8 г (из них насыщенных 2 г)

Запеканка с лососем и пастой

Это обогащенная витамином D, кальцием и омега-3 версия запеченной пасты с тунцом, которая наверняка входила в ваш кулинарный репертуар со студенческой поры! Овощи и цельнозерновая паста обеспечивают вас клетчаткой, что делает эту запеканку полноценным блюдом для употребления после тренировки.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1 час 15 минут

300 г (3 стакана) сухой цельнозерновой пасты

2 филе лосося по 120 г каждый

100 г (¾ стакана) замороженного горошка

100 г (¾ стакана) замороженной кукурузы

100 г листьев свежего шпината

2 ст. л. обычной муки общего назначения

570 мл (2½ стакана) обезжиренного молока

1 пригоршня нарезанных листьев мяты

1 пригоршня нарезанных листьев базилика

50 г зрелого сыра, натертого на терке

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Отварите пасту в большой кастрюле кипятка в течение 8 минут до мягкости. Хорошо слейте воду, оставьте в сторону.
3. Тем временем выложите филе в жаропрочную форму, накройте фольгой и запекайте в духовке 10–15 минут, пока рыба не будет распадаться на волокна под вилкой. Достаньте из духовки и снимите кожицу. Добавьте к рыбе горошек, кукурузу, шпинат и готовую пасту.
4. В маленькую кастрюлю высыпьте муку и залейте молоко, чтобы получить тестообразную консистенцию. Держа кастрюлю на медленном огне, влейте оставшееся молоко, затем перемешивайте, пока масса не закипит и не загустеет в белый соус. Добавьте листья мяты и базилика.
5. Залейте соусом пасту и лосося. Сверху посыпьте сыром и запекайте около 40–45 минут, пока сыр не примет золотисто-коричневый цвет, а соус не начнет пузыриться по краям. Сразу же подавайте на стол.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 509 ккал Углеводы 74,3 г Протеины 35 г Жиры 10,3 г (из них насыщенных 3,2 г)

Запеченный сибас с салатом из рисовой лапши и сальсой

Это приятное блюдо для теплого летнего вечера. Я использовала сибаса, но сгодится любая белая рыба. Рисовая лапша отличается легкой, менее плотной текстурой, чем у яичной, и идеально подходит для салатов. В этом рецепте можно увеличить количество овощей и убрать лапшу, если вы хотите использовать его как основное блюдо в день отдыха или в день с низкоинтенсивной тренировкой, когда нет нужды в большом количестве углеводов.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 20 минут

Время приготовления: 20 минут

4 филе сибаса
2 ст. л. лимонного сока
2 мелко нарезанных зубчика чеснока
1 ст. л. рапсового или канолового масла
1 морковь, нарезанная тонкими брусочками
100 г снежного горошка
300 г готовой к жарке рисовой лапши
томатная сальса (см. с. 210) в двойном количестве для подачи

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Выложите каждое филе на фольгу, достаточно большую по размеру, чтобы можно было завернуть края. Сбрызните лимонным соком, посыпьте чесноком, затем свободно заверните края фольги. Запекайте в духовке 20 минут, пока рыба не начнет распадаться на волокна под вилкой.
3. Когда рыба будет почти готова, нагрейте масло в воке на сильном огне. Добавьте морковь, снежный горошек и рисовую лапшу и обжарьте на сильном огне 3 минуты до мягкости.
4. Разложите лапшу по тарелкам, сверху поместите филе сибаса и полейте жидкостью, оставшейся от рыбы. Подавайте блюдо на стол горячим вместе с томатной сальсой.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 245 ккал Углеводы 20 г Протеины 24 г Жиры 6,2 г (из них насыщенных 0,6 г)

Простая рыба с картошкой

Я уже давно заметила, что после напряженного соревнования мне частенько хочется ограничиться одной лишь жареной картошкой. Так мой организм восполняет гликогеновые запасы и электролиты в виде соли. Представленный рецепт именно то, что нужно, а подавая жареную картошку с рыбой, вы добавляете протеины для восстановления.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 45 минут

4 филе любой белой или жирной рыбы
цедра и сок 1 лимона
2 крупные картофелины (общим весом около 570 г), нарезанные на дольки
1 клубень батата, около 300 г, нарезанный на дольки
1 ст. л. рапсового или канолового масла
½ ч. л. сушеных итальянских трав
морская соль и свежемолотый черный перец

Для горохового пюре
300 г (чуть больше ¾ стакана)
замороженного горошка
1 ст. л. обезжиренного обычного йогурта

Для лимонного майонеза
2 ст. л. обезжиренного обычного йогурта
1 ст. л. маложирного майонеза
сок ½ лимона

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Выложите рыбу на противень, сбрызните лимонным соком, посыпьте цедрой.
3. На другом противне разложите дольки картофеля и батата. Сбрызните маслом, посыпьте травами, приправьте солью и перцем. Перемешайте, чтобы все дольки смазались приправленным маслом. Запекайте 20 минут до полуготовности.
4. Лопаткой переверните картофель и поместите обратно в духовку. Одновременно поставьте в духовку рыбу и готовьте все вместе 20 минут, пока дольки не станут хрустящими, а рыба не начнет распадаться на волокна под вилкой.
5. Тем временем отварите в кипятке горошек в течение 3 минут, хорошенько сцедите воду. Взбейте его с йогуртом и 1 ст. л. воды до получения мягкого однородного пюре.
6. Смешайте йогурт, майонез и лимонный сок для получения лимонного майонеза.
7. Подавайте рыбу, картофель и гороховое пюре с лимонным майонезом.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 471 ккал Углеводы 61 г Протеины 22 г Жиры 16,8 г (из них насыщенных 3,8 г)

Волшебный рыбный пирог

Мои дети очень любят этот вариант рыбного пирога. По большому счету, они вообще не признают рыбу ни в каком ином виде! Для экономии времени я добавила овощи в основное блюдо и еще немножко в заправку. Они помогают уменьшить количество углеводов. Благодаря соусу с обезжиренным молоком, рыбной смеси и сыру это идеальный выбор после напряженной силовой, кондиционной или умеренной тренировки.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 20 минут

Время приготовления: 1 час

- 1 клубень батата (около 300 г), нарезанный на куски
- 2 крупные моркови, нарезанные на куски
- 1 крупный пастернак, очищенный от кожуры и нарезанный на куски
- 670 мл (2 $\frac{2}{3}$ стакана) обезжиренного молока
- 60 г нежирного сливочного сыра со шнитт-луком
- 2 ст. л. муки
- 1 копченое филе пикши, нарезанное на небольшие куски
- 1 копченое филе скумбрии, нарезанное на небольшие куски
- 1 филе лосося, нарезанное на небольшие куски
- 300 г овощной смеси, например замороженный горошек, кукуруза и шпинат

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Выложите батат, морковь и пастернак в большую кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения на сильном огне. Затем готовьте на медленном огне 10 минут до мягкости овощей. Слейте воду, разомните смесь в пюре, добавив 100 мл (больше $\frac{1}{3}$ стакана) молока и сливочный сыр.
3. Высыпьте муку в маленькую кастрюлю и добавьте достаточно молока, чтобы получилась тестообразная масса. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и влейте оставшееся молоко, мешайте, пока масса не закипит и не загустеет в белый соус.
4. Выложите куски рыбы в большую жаропрочную форму и добавьте овощную смесь. Залейте соусом и аккуратно перемешайте. Сверху выложите пюре.
5. Запекайте 30–40 минут, пока пирог не пропечется внутри, а верх не превратится в хрустящую корочку. Сразу же подавайте на стол.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 353 ккал Углеводы 32 г Протеины 20 г Жиры 13,6 г (из них насыщенных 5 г)

Горшочек с овощами и бобами, розмарином и паприкой

Должна признаться, это один из моих любимых рецептов. В нем полно полезных веществ благодаря овощам, а бобовые обеспечивают хорошую порцию протеинов для вегетарианцев, а также железо, кальций и витамины В. Если вы планируете умеренную или напряженную тренировку на следующий день или только что закончили тренироваться, подавайте горшочек с тостом или даже запеченным картофелем, но, если это день отдыха, блюдо вполне можно подавать отдельно как густой суп.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1 час

2 мелко нарезанных зубчика чеснока
кусочек корня имбиря со стороной 4 см, очищенный от кожуры и нарезанный
2 крупных кабачка или цукини, нарезанные на куски
2 крупные моркови, нарезанные на куски
200 г соцветий брокколи
200 г стручков зеленой фасоли, разрезанных пополам
400 г консервированных томатов кусочками
400 г промытого консервированного нута
400 г промытой консервированной красной фасоли
1 ч. л. соли
2 ч. л. паприки
1 ч. л. мягкого светло-коричневого сахара
2 пригоршни листьев розмарина
морская соль и свежемолотый черный перец
тост из бездрожжевого хлеба или запеченный картофель для подачи
(по желанию)

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Сложите все ингредиенты в большую форму для запекания и залейте 400 мл (больше 1½ стакана) воды. Накройте крышкой и запекайте 1 час, пока все овощи не приготовятся, а жидкость частично не впитается.
3. Разложите по тарелкам и подавайте, если хотите, с ломтиками тоста из бездрожжевого хлеба или запеченным картофелем.

Пищевая ценность (в расчете на порцию без тоста или картофеля) Калорийность 515 ккал Углеводы 94 г Протеины 30 г Жиры 5 г (из них насыщенных 0,4 г)

Ризотто с бататом

Идеальный выбор перед долгой тренировкой на выносливость или днем соревнования. Протеины в традиционном ризотто я заменила исключительно медленно высвобождающимися углеводами из батата, пополняющими гликогеновые запасы. Это блюдо легко и удобно брать с собой в дорогу, так что оно будет идеальным вариантом, если вы участвуете в соревновании далеко от дома и у вас имеется возможность подогреть пищу.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 20 минут

300 г (1¾ стакана) риса басмати

2 клубня батата (общим весом около 600 г), очищенные от кожуры и нарезанные кусками

750 мл (3 стакана) овощного бульона

1 ст. л. рапсового или канолового масла

1 мелко нарезанный зубчик чеснока

кусочек корня имбиря со стороной 2,5 см, очищенный от кожуры и мелко нарезанный

250 г овощей для жарки на ваш выбор, например молодая кукуруза, кабачки или цукини, снежный горошек

сок 1 лайма

1 ст. л. сладкого соуса чили

1 ст. л. соевого соуса

1 пригоршня кориандра или нарезанных листьев кинзы

1. Выложите рис и батат в большую кастрюлю, залейте бульоном и доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь и готовьте на медленном огне примерно 10 минут, пока весь бульон не впитается, а рис и батат не станут мягкими. При необходимости добавьте немного кипятка.
2. В воке на сильном огне нагрейте масло. Выложите чеснок, имбирь и овощи и жарьте на сильном огне 3–5 минут, пока овощи не станут мягкими, но все еще хрустящими. Влейте сок лайма, соус чили и соевый соус. Добавьте рис и батат и жарьте на сильном огне еще 3 минуты, пока все ингредиенты хорошо не перемешаются и не прогреются.
3. Подавать блюдо горячим, посыпав кориандром или кинзой.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 423 ккал Углеводы 87 г Протеины 7 г Жиры 4,1 г (из них насыщенных 0,4 г)

Карри с тыквой баттернат и кокосом

С гарниром из риса это блюдо — прекрасный выбор перед напряженной тренировкой следующим утром или перед соревнованием на выносливость. Но если вам хочется карри, а больших нагрузок вы не планируете, оно отлично подойдет как густое самостоятельное блюдо.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 15 минут

1 ст. л. рапсового или канолового масла

3 мелко нарезанных зубчика чеснока

1 красный чили, очищенный от семян и мелко нарезанный
кусочек корня имбиря со стороной 2,5 см, очищенный от кожуры
и мелко нарезанный

1 ч. л. куркумы

6 раздавленных плодов кардамона

½ ч. л. молотой корицы

400 мл (больше 1½ стакана) нежирного кокосового молока

400 г тыквы баттернат, очищенной от кожуры и семян и нарезанной на куски

400 г промытого консервированного нута

50 г (½ стакана) молотого миндаля

1 ст. л. сока лайма

1 пригоршня кориандра или нарезанных листьев кинзы

морская соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте масло в воке на сильном огне. Выложите чеснок, чили и имбирь и жарьте на сильном огне 1 минуту, пока не почувствуете их ароматы. Добавьте куркуму, кардамон и корицу и жарьте на сильном огне еще 1 минуту. Влейте кокосовое молоко и 150 мл (чуть меньше ⅔ стакана) воды. Доведите до кипения и готовьте на медленном огне 5 минут.
2. Введите тыкву, нут и молотый миндаль и продолжайте готовить еще 10 минут, до мягкости тыквы.
3. Добавьте сок лайма и кориандр или кинзу, приправьте солью и перцем и сразу же подавайте на стол.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 603 ккал Углеводы 57 г Протеины 18 г Жиры 38 г (из них насыщенных 23 г)

Алу сабзи по-пенджабски

«Алу сабзи» переводится с языка пенджаби как «картофельное карри». Я выросла на этом блюде, будучи весьма требовательным к еде ребенком, который терпеть не мог овощи! В последние годы я постоянно включаю его в рацион как прекрасный обед или ужин перед соревнованием на выносливость, поскольку это оригинальный способ ввести больше углеводов, особенно если добавить рис или лепешки чапати. Такое карри можно употреблять холодным, завернув в лепешку чапати или даже цельнозерновую питу, — получится прекрасный перекус, который удобно взять с собой в долгую велосипедную прогулку.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 25 минут

- 1 ст. л. рапсового или канолового масла
- 2 ч. л. семян тмина
- 2 ст. л. семян черной горчицы
- 1 кг рассыпчатого картофеля, нарезанного на куски
- 400 г консервированных томатов кусочками
- $\frac{3}{4}$ ч. л. соли
- 1 ч. л. гарам масала
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ ч. л. порошка чили
- $\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы
- сок $\frac{1}{2}$ лимона

1. В большой сковороде вок нагрейте при высокой температуре масло. Выложите тмин и семена горчицы и жарьте на сильном огне, пока не почувствуете их аромат. Добавьте картофель и жарьте на сильном огне еще 3–5 минут, пока он не перемешается с семенами.
2. Добавьте томаты, соль, гарам масала, порошок чили, куркуму и сок лимона, перемешайте все ингредиенты, чтобы картофель пропитался соусом и специями. Влейте 400 мл (больше $1\frac{1}{2}$ стакана) воды. Накройте крышкой и доведите до кипения, затем держите на медленном огне 10–15 минут, пока картофель не приготовится, а в воке почти не останется жидкости. Подавать блюдо можно горячим или холодным.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 221 ккал Углеводы 44 г Протеины 5,1 г Жиры 3,9 г (из них насыщенных 0,8 г)

Карри из булгура

Это восхитительное веганское блюдо для восстановления, хотя не нужно быть веганом, чтобы насладиться его вкусом в полной мере. Сочетание зерновой культуры и бобовых обеспечивает вас полным набором протеинов, включая важные аминокислоты, обычно содержащиеся в животных белках.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1 час

- 1 ст. л. рапсового или канолового масла
- 2 мелко нарезанных зубчика чеснока
- 1 луковица, нарезанная на куски
- 2 стебля сельдерея, нарезанные на куски
- 1 ч. л. молотого тмина
- 1 ч. л. порошка чили
- 1 красный перец, очищенный от семян и нарезанный на куски
- 1 морковь, нарезанная на куски
- 1 кабачок или цукини, нарезанный на куски
- 400 г промытой консервированной фасоли
- 400 г промытой консервированной фасоли адзуки
- 125 г ($\frac{2}{3}$ стакана) булгура
- 1 пригоршня кориандра или нарезанных листьев кинзы
- морская соль и свежемолотый черный перец

1. На среднем огне нагрейте в большой сковороде масло. Выложите лук и чеснок и обжарьте 3 минуты до золотисто-коричневого цвета. Добавьте сельдерей, тмин и порошок чили и готовьте еще 5 минут, регулярно помешивая.
2. Добавьте перец, морковь и кабачок или цукини и готовьте еще 10 минут до мягкости всех овощей. Если они начнут прилипать к дну сковороды, долейте чуть-чуть воды.
3. Добавьте оба вида фасоли, булгур и 500 мл (2 стакана) воды. Доведите до кипения на сильном огне, затем оставьте готовиться на медленном огне 30–40 минут, пока вода полностью не впитается.
4. Приправьте по вкусу солью и перцем и подавайте, посыпав кориандром или кинзой.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 361 ккал Углеводы 61 г Протеины 19 г Жиры 4,3 г (из них насыщенных 0,8 г)

Батат с начинкой

Этот рецепт подойдет для приема пищи как до, так и после тренировки, поскольку батат снабжает организм медленно высвобождающейся энергией.

Фета — молочный продукт с низким содержанием жиров, который является источником протеинов и кальция. Большое количество кальция, поступающего из маложирных молочных продуктов, связывают с ускоренным прирастанием сухой мышечной массы.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 1 час

4 клубня батата (общим весом 1,2 кг)

1 пучок нарезанного зеленого лука или лука-шалота

100 г покрошенного сыра фета

листья зеленого салата, помидоры черри и поджаренные семечки для подачи

1. Нагрейте духовку до 200 °С. Каждую картофелину проткните вилкой несколько раз, запекайте 40–45 минут, пока батат не станет мягким. Выньте его из духовки и разрежьте каждый клубень пополам.
2. Нагрейте гриль до средней температуры. С помощью ложки очень аккуратно достаньте мякоть картофеля, оставив кожуру нетронутой. Смешайте мякоть с луком и сыром фета, а затем вложите смесь обратно в пустую кожуру.
3. Жарьте картофель на гриле 5–10 минут до золотисто-коричневой корочки. Подавайте вместе с черри и салатом с обжаренными семечками.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 421 ккал Углеводы 85 г Протеины 8 г Жиры 5,8 г (из них насыщенных 3,9 г)

ЕДА ЧЕМПИОНОВ БАТАТ

По популярности батат обогнал скромную белую картошку, а все потому, что в нем содержится огромное количество бета-каротина, а также сложные углеводы, обеспечивающие медленно высвобождающуюся энергию. Благодаря этому

батат служит идеальным источником энергии до и после тренировки. Отличный вариант — запекать и подавать его с жирной рыбой как блюдо для восстановления или в качестве гарнира к ризотто перед тренировкой на выносливость. Добавляйте батат в салаты или супы — получится отличный обед, который помогает побороть послеполуденную тягу к сладкому.

Лазанья из обжаренных овощей и тортильи

Хотя паста — это источник углеводов, который чаще всего ассоциируется со спортсменами, есть и более питательные продукты. В моей вариации традиционной лазаньи я использую цельнозерновые тортильи в качестве продукта, медленно высвобождающего углеводы. При этом я несколько увеличила процентное содержание овощей, чтобы получилось блюдо не только вкусное, но и богатое микроэлементами и молочными протеинами.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1 час 15 минут

2 баклажана, нарезанные ломтиками	2 ст. л. рапсового или канолового масла
2 кабачка или цукини, нарезанные ломтиками	1 ч. л. сушеных итальянских трав
1 красный перец, очищенный от семян и нарезанный на куски	1 ст. л. муки
1 желтый перец, очищенный от семян и нарезанный на куски	300 мл (1¼ стакана) обезжиренного молока
300 г шампиньонов	4 большие цельнозерновые тортильи
3 зубчика чеснока	50 г созревшего сыра чеддер, натертого на терке
300 г (2 стакана) помидоров черри, проколотых вилкой	морская соль и свежемолотый черный перец

1. Нагрейте духовку до 180 °С. Сложите в кастрюлю все овощи, включая помидоры, посыпьте травами, сбрызните маслом, приправьте солью и перцем и перемешайте. Запекайте 30–40 минут, пока овощи не станут мягкими и слегка не подрумянятся.
2. Тем временем насыпьте муку в маленькую кастрюлю и влейте достаточно молока, чтобы получилась тестообразная масса. Держа кастрюлю на медленном огне, влейте оставшееся молоко и мешайте, пока масса не закипит и не загустеет.
3. Как только овощи будут готовы, поместите половину из них в жаропрочную форму. Сверху выложите две тортильи, а следующим слоем вторую половину овощей. Накройте двумя оставшимися тортильями, залейте соусом и посыпьте тертым сыром. Снова поставьте в духовку на 20–30 минут, пока сыр не приобретет золотистый цвет. Подавайте лазанью горячей.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 471 ккал Углеводы 65 г Протеины 19 г Жиры 16,1 г (из них насыщенных 5,8 г)

Паста с ореховым песто и жареными средиземноморскими овощами

Я не могу не порадовать любителей пасты! Это блюдо подходит для веганов, поскольку песто готовится без сыра. Я использую кориандр или листья кинзы, но допустим и более традиционный базилик.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 45 минут

250 цельнозерновой пасты
½ ст. л. рапсового
или канолового масла
морская соль и свежемолотый
черный перец

Для орехового песто

100 г (⅔ стакана) смеси несоленых
орехов
1 ст. л. тахини
100 г листьев кориандра или кинзы
сок 1 лимона
2 зубчика чеснока

Для жареных средиземноморских овощей

2 баклажана, нарезанные ломтиками
2 кабачка или цукини, нарезанные
ломтиками
1 красный перец, очищенный и нарезанный на куски
1 желтый перец, очищенный и нарезанный на куски
2 зубчика чеснока
300 г грибов
1 ст. л. рапсового или канолового масла
1 ч. л. сушеного орегано
1 ч. л. сушеных итальянских трав

1. Нагрейте духовку до 180 °С.
2. Для приготовления песто сложите все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн и немного порубите их до тех пор, пока орехи не измельчатся. Но консистенция песто должна остаться скорее грубоватой, а не однородной.
3. Выложите все овощи на противень. Сбрызните маслом, посыпьте травами и аккуратно перемешайте. Запекайте около 30–40 минут, пока все овощи не станут хрустящими и румяными.
4. Тем временем в большой кастрюле кипятка отварите пасту в течение 10 минут до мягкости. Хорошенько слейте воду, перемешайте пасту с маслом, чтобы она не слиплась. Отставьте в сторону.
5. Смешайте готовую пасту с песто и подавайте горячей.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 538 ккал Углеводы 73 г Протеины 21 г Жиры 21 г (из них насыщенных 2,6 г)

Итальянская паста

Ни одна книга о спортивном питании не обходится без простой итальянской пасты. Некоторые люди перед соревнованиями в состоянии проглотить только ее. Вы можете попробовать ее заранее дома, и, если вы уезжаете на соревнования, купить ее не составляет труда. Я убрала из рецепта лук, поскольку хорошо известно, что он раздражает желудок.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 20 минут

1 ст. л. рапсового или канолового масла
3 мелко нарезанных зубчика чеснока
800 г консервированных томатов кусочками
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сушеного орегано
2 ч. л. мягкого светло-коричневого сахара
1 большая пригоршня листьев базилика
360 г (4 стакана) цельнозерновой пасты
морская соль и свежемолотый черный перец

1. На среднем огне нагрейте масло в большой сковороде, выложите чеснок и жарьте его 2–3 минуты до золотисто-коричневого цвета. Добавьте помидоры, томатную пасту, орегано и сахар и приправьте солью и перцем. Сделайте огонь сильнее и доведите до кипения, затем оставьте готовиться на медленном огне в течение 10 минут, периодически помешивая, чтобы убрать все комочки, пока соус не загустеет.
2. Засыпьте базилик и готовьте еще 2–3 минуты, пока листья не подсохнут.
3. Тем временем в большой кастрюле кипятка отварите пасту в течение около 10 минут до готовности. Хорошенько слейте воду.
4. Полейте пасту соусом, хорошо перемешайте и подавайте горячей.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 398 ккал Углеводы 71 г Протеины 13 г Жиры 5,5 г (из них насыщенных 0,8 г)

ПЕРЕКУСЫ

Маффины с темным шоколадом и имбирем

Обычно я не очень рекомендую пироги, печенья, бисквиты, десерты и сладости. Но я всегда была убеждена, что эти продукты в умеренных количествах вполне могут найти свое место в здоровом сбалансированном рационе. Маффины просты в приготовлении, и я уменьшила количество жиров и сахара, не испортив вкуса. Подавайте их с напитком на основе молока для восстановления после тренировки или возьмите с собой на велосипедную прогулку или пробежку, чтобы поддерживать на должном уровне запасы энергии.

На выходе: 12 маффинов **Время на подготовку:** 15 минут
Время приготовления: 15 минут

200 г (1½ стакана) самоподнимающейся муки
½ ч. л. разрыхлителя
2 яйца
3 ст. л. рапсового или канолового масла
100 мл (больше ⅓ стакана) обезжиренного молока
1 ч. л. экстракта ванили
50 г (чуть больше ¼ стакана) мягкого светло-коричневого сахара
75 г поломанного на кусочки горького шоколада с кусочками имбиря
кусоч очищенного от кожуры корня имбиря со стороной 2 см,
натертый на терке

1. Нагрейте духовку до 180 °C и застелите бумажными формочками форму для маффинов на 12 штук.
2. В большой миске просейте муку и разрыхлитель. В отдельной миске смешайте яйца, масло, молоко, ваниль и сахар.
3. Аккуратно влейте жидкую смесь в муку, но не перемешивайте слишком сильно. Добавьте кусочки шоколада и натертый имбирь и аккуратно смешайте.
4. Ложкой разлейте тесто по бумажным формочкам и выпекайте в течение 15 минут, пока маффины хорошо не поднимутся, а верх не будет выравниваться при легком нажатии пальцем.
5. Перенесите на решетку для остывания. Хранить в герметичной емкости до 3 дней.

Пищевая ценность (в расчете на маффин) Калорийность 155 ккал Углеводы 20 г Протеины 3,3 г Жиры 6,7 г (из них насыщенных 2,1 г)

Маффины с яблоком и грецкими орехами

Они не только могут быть отличным ланчем для молодых спортсменов, но и пойдут на ура с чашечкой чая перед высокоинтенсивной тренировкой. Ореховое масло и грецкие орехи обеспечивают бонус в виде омега-3 жирных кислот.

На выходе: 12 маффинов **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 25 минут

200 г (1½ стакана) цельнозерновой или спельтовой самоподнимающейся муки
4 яблока, очищенные от кожуры, без сердцевин, потертые на крупной терке
75 г (чуть больше ½ стакана) крупно порубленных грецких орехов
1 крупное яйцо
3 ст. л. орехового масла
½ ч. л. экстракта ванили
100 мл (больше ⅓ стакана) обезжиренного молока
60 мл (¼ стакана) жидкого меда

1. Нагрейте духовку до 180 °С и застелите бумажными формочками форму для маффинов на 12 штук.
2. Высыпьте муку в большую миску. Добавьте натертое яблоко и орехи. Отдельно соедините яйцо, масло, ваниль, молоко и мед, затем аккуратно вмешайте в яблочную смесь.
3. Разлейте смесь по бумажным формочкам и выпекайте в течение 20–25 минут, пока маффины не станут плотными и не примут золотистый цвет.
4. Перенесите на решетку для остывания. Хранить в герметичном контейнере до 3 дней.

Пищевая ценность (в расчете на маффин) Калорийность 166 ккал Углеводы 26 г Протеины 5 г Жиры 5,7 г (из них насыщенных 0,8 г)

Пирог с морковью и имбирем

Морковный пирог — один из моих любимых, поэтому я немного видоизменила рецепт, чтобы получилось блюдо, которое отлично подошло бы для питания перед тренировками. Цельнозерновая мука — источник медленно высвобождающихся углеводов, а сочетание имбиря и смеси специй придает пирогу по-настоящему насыщенный вкус.

На выходе: 18 ломтиков **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 1 час

150 мл ($\frac{2}{3}$ стакана) орехового масла

плюс дополнительное масло для смазывания

6 яиц

150 г (чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана) темного мягкого коричневого сахара

2 ч. л. смеси специй для яблочного пирога

$\frac{1}{2}$ ч. л. экстракта ванили

450 г ($3\frac{2}{3}$ стакана) цельнозерновой самоподнимающейся муки

500 г моркови, потертой на терке

200 г ($1\frac{2}{3}$ стакана) изюма

150 г (чуть меньше $1\frac{1}{4}$ стакана) грецких орехов

кусочек корня имбиря со стороной 1 см, очищенный и натертый на терке

1. Нагрейте духовку до 180 °С, смажьте маслом 20-сантиметровую форму для запекания.
2. Взбейте масло, яйца, сахар, специи и экстракт ванили до однородной консистенции. Введите остальные ингредиенты, слегка перемешайте.
3. Вылейте в подготовленную форму и выпекайте около 1 часа, пока нож, воткнутый в середину, не будет выходить чистым, без налипшего теста.
4. Перенесите на решетку для остывания. Хранить пирог можно в герметичном контейнере до 3 дней.

Пищевая ценность (в расчете на ломтик) Калорийность 257 ккал Углеводы 36,5 г Протеины 8,3 г Жиры 9,5 г (из них насыщенных 0,9 г)

Чайный хлеб из кабачка

Представленный рецепт — легкая вариация традиционного рецепта. Мне нравится использовать фрукты и овощи в пирогах при любой возможности, и это блюдо не исключение. В нем я использую кабачок или цукини.

На выходе: 12 ломтиков **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 30 минут

3 ст. л. рапсового или канолового масла плюс немного для смазывания
85 г (чуть меньше $\frac{1}{3}$ стакана) жидкого меда
2 яйца
150 мл ($\frac{2}{3}$ стакана) охлажденного чая масала — молочного чая со специями
цедра 1 лимона
250 г ($1\frac{1}{2}$ стакана) цельнозерновой спельтовой муки
1 ч. л. пищевой соды
 $\frac{1}{4}$ ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
250 г кабачка или цукини, натертого на терке
50 г порубленной смеси орехов
50 г (чуть больше $\frac{1}{3}$ стакана) изюма
немного сливочного масла для подачи

1. Нагрейте духовку до 180 °C и смажьте маслом 450-граммовую форму для запекания.
2. Взбейте масло, мед, яйца, чай и лимон до легкой воздушной пены. Просейте муку, добавьте соду, разрыхлитель, соль и аккуратно введите в медовую смесь. Вмешайте кабачок или цукини, орехи и изюм, но не перемешивайте слишком сильно.
3. Вылейте в подготовленную форму и выпекайте 25–30 минут, пока вставленный в середину нож не будет выходить чистым.
4. Переложите чайный хлеб на решетку для остывания. Порежьте на ломтики и подавайте отдельно или намажьте тонким слоем масла.

Пищевая ценность (в расчете на ломтик без масла) Калорийность 127 ккал Углеводы 16 г Протеины 3 г Жиры 6,9 г (из них насыщенных 1,1 г)

Брауни из батата

Когда я сообщаю спортсменам, что у меня имеется рецепт брауни, которые им дозволено есть, их лица озаряются улыбкой. Это здоровая версия содержит мало жиров и много медленно высвобождающихся углеводов из батата — прекрасный перекус, которым можно полакомиться за 1–2 часа до тренировки или соревнования.

В сочетании со стаканом молока это отличное средство восстановления гликогеновых запасов после тренировочной сессии. Попробуйте заменить вишню кусочками темного шоколада, а грецкие орехи бразильскими или поэкспериментируйте с любимыми сухофруктами и орехами.

На выходе: 15 брауни **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 25 минут

1 маленький батат (около 225 г)	2 яйца
100 г нежирного маргарина	1 ч. л. экстракта ванили
100 г горького шоколада	100 г (чуть больше $\frac{3}{4}$) стакана муки
(не менее 70% какао-продуктов), поломанного на кусочки	$\frac{1}{4}$ ч. л. разрыхлителя
100 г ($\frac{1}{2}$ стакана) мягкого темно-коричневого сахара	50 г (чуть больше $\frac{1}{3}$ стакана) кислой вишни
	75 г (чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана) крупно порубленных грецких орехов

1. Нагрейте духовку до 200 °С.
2. Проколите батат вилкой и запекайте 1 час до мягкости. Дайте остыть настолько, чтобы клубень можно было взять в руки, после чего выскоблите мякоть в миску. У вас должно получиться около 200 г. Пока батат остывает, убавьте температуру в духовке до 180 °С и застелите квадратную форму для запекания со стороной в 18 см пергаментом или фольгой.
3. Выложите маргарин в кастрюлю, поставьте на медленный огонь, добавьте шоколад и мешайте, пока смесь не растопится наполовину, снимите с огня и мешайте, пока она не растает окончательно.
4. Добавьте к батату сахар и растолките почти до однородной консистенции. Положите маргарин и шоколад, яйца и ваниль и взбейте до густой массы. Всыпьте муку и разрыхлитель, затем добавьте вишню и орехи.
5. Переложите смесь в приготовленную форму, разровняйте верх и выпекайте 20–25 минут, пока верх не покроется корочкой. Под ней брауни должен быть мягким. Дайте десерту полностью остыть в форме, прежде чем вы его разрежете.

Пищевая ценность (в расчете на брауни) Калорийность 172 ккал Углеводы 20 г Протеины 3,5 г Жиры 8,9 (из них насыщенных 2,7 г)

Финиковые батончики

Их можно взять на работу или в долгую велосипедную или пешую прогулку. Эти маленькие аккуратные батончики богаты быстро и медленно высвобождающимися углеводами, а также протеинами из орехов и семян, что делает их практически идеальными сладостями.

На выходе: 12 батончиков **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 30 минут

3 ст. л. рапсового или канолового масла плюс немного для смазывания

100 г ($\frac{2}{3}$ стакана) нарезанных фиников без косточек

80 г (чуть меньше $\frac{1}{3}$ стакана) жидкого меда

50 г (чуть больше $\frac{1}{3}$ стакана) смеси семечек

200 г (2 стакана) овсяных хлопьев

75 г (чуть больше $\frac{1}{2}$ стакана) смеси порубленных орехов

50 г ($\frac{1}{2}$ стакана) сухой кокосовой стружки

1. Нагрейте духовку до 150 °С. Смажьте форму для запекания размером 30 × 23 × 4 см и застелите пергаментом.
2. Выложите финики в кастрюлю, залейте 3 ст. л. воды и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения. Готовьте на медленном огне 5 минут до мягкости фиников, затем введите мед и масло.
3. Тем временем высыпьте семечки в сухую кастрюлю, поставьте на средний огонь и мешайте несколько минут, пока семечки не начнут слегка подрумяниваться. Высыпьте их в большую миску и добавьте все остальные ингредиенты, влейте жидкую смесь и хорошенько перемешайте.
4. Аккуратно выложите массу в подготовленную форму и разровняйте с помощью толкушки, чтобы смесь не растекалась. Выпекайте 20–30 минут до золотисто-коричневого цвета.
5. Дайте остыть в форме, пока смесь не затвердеет, затем достаньте ее и нарежьте на маленькие батончики.

Пищевая ценность (в расчете на батончик) Калорийность 228 ккал Углеводы 26 г Протеины 5 г Жиры 12,9 г (из них насыщенных 3,9 г)

Квадратики из орехового масла

Эти маленькие квадратики имеют очень высокую питательную ценность, поскольку содержат протеины, основные жиры, железо, витамин Е, магний и селен. Я беру их с собой в долгие велопробулки в качестве альтернативы фруктово-ореховым батончикам.

На выходе: 15 квадратиков

Время на подготовку: 15 минут плюс 1 час на остывание

100 г ($\frac{3}{4}$ стакана) бразильских орехов

2 ст. л. орехового масла (см. с. 199) из миндаля

2 ст. л. жидкого меда

1–2 ст. л. обезжиренного порошкового молока

50 г (чуть больше $\frac{1}{3}$ стакана) нарезанных сухих абрикосов (кураги)

50 г (чуть больше $\frac{1}{3}$ стакана) изюма

25 г (чуть меньше $\frac{1}{4}$ стакана) миндальных лепестков

1. Застелите пергаментом 20-сантиметровую форму для запекания.
2. Выложите орехи в кухонный комбайн и мелко порубите. Добавьте ореховое масло, мед, обезжиренное порошковое молоко, абрикосы и изюм и смешайте, пока все ингредиенты не склеятся в плотную массу.
3. Выложите полученную смесь в подготовленную форму, разровняйте по углам и слегка придавите. Посыпьте миндальными лепестками. Поставьте в холодильник на 1 час, чтобы она остудилась и затвердела.
4. Выложите затвердевший пирог на разделочную доску и порежьте на маленькие кусочки. Храните в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней.

Пищевая ценность (в расчете на квадрат) Калорийность 126 ккал Углеводы 17 г Протеины 9 г Жиры 6,7 г (из них насыщенных 1,2 г)

Бутерброд с бананом и ореховым маслом

Некоторые вкусы просто созданы друг для друга. Банан и орехи — одно из таких сочетаний, поэтому я соединила их в питательном перекусе, идеально дополняющем восстановительный молочный коктейль или смузи.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

- 1 банан
- 2 ч. л. орехового масла (см. с. 199) из миндаля или ореховое масло по вашему выбору

1. Разрежьте банан вдоль на две половины.
2. Намажьте маслом одну половину, а затем приложите сверху вторую, наподобие сэндвича. Бутерброд можно либо съесть сразу же, либо завернуть и взять с собой.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 169 ккал Углеводы 29 г Протеины 3,4 г Жиры 6 г (из них насыщенных 0,6 г)

ЕДА ЧЕМПИОНОВ ОРЕХОВОЕ МАСЛО

Большинство спортсменов несказанно удивляются, когда я упоминаю, что они могут есть ореховое масло. Да, в орехах много жиров, но в них много полезных жиров, а также других важных питательных веществ, например кальция, железа, магния, фосфора и витамина Е. Высокое содержание жиров означает, что орехи утоляют голод, соответственно, они полезны людям, которые следят за весом или стараются похудеть. Но с количеством нужно действительно быть поосторожнее! Орехи также служат источником протеинов, следовательно, весьма пригодятся в вегетарианском или веганском рационе. Единственное, на что стоит обратить внимание: они не лучший выбор после высокоинтенсивной тренировки, поскольку содержащиеся в них жиры замедляют усвоение протеинов, необходимых для восстановления. Решение — выпить сперва стакан молока (соевого, если вы веган), а затем насладиться ореховым маслом!

Овсяные лепешки

Овсяные лепешки обязательно должны иметься в запасе у любого спортсмена, и, хотя вы можете использовать готовые лепешки из магазина, приготовить их самостоятельно легче легкого. Богатые клетчаткой и медленно высвобождающейся энергией, они составляют основу для идеального перекуса до и после тренировки или даже для легкого обеда. Поиграйте со вкусами — добавьте имбирь и сахар для сладости или розмарин для пряности. Употреблять лепешки можно с сыром или любым соусом из представленных в данной книге (см. с. 277–278). Обычно я делаю сразу большое количество, поскольку в герметичном контейнере они хранятся до двух недель.

На выходе: 20 лепешек

Время на подготовку: 15 минут

Время приготовления: 15 минут

80 г (чуть больше $\frac{3}{4}$ стакана) овсяных хлопьев
7 г (2 ст. л.) быстродействующих сухих дрожжей
1 ч. л. морской соли
 $\frac{1}{4}$ ч. л. разрыхлителя
3 ст. л. оливкового масла

1. Нагрейте духовку до 180 °С и застелите пергаментом два противня.
2. Высыпьте овсяные хлопья в кухонный комбайн и перемелите в муку. Добавьте дрожжи, соль и разрыхлитель и несколько раз как следует перемешайте. Добавьте масло и смешайте, чтобы получилось тесто.
3. Раскатайте тесто между двумя листами пергаментной бумаги до толщины примерно 5 мм. С помощью 2–3-сантиметровой формочки для печенья вырезайте круглые лепешки. Остатки теста раскатайте и нарежьте еще раз, повторяйте, пока оно не закончится.
4. Выложите все лепешки на заранее подготовленные противни и выпекайте 15 минут до светло-золотистого цвета нижней стороны.
5. Перенесите на решетку для остывания. Храните в герметичном контейнере до 2 недель.

Пищевая ценность (в расчете на лепешку) Калорийность 33 ккал Углеводы 3 г Протеины 0,5 г Жиры 2,4 г (из них насыщенных 0 г)

Перечно-йогуртный соус

Это авторский рецепт моей матери Кэти. Она вдохновляет меня во многом и, вне всяких сомнений, помогла мне развить мои кулинарные способности. Моя мать — потрясающий повар, и она привила мне терпение и научила правильно использовать специи! Этот фантастический вегетарианский соус с высоким содержанием протеинов послужит альтернативой хумусу. Кроме того, это отличное применение йогурту, который не много прокис.

Порции: 6 **Время на подготовку:** 5 минут плюс охлаждение

Время приготовления: 15 минут

2 ч. л. рапсового или канолового масла

1 ч. л. семян черной горчицы

1 зеленый перец, очищенный от семян и нарезанный на куски

1 красный перец, очищенный от семян и нарезанный на куски

30 г (чуть больше ¼ стакана) нутовой муки

500 г (2 стакана) обезжиренного обычного йогурта

1. На среднем огне нагрейте масло в сковороде с антипригарным покрытием. Высыпьте семена горчицы и обжаривайте около 1 минуты, пока те не начнут лопаться. Добавьте перец и готовьте 5 минут до мягкости.
2. Всыпьте нутовую муку и готовьте 2 минуты, постоянно помешивая, пока мука не растворится в перце. Убавьте огонь до среднего, добавьте йогурт и доведите до кипения, затем оставьте готовиться на медленном огне около 5 минут, пока йогурт не приобретет густую пастообразную консистенцию.
3. Переложите в миску и дайте остыть, затем накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник. Хранить можно до 5 дней.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 113 ккал Углеводы 10 г Протеины 5 г Жиры 5,5 г (из них насыщенных 1,2 г)

Паштет из скумбрии

Скумбрия относится к жирным сортам рыбы и, следовательно, является превосходным источником омега-3 жирных кислот, кальция и витамина D. Сливочный сыр и йогурт смягчают ее ярко выраженный вкус и делают паштет питательной намазкой для овсяных лепешек (см. с. 276) и чипсов из пшты с черным перцем (см. с. 282), а также превосходной начинкой для рулетиков.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут

2 перченых филе скумбрии, без кожи
2 ст. л. нежирного сливочного сыра
2 ст. л. обезжиренного греческого йогурта
сок 1 лимона
овсяные лепешки (см. с. 276), для подачи

1. Сложите все ингредиенты в кухонный комбайн и перемешайте до однородной консистенции.
2. Выложите в миску, накройте пищевой пленкой и охладите в холодильнике перед подачей. Хранить паштет можно до 2 дней.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 181 ккал Углеводы 1,6 г Протеины 10 г Жиры 14,7 г (из них насыщенных 4,5 г)

Хумус с хариссой и тмином

Разве может хоть что-нибудь сравниться с нарезанной морковью, обмакнутой в хумус, в качестве послеполуденного бодрящего перекуса! Хотя хумус продается в магазинах, я хотела бы показать вам, как легко его приготовить самостоятельно.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 2 минуты

1 ч. л. семян тмина
400 г промытого консервированного нута
1 ст. л. оливкового масла extra virgin
сок 1 лимона
1 ст. л. тахини
1 ч. л. хариссы
морская соль

1. Высыпьте тмин в кастрюлю без масла, поставьте на средний огонь и мешайте несколько минут, пока семена не начнут слегка подрумяниваться.
2. Пересыпьте поджаренные семена в блендер, добавьте оставшиеся ингредиенты и 2 ст. л. воды. Смешайте до желаемой консистенции. Я предпочитаю более комковатый хумус, но, если вам по душе однородная консистенция, добавьте чуть больше воды и мешайте немного дольше.
3. Переложите в миску, накройте пищевой пленкой и храните в холодильнике до 2 дней.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 125 ккал Углеводы 11,4 г Протеины 5,4 г Жиры 6,7 г (из них насыщенных 0,7 г)

Маффины со шпинатом и пармезаном

Эти маффины можно подать вместо сэндвичей на обед или к супу в качестве легкой трапезы. Они не хуже, чем сладости, поддержат на должном уровне вашу энергию во время длительной поездки на велосипеде, бега или прогулки.

На выходе: 12 маффинов **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 15 минут

Немного рапсового или канолового масла для смазывания

125 г нарезанных листьев шпината

150 г (чуть меньше $1\frac{1}{4}$ стакана) обычной цельнозерновой муки общего назначения

1 ч. л. разрыхлителя

щепотка соли и свежемолотого черного перца

2 яйца

80 мл ($\frac{1}{3}$ стакана) обезжиренного молока

3 ст. л. белого винного уксуса

2 ст. л. оливкового масла

100 г сыра пармезан или созревшего сыра чеддер, натертого на мелкой терке

1. Нагрейте духовку до 220 °С и смажьте форму для маффинов на 12 штук.
2. Положите шпинат в пароварку, поставьте над кастрюлей с кипящей водой, накройте крышкой и готовьте на пару в течение 2 минут, пока листья не завянут. Слейте воду и отложите в сторону.
3. В большой миске смешайте муку, разрыхлитель и соль и приправьте перцем. Добавьте яйца, молоко, уксус и масло и слегка смешайте. Всыпьте шпинат и тертый сыр, но не перемешивайте слишком сильно.
4. Выложите смесь в заранее подготовленную форму и выпекайте 15 минут, пока маффины хорошо не поднимутся и не станут слегка пружинить при прикосновении.
5. Перенесите на решетку, чтобы немного остудить. Подавайте горячими или холодными. Хранить в герметичном контейнере до 3 дней.

Пищевая ценность (в расчете на маффин) Калорийность 98 ккал Углеводы 7,8 г Протеины 5,6 г Жиры 5,1 г (из них насыщенных 1.8 г)

Лепешки с сыром и чили

Немного пряные лепешки — прекрасное сопровождение к супу или даже запеканке и тушеному блюду. Они отлично подойдут для перекуса в обед на работе и могут стать альтернативой сладким батончикам и лепешкам в ходе длительной тренировки на выносливость.

На выходе: 12 лепешек **Время на подготовку:** 20 минут

Время приготовления: 12 минут

низкокалорийное масло-спрей для смазывания

350 г (2¾ стакана) самоподнимающейся цельнозерновой муки плюс дополнительная мука для присыпания

1 ч. л. разрыхлителя

½ ч. л. соли

3 ст. л. рапсового или канолового масла

50 г созревшего сыра чеддер, натертого на терке

1 ч. л. сушеного перца чили или жгучего перца

100 г (чуть меньше ½ стакана) обезжиренного греческого йогурта

100 мл (чуть меньше ½ стакана) обезжиренного молока

1. Нагрейте духовку до 220 °С и слегка смажьте большой противень.
2. Выложите в миску муку, разрыхлитель, соль и масло и мешайте до тех пор, пока смесь не станет напоминать панировочные сухари. Введите сыр и сушеный перец и сделайте углубление в середине. Добавьте йогурт и половину молока и замесите мягкое тесто.
3. Выложите тесто на слегка присыпанную мукой поверхность и сформируйте шар, затем раскатайте до толщины примерно в 2 см. С помощью формочки для печенья диаметром 6 см вырежьте 12 лепешек. Соберите остатки теста, раскатайте и нарежьте новую порцию лепешек, и так до тех пор, пока все тесто не будет использовано.
4. Выложите лепешки на подготовленный противень и смажьте сверху оставшимся молоком. Выпекайте 10–12 минут, пока они не поднимутся и не приобретут золотистый цвет.
5. Перенесите на решетку для остывания. Хранить в герметичном контейнере до 3 дней.

Пищевая ценность (в расчете на лепешку) Калорийность 136 ккал Углеводы 17 г Протеины 5 г Жиры 5,4 г (из них насыщенных 1,6 г)

Чипсы из питы с черным перцем

Идея этого рецепта родилась как-то вечером, когда моя дочь пригласила подружек с ночевкой, и мне не хотелось, чтобы девочки наедались обычными жирными и солеными чипсами. Чипсы из питы можно есть как сами по себе, так и с различными соусами в качестве более основательного перекуса. Вы можете поэкспериментировать со вкусами — я добавляла чеснок и соль и даже соевый соус и чили, и все варианты шли на ура.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 5 минут

4 цельнозерновые питы
1 ст. л. оливкового масла
свежемолотый черный перец

1. Нагрейте духовку до 150 °С.
2. Разрежьте каждую питу по меньшей мере на 6 треугольников и выложите их на противень. Смажьте оливковым маслом, посыпьте перцем и запекайте 3–5 минут, пока ломтики не станут хрустящими.
3. Перенесите на решетку для остывания.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 185 ккал Углеводы 28 г Протеины 6 г Жиры 4,3 г (из них насыщенных 0,7 г)

ЕДА ЧЕМПИОНОВ ТРАВЫ И СПЕЦИИ

С помощью трав и специй даже самое банальное блюдо можно сделать немного интереснее. разве кто-то откажется от запеченного картофеля с розмарином, отдав предпочтение обычному? А как насчет согревающей теплоты имбиря, смешанного с мускатной тыквой в густом супе? И вам уж точно не устоять перед сочетанием лайма, кориандра и чили, придающих неповторимую пикантность и аромат стир-фраю. Но столь важными для нашего рациона их делает не только способность «оживлять» блюда. Травы и специи — это очень мощные и эффективные антиоксиданты и весьма действенное средство для укрепления иммунной системы.

Варианты удобных перекусов

Наверняка порой вам просто некогда возиться на кухне, поэтому я предлагаю несколько вариантов продуктов, которые вы можете купить или очень быстро приготовить, чтобы обеспечить себе правильное и полезное спортивное питание.

Ароматизированное молоко — любой вкус.

Напитки на основе молока — например, латте.

Злаковые батончики — на рынке их сейчас великое множество, но одни лучше, чем другие. Своим спортсменам я рекомендую приведенные ниже.

Сухофрукты и ореховые смеси.

Солёный арахис.

Финики с начинкой — положите чайную ложку сливочного сыра в финик и используйте его как заряжающий энергией перекус.

Желатиновые конфетки.

Гели — среди подходящих вариантов Clif, SiS или TORQ, но самое главное — употреблять те, на которые вы хорошо реагируете.

НАПИТКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Зачастую после напряженной тренировки аппетит поначалу подавлен, но в это время все равно очень важно получить питательные вещества, способствующие процессу восстановления. И в таком случае как нельзя лучше подойдет напиток, поскольку он не только содержит углеводы и протеины, но и способствует регидратации. Стандартное правило для восстановительных напитков — соотношение углеводов и протеинов должно составлять 3:1.

Самый простой вариант — использовать продукт на основе молока. Многие протеиновые коктейли и восстановительные напитки, предлагаемые сегодня на рынке, являются, по сути, молоком. Так почему бы не сэкономить деньги и не приготовить собственные, более вкусные версии? Несколько вариантов вы найдете в этом разделе. Для приготовления идеального латте вам нужен лишь 1 стакан крепкого эспрессо и 250 мл (1 стакан) теплого молока.

Тропический смузи

Он очень прост в приготовлении, но я обычно советую своим спортсменам держать его наготове в холодильнике, чтобы выпить сразу по возвращении с тренировки. Или же сложите ингредиенты в блендер, и тогда вам останется только включить его, едва вы переступите порог дома! Греческий йогурт обеспечивает вас нужными для восстановления протеинами.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

200 мл (¾ стакана) сока тропических фруктов
200 г (¾ стакана) обезжиренного греческого йогурта
1 пригоршня льда

Поместите все ингредиенты в блендер и взбейте до получения однородной массы. Перелейте в стакан и сразу же подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 239 ккал Углеводы 38 г Протеины 20 г Жиры 0 г (из них насыщенных 0 г)

Мокко-шейк

Один из моих самых любимых восстановительных напитков, в особенности он хорош после напряженной тренировки жарким днем. Кокосовая вода известна тем, что прекрасно утоляет жажду.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

- 3 ч. л. неподслащенного какао-порошка
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. быстрорастворимого кофейного порошка
- 300 мл (1¼ стакана) обезжиренного молока
- 200 мл (¾ стакана) кокосовой воды
- 1 пригоршня льда

Выложите все ингредиенты в блендер и перемешайте до получения однородной консистенции. Перелейте в стакан и сразу же подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 140 ккал Углеводы 25 г Протеины 10 г Жиры 0 г (из них насыщенных 0 г)

Бодрящий горячий шоколад

Этот восхитительный напиток обеспечивает правильно сбалансированное сочетание углеводов и протеинов для восстановления. Он дарит истинное удовольствие после поздней тренировки в холодную погоду.

Порции: 1 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 5 минут

- 300 мл (1¼ стакана) обезжиренного молока
- 25 г обезжиренного порошкового молока
- 20 г горького шоколада (не менее 70% какао-продуктов), разломанного на кусочки

1. Вылейте в кастрюлю обычное молоко, засыпьте сухое и поставьте на медленный огонь, периодически помешивая, пока порошок полностью не растворится в молоке. Добавьте шоколад и продолжайте помешивать, пока шоколад не растает.
2. Перелейте в кувшин и сразу же подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 290 ккал Углеводы 39 г Протеины 19 г Жиры 6,1 г (из них насыщенных 4,3 г)

ДЕСЕРТЫ

Замороженный ванильный йогурт

Большинство из нас испытывает потребность в десерте после основного блюда. Этот рецепт помогает удовлетворить потребность в кальции и снабжает организм ежедневной нормой протеинов. И к тому же это невероятно вкусно.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут плюс не менее 4 часов на замораживание

600 г обезжиренного греческого йогурта

1 ч. л. ванильного экстракта

2 ст. л. жидкого меда

1 стручок ванили, разделенный вдоль и очищенный от семян

1. Выложите в большую миску йогурт, ванильный экстракт и мед и перемешайте с семенами ванили. Переложите смесь в 450-граммовую емкость для выпекания хлеба, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник не менее чем на 4 часа. Можете замораживать йогурт в отдельных емкостях.
2. Достаньте из холодильника за 10–15 минут до подачи, чтобы десерт успел слегка оттаять.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 121 ккал Углеводы 15 г Протеины 16 г Жиры 0 г (из них насыщенных 0 г)

Замороженный персиковый йогурт

Персиковый йогурт выступает прекрасной альтернативой ванильному и не менее питателен. Это вкуснейшее сладкое угощение для друзей и семьи. Греческий йогурт — богатый источник протеинов.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут плюс не менее 4 часов на замораживание

600 г обезжиренного греческого йогурта
150 г свежих или замороженных персиков, размороженных, очищенных от косточек и мелко нарезанных
2 ст. л. жидкого меда

1. Поместите все ингредиенты в большую миску и хорошенько перемешайте.
2. Разложите полученную смесь по четырем емкостям и поставьте в морозильную камеру не менее чем на 4 часа.
3. Достаньте за 10–15 минут до подачи, чтобы десерт успел слегка оттаять.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 133 ккал Углеводы 18 г Протеины 16 г Жиры 0 г (из них насыщенных 0 г)

ЕДА ЧЕМПИОНОВ ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ

Я большая поклонница йогурта как восстановительного продукта, но особо нежную любовь питаю к обезжиренному греческому йогурту из-за большого количества протеинов. 100 г этого продукта большинства марок содержат 10 г белка, что в два раза больше, чем в обычных йогуртах. Протеины — важный питательный элемент, поскольку он участвует в восстановлении мышц, помогая им адаптироваться к физической нагрузке. Греческий йогурт — идеальный выбор благодаря разнообразию способов применения: его можно смешать с фруктами, добавить в смузи или употреблять со злаками, например мюсли или гранолой. Его также хорошо использовать как основу для более тонченных десертов, а значит, вы можете лакомиться пудингом, не испытывая чувства вины, так как это идеальный продукт для восстановления.

Ягоды с жареным миндалем

Мне нравится приглашать друзей на обед, но я не считаю, что в такие дни стоит отказываться от правильного питания с учетом моих тренировок. Вот почему родился этот десерт. Он вкусный, красиво выглядит, да и к тому же может выступить как спортивное питание!

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут плюс охлаждение

Время приготовления: 10 минут

50 г (чуть больше $\frac{1}{3}$ стакана) миндальной стружки

500 г смеси ягод, свежих или замороженных

400 г обезжиренного греческого йогурта

4 полные ч. л. жидкого меда

1. Выложите в сухую сковороду миндальную стружку, поставьте на средний огонь и поджаривайте, постоянно мешая, пока она не начнет подрумяниваться. Высыпьте стружку и отставьте в сторону.
2. Выложите ягоды (при необходимости размороженные) в кастрюлю, налейте 4 ст. л. воды, поставьте на средний огонь, доведите до кипения, убавьте огонь и варите 10 минут, пока ягоды не станут мягкими и не пустят сок. Дайте немного остыть.
3. Выложите ягоды в высокие стаканы или емкости для мороженого. Сверху положите йогурт, затем полейте 1 ч. л. меда. Украсьте каждую порцию поджаренной миндальной стружкой и подавайте. Этот десерт можно хранить в холодильнике до подачи.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 241 ккал Углеводы 27 г Протеины 15 г Жиры 8,7 г (из них насыщенных 0,6 г)

«Шашлычки» с летними фруктами и мятой

Это прекрасная возможность полакомиться летними фруктами. Они радуют глаз разнообразием цветов и снабжают вас огромным количеством питательных веществ. Приготовьте «шашлычки» для всей семьи и сложите их в коробки для перекусов.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

250 г клубники, очищенной от стебельков и разрезанной пополам
1 дыня, очищенная от кожуры и семян и нарезанная на кубики
1 пригоршня листьев мяты
3 ст. л. апельсинового сока

1. Нанижите на восемь шпажек по очереди половинки клубники, кубики дыни и листья мяты, оставив достаточно места с одного конца, чтобы можно было его держать. Сбрызните апельсиновым соком.
2. Подавайте сразу же или положите в герметичные контейнеры, чтобы полакомиться позднее.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 63 ккал Углеводы 15 г Протеины 1,4 г Жиры 0 г (из них насыщенных 0 г)

Корзиночки с манго и киви

Тропическая вариация обычного фруктового салата — проявите изобретательность и попробуйте другие сочетания фруктов, например ананас и грушу или виноград и дыню.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

2 крупных манго, очищенные от кожуры и косточек

2 киви, очищенные от кожуры и косточек

4 ст. л. маложирного йогурта с тропическими фруктами

1. Вырежьте мякоть из каждой половинки манго, стараясь не повредить кожуру. Измельчите мякоть и смешайте с киви, затем начините этой смесью получившиеся корзиночки, разложив по кругу кусочки любого другого фрукта.
2. Подавайте с ложкой йогурта сверху.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 110 ккал Углеводы 24 г Протеины 3,5 г Жиры 0 г (из них насыщенных 0 г)

Нектариновое варенье с крем-фрешем

Сочетание вкусов в этом фруктовом десерте превращает его в упоительное сладкое угощение, которым можно наслаждаться, не испытывая чувства вины.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут плюс 10 минут на охлаждение **Время приготовления:** 15 минут

4 крупных спелых нектарина без косточки, разрезанные на четвертинки
цедра и сок 1 апельсина
1 ст. л. жженого сахара
1 ч. л. тертого корня имбиря
120 г (½ стакана) нежирного крем-фреша

1. Выложите нектарины, апельсиновый сок, сахар и имбирь в кастрюлю, залейте 3 ст. л. воды, поставьте на медленный огонь и варите в течение 10 минут, пока нектарины не размякнут.
2. С помощью шумовки перенесите четвертинки нектарина в миски, оставив сок в кастрюле. Доведите до кипения, убавьте огонь и поддержите на плите еще несколько минут, пока сок не приобретет консистенцию сиропа.
3. Снимите с огня и помешайте, чтобы смесь слегка остыла. Затем введите крем-фреш и смешайте с нектаринами. Посыпьте сверху цедрой лимона и подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 144 ккал Углеводы 22 г Протеины 1,2 г Жиры 4 г (из них насыщенных 4 г)



Фруктовое пюре

Фрукты и ягоды обладают натуральным сладким вкусом и поэтому служат идеальной основой для десертов. К тому же они отличаются удивительным разнообразием. Ягоды, в частности, исключительно полезны: они помогают регулировать уровень сахара в крови и способствуют расширению сосудов, что положительно влияет на кровообращение и, как следствие, уменьшает кровяное давление.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут плюс охлаждение

Время на приготовление: 8 минут

300 г смеси ягод, малины, черники, голубики или смородины

55 г (¼ стакана) сахара

150 г (чуть больше ½ стакана) нежирного крем-фреша

150 г (чуть больше ½ стакана) обычного обезжиренного йогурта

1. Отложите около 55 г ягодной смеси для украшения. Оставшуюся часть выложите в кастрюлю и залейте 2 ст. л. воды. Доведите на сильном огне до кипения и сразу же убавьте температуру. Варите 5 минут, пока масса не размякнется. Добавьте сахар и готовьте, пока он не растворится.
2. Снимите ягоды с огня и дайте им слегка остыть. Вылейте в кухонный комбайн или блендер и пюрируйте. Оставьте до полного охлаждения.
3. С помощью электрического миксера взбейте крем-фреш до густой массы. Добавьте йогурт и снова взбейте. Затем введите охлажденное фруктовое пюре.
4. Разложите по десертным мисочкам и охлаждайте несколько часов. Перед подачей украсьте ягодами.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 187 ккал Углеводы 27 г Протеины 2,6 г Жиры 6,1 г (из них насыщенных 5,3 г)

Ягодные меренги

Они пользуются огромной популярностью как у детей, так и у взрослых и к тому же помогают быстро придать клубнике оригинальный и привлекательный вид.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут

4 меренги

250 г клубники, очищенной от стебельков и мелко нарезанной

4 шарика замороженного ванильного йогурта (см. с. 288)

Выложите меренговые гнезда на тарелки и разделите между ними нарезанную клубнику — не страшно, если немного клубники пересыплется через края. Сверху украсьте шариком замороженного ванильного йогурта и подавайте.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 160 ккал Углеводы 30 г Протеины 11,4 г Жиры 0 г (из них насыщенных 0 г)

Лимонный чизкейк в горшочке по-гречески

Если вы тренируетесь по жесткому графику и стараетесь питаться соответствующим образом, обычный чизкейк вряд ли вам подойдет. Однако в данном рецепте я предлагаю вам гораздо более легкую версию этого десерта и бонус в виде высокого содержания протеинов, основных жирных кислот, витамина Е, кальция, фосфора и магния.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

4 ст. л. орехового масла из миндаля (см. с. 199)

цедра и сок ½ лимона

4 ч. л. лимонного крема

400 г обезжиренного греческого йогурта

1. Выложите 1 ст. л. орехового масла на дно отдельных десертных пиалок, высоких стаканов или бокалов.
2. В большой миске смешайте до однородной консистенции лимонный сок, лимонный крем и йогурт. Выложите слой йогуртной смеси поверх основы из миндального масла и разровняйте верх. Посыпьте лимонной цедрой, накройте и охлаждайте в холодильнике до подачи.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 179 ккал Углеводы 8,2 г Протеины 14 г Жиры 11 г (из них насыщенных 1,9 г)

Пирог из поленты с лимоном

Хотя я обожаю фруктовые десерты, иногда всем нам хочется чего-то большего. Этот легкий и свежий пирог — прекрасная замена обычной выпечке, если вас потянет на сладкое и мучное!

На выходе: 12 ломтиков

Время на подготовку: 15 минут

Время приготовления: 40 минут

80 мл ($\frac{1}{3}$ стакана) рапсового или канолового масла

плюс еще немного для смазывания

175 г ($1\frac{1}{3}$ стакана) самоподнимающейся муки

$1\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя

50 г ($\frac{1}{2}$ стакана) молотого миндаля

50 г ($\frac{1}{2}$ стакана) поленты или кукурузной муки

мелко натертая цедра и сок 2 лимонов

115 г (чуть меньше $\frac{1}{2}$ стакана) коричневого мелкого сахара

или неочищенного тростникового сахара

2 крупных яйца

225 г (чуть меньше 1 стакана) обычного йогурта

1. Нагрейте духовку 180 °С. Слегка смажьте 20-сантиметровую форму для пирогов и застелите дно пергаментом.
2. Для пирога смешайте в большой миске муку, разрыхлитель, молотый миндаль и поленту или кукурузную муку. Введите лимонную цедру и сахар, а затем сделайте в середине углубление.
3. Разбейте в миску яйца, затем вмешайте йогурт. Добавьте эту смесь к сухим ингредиентам вместе с лимонным соком и маслом, а затем быстро и аккуратно перемешайте большой металлической ложкой, чтобы ингредиенты хорошо смешались, но не превратились в кашу.
4. Переложите смесь в подготовленную форму и разровняйте верх. Выпекайте 40 минут, пока деревянная палочка, воткнутая в центр, не будет оставаться чистой, без налипшего теста. Неплотно накройте пирог фольгой на последние 5–10 минут, если он слишком быстро подрумянивается.
5. Дайте пирогу несколько минут остыть в форме, затем перенесите на решетку для дальнейшего остывания.

Пищевая ценность (в расчете на ломтик) Калорийность 211 ккал Углеводы 27,5 г Протеины 4,5 г Жиры 9,6 г (из них насыщенных 1 г)

Крамбл из ревеня с гранолой

Фруктовый крамбл обожают многие. В этом рецепте отсутствует традиционный тяжелый и жирный верхний слой. Я предлагаю заменить его источником медленно высвобождающихся углеводов, особенно полезных, когда вам нужно заправиться перед тренировкой на выносливость или высокоинтенсивными нагрузками, запланированными на следующее утро.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 15 минут

Время приготовления: 10 минут

4–6 стеблей ревеня, мелко нарезанных 1 ч. л. смеси специй для яблочного пирога
1 ст. л. мелкого сахара 60 г (½ стакана) гранолы (см. с. 192)

1. Нагрейте духовку до 150 °С.
2. Выложите ремень и сахар в кастрюлю, залейте примерно 3 ст. л. воды и варите на медленном огне около 8 минут до мягкости ревеня. Переложите ремень в 4 маленькие жаропрочные мисочки. Посыпьте смесью специй для яблочного пирога, а сверху выложите гранолу.
3. Запекайте 10 минут, пока смесь не начнет пузыриться по краям. Подавайте сразу же.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 100 ккал Углеводы 15 г Протеины 3 г Жиры 3,7 г (из них насыщенных 0,8 г)

ЕДА ЧЕМПИОНОВ ОВСЯНКА

Нам постоянно твердят, что овсяная каша — лучшее начало дня. В ней мало жиров и много растворимой клетчатки и сложных углеводов. Это означает, что углеводы медленно высвобождаются в течение дня, предотвращая колебания уровня сахара в крови и нехватку энергии. Но овсянку не обязательно есть в виде каши. Из нее можно сделать мюсли Бирхера или обычные мюсли. А почему не попробовать блинчик из овсяных хлопьев с бананом (см. с. 203)? Можете приготовить овсяные лепешки (см. с. 276) или даже собственные энергетические батончики, чтобы перекусывать ими до или во время тренировки. Что бы вы ни выбрали, овсяные хлопья должны входить в ваш список обязательных продуктов, служащих «топливом» для долгих тренировок на выносливость.

Рисовый пудинг с кокосом и манго

Своим спортсменам я частенько рекомендую есть рисовый пудинг после тренировки. Молоко обеспечивает идеальное сочетание углеводов и протеинов, помогающих восстановлению уставших мышц. Этот рецепт не имеет ничего общего с липким, плавающим в джеме рисовым пудингом, который дают в школах!

Порции: 4 **Время на подготовку:** 10 минут

Время приготовления: 30 минут

400 мл (чуть больше 1½ стакана) консервированного нежирного кокосового молока

450 мл (чуть меньше 2 стаканов) обезжиренного молока

75 г (½ стакана) круглозерный рис для пудинга

55 г (¼ стакана) сахарного песка

тертая цедра 2 лаймов

сок 1 лайма

1 манго, очищенное от кожуры и косточки и нарезанное на ломтики

1. Влейте кокосовое и обычное молоко в кастрюлю и доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь и добавьте рис, сахар и цедру лайма. Оставьте кипеть на медленном огне примерно на 20 минут, пока рис не станет мягким и не впитает большую часть молока.
2. Тем временем сбрызните соком лайма ломтики манго и перемешайте, чтобы они все пропитались.
3. Переложите рисовый пудинг в сервировочные миски и подавайте горячими с ломтиками манго.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 252 ккал Углеводы 50 г Протеины 5,2 г Жиры 5,2 г (из них насыщенных 4,8 г)

Запеченные пряные абрикосы

Обладающие насыщенным вкусом и ароматом и богатые полезными питательными веществами, эти абрикосы послужат замечательным угощением даже на званом обеде! Для наилучшего результата абрикосы должны быть едва-едва созревшими.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут плюс охлаждение
Время приготовления: 20 минут

4 ст. л. жидкого меда
3 листа лайма
4 плода кардамона
1 стебель лемонграсса
1 ч. л. тертого корня имбиря
8 абрикосов

1. Налейте мед в кастрюлю с 750 мл (3 стаканами) воды и доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь до медленного и оставьте повариться буквально несколько минут, пока мед полностью не растворится в воде. Добавьте листья лайма, кардамон, лемонграсс и имбирь.
2. Опустите абрикосы в кастрюлю. Сироп должен покрывать их полностью. Если нет, добавьте чуть-чуть кипятка. Накройте крышкой и оставьте готовиться на 15 минут до мягкости абрикосов. Снимите с огня и оставьте фрукты в сиропе, пока он не остынет.
3. Достаньте абрикосы из сиропа, разрежьте пополам, удалите косточки, затем разложите абрикосы по тарелкам.
4. Поставьте сироп обратно на сильный огонь и дайте покипеть несколько минут, пока он вдвое не уменьшится в объеме. Полейте абрикосы сиропом и подавайте горячими.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 97 ккал Углеводы 25 г Протеины 1 г Жиры 0 г (из них насыщенных 0 г)

Груши пашот с кардамоновым кастардом

Сегодня кастард крайне редко используется в качестве десерта, но это отличный источник необходимых веществ. Так что в данном рецепте кастард играет главную роль, а груши пашот выступают приятным дополнением.

Порции: 4 **Время на подготовку:** 5 минут

Время приготовления: 15 минут

4 спелые груши, очищенные от кожуры, сердцевин и разрезанные пополам
2 ст. л. заварного крема в виде порошка
500 мл (2 стакана) обезжиренного молока
1 ст. л. сахарного песка
4 плода кардамона

1. Нагрейте духовку до 150 °С.
2. Выложите половинки груш в форму для выпечки, налейте чуть воды, чтобы она едва покрывала дно. Запекайте 20 минут, пока груши не станут мягкими.
3. Тем временем приготовьте кастард. В мерный стакан высыпьте заварной крем-порошок и налейте 1 ст. л. молока, чтобы получилась тестообразная масса. Оставшееся молоко, сахар и плоды кардамона выложите в кастрюлю и доведите до кипения на сильном огне.
4. Перелейте молочную смесь в мерный стакан к кастарду, постоянно взбивая, чтобы ингредиенты полностью смешались и не осталось ни единого комочка. Вылейте содержимое мерного стакана обратно в кастрюлю, убавьте огонь и готовьте примерно 5 минут, постоянно помешивая, пока кастард не загустеет.
5. Залейте груши кастардом и подавайте горячими.

Пищевая ценность (в расчете на порцию) Калорийность 215 ккал Угле-
воды 50 г Протеины 5 г Жиры 0 г (из них насыщенных 0 г)

БЛАГОДАРНОСТИ

Я бы хотела поблагодарить многих людей за помощь в написании этой книги.

Я обязана выразить благодарность Nourish Books за их поддержку от начала и до конца. Особая признательность Ребекке Вудс и Джуди Барратт, без которых я бы не один раз бросила свою затею!

Я хочу сказать отдельное огромное спасибо Кейт Эдди, своей дорогой подруге и одному из лучших силовых и кондиционных тренеров, с кем мне выпала честь работать. Она помогла мне лучше осознать важность силовых и кондиционных тренировок. Вместе мы сотрудничали со многими спортсменами, добиваясь блестящих результатов. Без ее знаний и опыта раздел про силовые и кондиционные нагрузки не увидел бы свет.

Мне бы хотелось выразить особую благодарность моим друзьям и семье — маме, папе и сестре, — которые поддерживали и ободряли меня в процессе работы над книгой, а также Холли Раш за то, что написала предисловие и служила постоянным источником вдохновения.

Моя искренняя признательность всем спортсменам, с которыми мне довелось работать за многие годы: вы помогли собрать материал для этой книги. Вас слишком много, чтобы перечислить поименно, но вы знаете, кто вы есть на самом деле!

Наконец хочу сказать спасибо своему мужу, моей опоре и поддержке, двум прекрасным дочерям и сумасшедшему спаниелю. Эндрю, ты помогал мне здраво мыслить все время, пока длилось это писательское приключение. Майя и Элла, я горжусь вами каждый день и надеюсь, вы тоже гордитесь мной. И Бейли, не думаю, что без наших долгих пробежек меня посетило бы столько идей для этой книги!

Макгрегор Рене

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ЧТО ЕСТЬ ДО, ВО ВРЕМЯ
И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректоры *Н. Витько, М. Смирнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

В оформлении обложки использованы изображения
из фотобанков *shutterstock.com* и *istockphoto.com*

Подписано в печать 12.05.2016. Формат 70×100 1/16.

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.

Объем 19,0 печ. л. Тираж 2000 экз. Заказ № 3771.

ООО «Альпина Паблишер»

123060, Москва, а/я 28

Тел. +7(495) 980-53-54

www.alpina.ru

e-mail: info@alpina.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

0+

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

РЕНЕ МАКГРЕГОР по первому образованию — биохимик, поэтому в вопросах эффективного спортивного питания она разбирается на уровне химических реакций в клетках нашего организма. Спорт Рене также знаком не только в теории: перепробовав десятки видов спорта, она выбрала бег на марафонские и ультрамарафонские дистанции. За 10 лет работы диетологом и специалистом по спортивному питанию Рене подготовила к соревнованиям (и победам!) многих британских звезд марафонского бега и художественной гимнастики, сборную Великобритании по пляжному волейболу и команду Англии Ironman. Все рекомендации Рене основаны на глубоких познаниях в биохимии, диетологии и доказательной медицине, но излагает она их просто и увлекательно для всех.

Журнал *Men's Health* все время повторяет одну мантру: «В том, чтобы твой торс стал похож на стиральную доску, только 30% тренировок и 70% — правильного питания». Так что, дорогой читатель, взяв в руки эту книгу, ты уже делаешь огромный шаг к красивому телу и хорошему самочувствию. Рене Макгрегор настолько глубоко изучила эту тему, что теперь она излагает сложную информацию простым и понятным языком, не прикрываясь трескучими терминами. Тут есть практические советы, конкретные примеры, личный опыт — в общем, изо всех сил рекомендую к прочтению.

*Кирилл Вишнепольский,
главный редактор Men's Health*

Буду честна, не все для меня однозначно в этом труде. Скажем, я бы хотела есть только «яйца от кур свободного выгула», как советует автор, а вряд ли получится. Но важно другое. Эта книга — грамотный помощник для тех, кто хочет разобраться в том, что вообще такое «правильное питание», и научиться слышать свой организм. Особенно подкупает, что Рене Макгрегор так просто и нескучно говорит о сложных вещах.

*Мария Троицкая,
главный редактор Women's Health*

ISBN 978-5-9614-5763-6



9 785961 457636

ООО «Альпина Паблицер»
заказ книг +7 (495) 980-80-77
и на сайте www.alpina.ru

 Мне нравится
www.facebook.com/alpinabook



приложение
Бизнес-книги
в App Store
и Google Play