

# **Оптимальное питание и контроль веса для действующих пловцов категории мастерс**

**Дмитрий Ходько**

**Казань, 25 ноября 2017  
Федерация плавания «Мастерс»**



**Кто любит жизнь, тот любит еду**

# Цель семинара

Рекомендовать обоснованные исследования и практикой базовые знания здорового питания для действующих пловцов категории мастерс

# Содержание

1. Общие принципы рационального питания
2. Побольше
3. Поменьше
4. Еще меньше
5. Рейтинг Бесовских продуктов
6. Контроль “веса”

# Дара Торрес

- Первая олимпиада Лос-Анжелес, 1984
- Призер Олимпийских игр на 50 в.с.
- Сидней, 2000 - 24.63 сек бронза в 33 года
- Пекин, 2008 - 24.07 сек серебро в 41 год



# Общие принципы

- Отдавайте предпочтение продуктам, которые человечество ест уже тысячи лет
- “Eat food. Not too much. Mostly plants”. Потребляйте пищу. Не слишком много. В основном растительного происхождения
- Постепенность и умеренность
- Индивидуализация
- Не стоит обманывать Природу: Сбалансированное питание
- Whole food (растительная, не подвергнутая обработке)↑;  
Processed food (подвергнутая обработке, с искусственными добавками)↓
- Баланс калорий

# Основные макрокомпоненты продуктов питания

- Белки: животного и растительного происхождения
- Углеводы: простые↓ (сахароза, фруктоза) и сложные↑ (зерновые, темный рис, спагетти)
- Жиры: растительные↑ и животные↓
- Клетчатка: жесткие растительные волокна, неперевариваемая пища↑↑

# Побольше

Высокое содержание питательных компонентов и клетчатки:

- Фрукты, ягоды и овощи
- Нерафинированные зерновые и бобовые
- Орехи
- Рыба (лучше не жареная на масле)
- Специи
- Вода
- Белые грибы

# Поменьше

Умеренно переработанные и рафинированные продукты:

- Молочные продукты
- Хлеб
- Картофель
- Яйца
- Чай, кофе
- Красное мясо
- Мед

# Еще меньше

Глубоко переработанные с добавлением ненатуральных компонентов:

- Рафинированный сахар - **яд**
- Подслащенные (спортивные) газированные напитки и соки
- Замороженные готовые блюда и десерты
- Консервированные супы и соусы
- Искусственные витамины
- Алкоголь
- Продукты глубокой прожарки: фаст фуд
- Коммерческая выпечка: печенье, торты, “и даже блин, пряники”
- Маргарин
- Сосиски/колбасы

Последние четыре содержат трансжиры



## **Бесовской продукт Бронза - Белый шоколад**

ярко расцвеченные

много сахара или соли

мудреный состав

красиво размазываются или растекаются

привлекательная упаковка и реклама

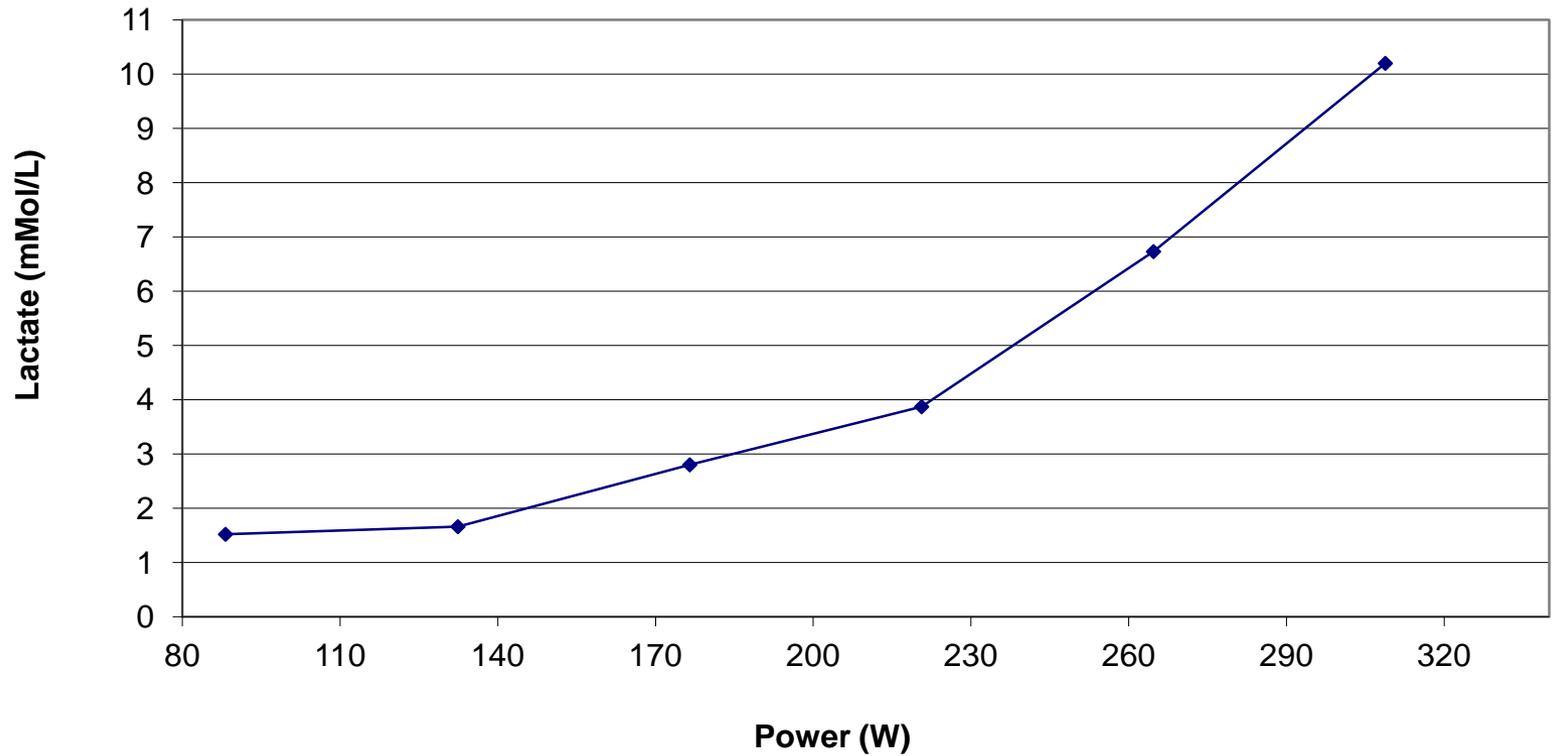


**Бесовской продукт Серебро - Торты в супермаркете**



Бесовской продукт Золото - 0% жирности Йогурт

## Lactate vs Power



Тест на лактат

# Контроль "веса"

- Снижение веса за счет чего? Вода, мышцы, жир?
- Как измерять "вес"?
- Снижение жира с сохранением мышц только за счет комбинации режима питания и интенсивной физической работы
- Не менее 60 мин интенсивная, интервальная тренировка циклическим видом спорта
- Клетчатка ↑, простые углеводы ↓ (рафинированный сахар)
- Метаболизм меняется в течение дня
- Аппетит может снижаться после тренировки и в период сужения



## **Мощный овощной салат**

А также паста, спагетти и пицца с обильными овощами

# Заключение

Жить должно быть интересно, радостно и вкусно. Сбалансированное, умеренное питание, наполненное натуральными продуктами с неглубокой переработкой, продлевает активную фазу жизни действующих пловцов и вносит чувство глубокого удовлетворения в их эмоциональный мир