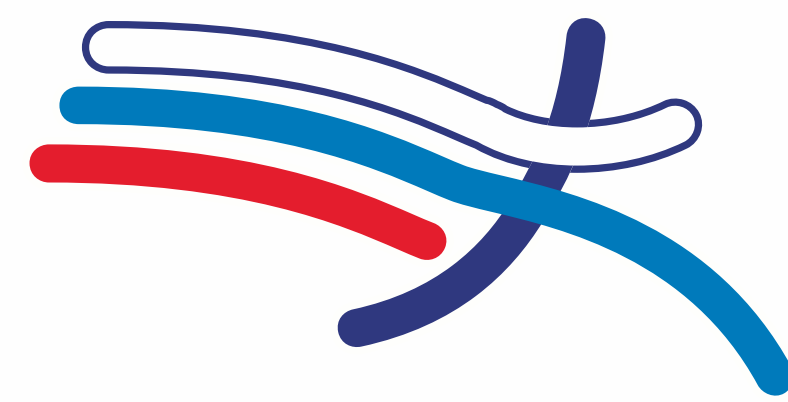


# ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

## Продукты высокого качества



Овощи, фрукты, орехи и злаки, свежие мясо и рыба

## Низкокачественные продукты



Рафинированное зерно, сладости, полуфабрикаты, жареные блюда, сладкие газированные напитки

## Дополнительная категория продуктов (также могут входить в рацион спортсменов)



Высококачественные продукты фабричного производства, вегетарианские аналоги мяса, энергетические батончики из цельных злаков, орехи и сухофрукты, мёд, шоколад с содержанием какао-бобов не менее 70%, высококачественные напитки (разбавленные свежевыжатые соки, несладкие чаи)

## О чём должен помнить спортсмен



### Достаточный приём «длинных» углеводов

Рацион питания в достаточном количестве должен содержать спагетти, запечённый картофель, бурый рис, гречку и т.д., особенно в день соревнований.

### Приём достаточного количества белка

1,5-2,0 грамма на 1 кг массы тела. Лучшие источники белка: молоко, курица, индейка, говядина, творог, сёмга, яйца, фасоль, дикий рис, соя, миндаль.

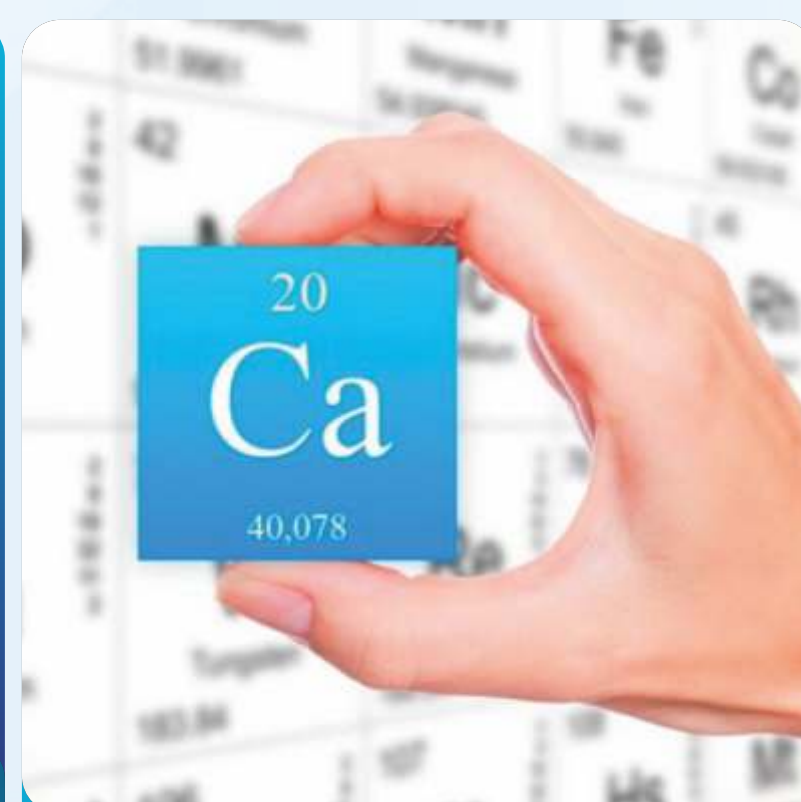


### Контроль водно-электролитного баланса

- вес до и после тренировок;  
- цвет мочи (не должна быть тёмной).  
Во время интенсивных тренировок и соревнований рекомендовано употребление жидкости (вода и изотонические напитки) каждые 15-20 минут, не дожидаясь чувства жажды.

### Контроль уровня микроэлементов и витаминов

Российским спортсменам необходимо принимать не менее 1000-2000 МЕ холекальциферола (витамин D3) на фоне обычного тренировочного процесса. Для детей и подростков принципиально важен приём йода (морепродукты, йодированная соль и т.д.) 100-150 мкг в день.



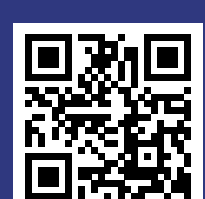
### Дополнительный приём кальция и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК)

Отличными источниками кальция являются сыр, молоко, а ПНЖК в большом количестве содержатся в жирных сортах рыбы, авокадо и растительных маслах. Каждый день спортсмену необходимо употреблять до 1000 мг кальция и 1000 мг ПНЖК.

## Продукты, которые нужно исключить из рациона спортсмена



Колбаса и полуфабрикаты, фастфуд, промышленные жиры (майонез, маргарин)



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ  
Общероссийская общественная организация  
Москва, Лужнецкая наб., д. 8, тел.: +7 495 637-94-20  
электронная почта: rusaf@rusathletics.info  
сайт: www.rusathletics.info



МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Ю. ВИТТЕ  
Частное образовательное учреждение высшего образования  
Москва, 2-й Кожуховский проезд, д. 12, стр. 1;  
тел.: +7 495 783-68-48; электронная почта: info@muiiv.ru  
сайт: www.muiiv.ru

© Безуглов Эдуард, идея, 2020  
© Безуглов Эдуард, текст, 2020  
© Казаков Олег, дизайн, 2020