**Як правильно побудувати своє харчування до, під час і після тренування, щоб отримати від нього максимальну віддачу і бажаний результат?**

Ми вже говорили з вами про те, що раціон підлітка має бути повноцінним і збалансованим за вмістом білків, вітамінів і мінералів.

Як правило, підлітки не страждають відсутністю апетиту, але дуже часто, віддаючи данину модним течіям, здатні завдати своєму організму шкоди. Дівчата нерозумно використовують «дорослі» дієти, прагнучи мати «фігурку світового стандарту», а юнаки так само неграмотно захоплюються анаболічними стероїдами, що може призвести до неконтрольованого ожиріння і проблем з репродуктивною функцією. Тому ознайомтеся з рекомендаціями щодо правильного харчування під час активного заняття фізичною культурою чи спортом.

**Харчування перед тренуванням**

Харчування перед тренуванням повинно містити вуглеводи, білки і зовсім не містити жирів (бажано, не більше 3 грам).

Вуглеводи перед тренуванням необхідні для того, щоб завантажити глікогенові засіки і забезпечити м'язи і мозок енергією. Під час тренувань паливо спалюється дуже швидко, і потрібно, щоб воно було глікогенове, так як з жиру тіло не може постачати потрібні кількості енергії (через брак кисню).

Білки перед тренуванням не будуть джерелом енергії, вони будуть джерелом амінокислот для працюючих м'язів. У результаті відразу після тренування синтез білка в м'язах різко зростає.

Жир в харчуванні перед тренуванням повинен бути відсутній, тому що жир в їжі уповільнює спорожнення шлунку і швидкість травлення. Жирна їжа довше знаходиться в шлунку, і якщо вона там буде знаходиться під час тренування, то може викликати коліки, нудоту і відрижку.

**Класичними прийомами їжі перед тренуванням будуть наступні:**

* м'ясо птиці (індичка , курячі грудки) з грубим хлібом або рисом
* нежирний біфштекс з картоплею
* омлет з білків яєць з вівсянкою

Калорійність прийому їжі повинна бути звичайною, такою ж, як і у всіх інших ваших прийомів їжі. Об'ємну їжу (більшу порцію салату або тарілку супу) краще з'їсти за годину-дві до тренування, щоб вона встигла перетравитися, і шлунок спорожнів. Більш щільну їжу (пів тарілки каші або сирка) можна з'їсти за 30 хвилин до початку тренування.

Також за 30 хвилин до тренування випийте склянку міцного чорного кава (можна з цукрозамінником, але не з вершками) або дуже міцного зеленого чаю. Це допоможе секреції адреналіну та норадреналіну, які мобілізують жир з жирових клітин, щоб тіло могло скористатися ним як паливом. Таким чином, під час тренування ви спалите більше жиру і менше глюкози, глікогену і амінокислот. Втома в процесі тренування наступить набагато пізніше. Голова буде краще розуміти, і ви зможете тренуватися більш інтенсивно. Ефект від кави перед тренуванням триває приблизно 2 години.

Відразу перед тренуванням краще все-таки нічого не їсти, тому що фізична активність відволікає від процесу травлення (ритмічних скорочень шлунка, щоб переварити їжу). У крайньому випадку, якщо ви дуже голодні, можна випити склянку білкового коктейлю або молока.

**Харчування під час тренування**

Найголовніше під час тренування - це не забувати пити! Вже при 2% зневодненні тренування буде млявою і малоефективною.

Не орієнтуйтеся на відчуття спраги. Інтенсивні тренування пригнічують роботу рецепторів спраги в горлі і шлунково-кишковому тракті. Так що до моменту, коли вам захочеться пити, ваше тіло вже буде зневодненим надміру. Крім того, з віком датчики спраги в тілі втрачають свою чутливість. Дорослим людям треба пити воду, тому що треба, а не тому, що хочеться.

Якщо ви помітили симптоми зневоднення (два або більше одночасно):

* відчуття спраги
* сухість у роті
* сухі або навіть потріскані губи
* запаморочення
* втому
* головний біль
* дратівливість
* відсутність апетиту

негайно починайте пити воду і перервіть тренування на декілька хвилин, поки не пройдуть симптоми.

Режим пиття наступний: прямо перед початком тренування випийте склянку води і під час занять пийте потроху кожні 15-20 хвилин. Обсяг випитого буде залежати від кількості поту. Вам потрібно забезпечити гідрацію і навіть супергідрацію організму під час тренувань.

Під час тренування також можна пити фруктові соки, бажано свіжі, а не магазинні. Можна з упевненістю сказати, що всі покупні соки, навіть ті, які продаються з позначкою «100% сік без додавання цукру», розведені водою і містять підмішаним цукру. Апельсинові соки найчастіше містять буряковий цукор, яблучні - кукурудзяний сироп і інулін. Найкращим соком є свіжо приготовлений апельсиновий, розведені водою в пропорції 1:1.

**Харчування після тренування**

Є потреба відразу після тренування, бажано, в перші 20 хвилин. Якщо утримуватися від їжі протягом 2 годин після закінчення тренування, то тренування втрачає всякий сенс - в результаті нічого не тренується, небагато спалиться жиру і все. Але приросту в силі, щільності м'язів, стрункості і швидкості обміну речовин не буде. У перші 20 хвилин після тренування в організмі відкрито так зване після тренувальне (анаболічне) вікно для споживання білків і вуглеводів (але не жирів). Все, що буде з'їдене в цей період, піде на відновлення м'язів і приріст м'язової маси, жодній калорії з їжі не піде на жир. Це дуже важливо.

Вуглеводи після тренування краще споживати в рідкому вигляді з простих, високо глікемічних джерел. Найкращими вважаються журавлинний і виноградний сік, тому що в них високе співвідношення глюкози до фруктози у вуглеводному профілі. Споживайте приблизно 1 г вуглеводів з соку на кожен кілограм ідеальної ваги. Стакан виноградного соку містить 38 г вуглеводів (155 ккал), а стакан журавлинного - 31г вуглеводів (115 ккал). Також можна їсти будь-яку вуглеводну їжу, яка не вміщує жиру (хліб, варення, цукор, картопля, рис, макарони, фрукти, овочі і т. д.).

Оскільки у харчування після тренування є тільки одна важлива мета - максимально швидко та ефективно посприяти приросту м'язової маси , - то жиру в цьому прийомі їжі не повинно міститися взагалі. Жир в їжі сповільнить прохід вуглеводів і білків з шлунку в кров. Білкова їжа повинна бути нежирною, тобто якщо курка - то грудки, а не ніжки. Якщо яйця, то тільки білки. Яловичини і свинини слід уникати, так як вони завжди дуже жирні, віддавайте перевагу телятині. Також треба бути обережними з сиром, молоком, йогуртами та сиром - як правило, вони містять у собі не менше 5% жиру. Винятком є тільки жирна риба (не смажена!). Її можна і треба їсти якомога частіше.

Після тренування, протягом двох годин, бажано виключити все, що містить кофеїн: кава, чай, какао і всі «шоколадне» (навіть білкові порошки зі смаком шоколаду). Справа в тому, що кофеїн втручається в роботу інсуліну і, таким чином, заважає вашому тілу перезавантажити глікоген в м'язи і печінку і скористатися білком для ремонту м'язів.

**Не тренуйтеся даремно! Використовуйте максимум ефекту з мінімуму витрат шляхом оптимізації харчування до, під час і після тренування!**

У добовому раціоні харчування юних спортсменів, як втім і інших підлітків, повинні щодня бути присутніми м'ясо чи риба , молоко і молочні продукти, вершкове і рослинне масло, хліб і хлібобулочні вироби, овочі і фрукти.

Протягом тижня в раціоні харчування обов'язково повинні бути круп'яні та макаронні вироби, картопля, сметана, сир, яйця, сир, фруктові соки. При цьому такі продукти, як риба, яйце, сир, доцільно використовувати в харчуванні дітей і підлітків 2-3 рази на тиждень. Корисні також і такі субпродукти, як печінка, серце тільки готувати їх потрібно особливо ретельно, не допускаючи неповної готовності продуктів. Всі страви з цих продуктів повинні бути відварені і пропарені за принципом «краще переборщити». У меню обов'язково повинні включатися свіжі овочі, зелень, фрукти і ягоди, натуральні соки і вітамінізовані продукти, у тому числі вітамінізовані напої. При відсутності свіжих овочів і фруктів використовуються свіжозаморожені овочі та фрукти, плодоовочеві консерви.