

ТЕМАТИЧНА ОБЛАСТ 3

Какво е необходимо на спортиста: хранене, енергия и представяне

За практикуващите спорт храненето е основен ресурс, а не просто начин за контрол на теглото. Тези карти представят по същество връзката между хранене, енергия и представяне и значението на редовното и балансирано хранене.

В ТАЗИ ОБЛАСТ:

- Карта 1** Принципи на храненето за спортисти
- Карта 2** Балансиране на хранене и енергия
- Карта 3** Как да се храним за подобряване на представянето



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 3 · ХРАНЕНЕ, ЕНЕРГИЯ И ПРЕДСТАВЯНЕ — КАРТА 1

Принципи на храненето за спортисти

За спортиста храненето не служи само за утоляване на глада, а за осигуряване на организма с необходимата енергия и хранителни вещества по правилния начин. Спазването на редовно и балансирано хранене помага да се чувстваме по-силни и по-издръжливи по време на тренировки. Въглехидратите са важни за енергията, протеините допринасят за развитието и възстановяването на мускулите, а здравословните мазнини подпомагат правилното функциониране на организма. Приемът на достатъчно вода през деня също е от основно значение за здравето и спортното представяне.

Спортистът трябва да избягва да остава гладен в продължение на много часове и да внимава да не пропуска храненияя. Когато човек остане твърде дълго без храна, могат да се появят спад на енергията, затруднена концентрация, умора и влошаване на представянето. Затова е важно освен основните храненияя да се включат и леки закуски: плодове, кисело мляко, мляко, ядки, хляб или малки сандвичи могат да помогнат за поддържане на добър енергиен баланс през деня.

Не се препоръчва да се започва тренировка нито на напълно празен стомах, нито веднага след обилно хранене. Тренировката на гладно може да причини усещане за липса на енергия, по-голяма умора и намалено представяне; тренировката при прекалено пълен стомах може да причини тежест, подуване и храносмилателни затруднения. Затова е важно преди тренировка да се организира балансирано хранене, което дава енергия, но позволява и да се чувстваме леки и удобни по време на физическата активност.

Редовното хранене е важно не само за представянето, но и за растежа, възстановяването и цялостното здраве. Особено при юношите, които практикуват спорт, адекватното и балансирано хранене помага да се подкрепи както физическото представяне, така и психическото благополучие.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 3 • ХРАНЕНЕ, ЕНЕРГИЯ И ПРЕДСТАВЯНЕ — КАРТА 2

Балансиране на хранене и енергия

За практикуващите спорт е важно да поддържат баланс между изразходваната енергия и тази, получавана чрез храненето. Тялото изразходва енергия през целия ден – не само по време на тренировка, но и докато ходим, изкачваме стълби, учим, мислим или дори почиваме. Колкото повече нарастват продължителността и интензивността на тренировката, толкова по-голяма е енергийната нужда. Затова храненето не трябва непременно да бъде еднакво всеки ден.

Яденето на твърде малко може да причини умора, слабост, затруднена концентрация, по-бавно възстановяване и спад на представянето. Особено при юношите недостатъчният енергиен прием може да повлияе негативно както на растежа и развитието, така и на спортното представяне. Обратно, прекомерното ядене може да предизвика усещане за тежест и намалена активност. Целта не е да ядем колкото е възможно по-малко, нито постоянно прекомерно, а да осигурим на тялото необходимата енергия в подходящия момент и в подходящото количество.

Енергийните нужди се променят в зависимост от вида спорт, продължителността на тренировката, възрастта, пола, фазата на растеж и физическата структура на човека. Нуждите на практикуващите спортове на издръжливост (бягане на дълги разстояния, плуване, колоездене) могат да се различават от тези на практикуващите силови или отборни спортове (футбол, волейбол, баскетбол). Също така ръстът, мускулната маса, нивото на ежедневна активност и метаболизмът варират от човек на човек: затова не съществува единна хранителна схема, подходяща за всички.

Важно е да се научим да слушаме сигналите на собственото си тяло и да адаптираме храненето към нуждите си. Честото чувство на умора, ниската енергия по време на тренировки, бавното възстановяване или прекомерният глад могат да бъдат признаци на недостатъчен енергиен прием. Целта не е само контролът на теглото, а поддържането на добро ниво на енергия, подкрепата на растежа и помощта спортистът да се чувства добре физически и психически.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 3 · ХРАНЕНЕ, ЕНЕРГИЯ И ПРЕДСТАВЯНЕ — КАРТА 3

Как да се храним за подобряване на представянето

Храненето пряко влияе върху спортното представяне. Преди тренировка е важно да се консумира балансирано хранене с по-голямо присъствие на въглехидрати, като хляб, паста, ориз, овесени ядки или плодове. Това не означава да се ядат само въглехидрати, а да се създаде балансирано хранене, което осигурява енергия, без да прави храносмилането твърде тежко. Преди тренировка е за предпочитане да се избягват прекалено мазни храни, много богати на фибри или такива, които могат да причинят подуване и чревен дискомфорт, като пържени храни, големи количества бобови, газирани напитки или много обилни храненияя.

След тренировка е важно да се консумират не само протеини, а пълноценно и балансирано хранене. Храни като яйца, кисело мляко, мляко, риба, месо или бобови помагат за мускулното възстановяване, докато въглехидратите позволяват попълване на изразходваните енергийни резерви. Консумирането само на протеини не е достатъчно: за подпомагане на възстановяването и попълването на енергията е необходимо балансирано и пълноценно хранене.

По време на тренировка, чрез потта, се губят не само течности, но и важни минерали като натрий, калий и магнезий. Затова след физическата активност, освен вода, може да бъде полезно да се консумират храни, богати на минерали, като банан, кисело мляко, мляко или ядки, които помагат за попълване на загубеното чрез потенето.

Когато храненето е редовно, разнообразно и балансирано – особено при юноши, които практикуват спорт – в повечето случаи не е необходимо да се прибегва до хранителни добавки. Вместо да се фокусираме върху употребата на външни продукти, вниманието трябва да бъде насочено към изграждане всеки ден на пълноценно, достатъчно и балансирано хранене.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.