

Миф первый

Спортивное питание якобы продукт “химического”, ненатурального происхождения. На самом же деле спортивное питание представляет собой концентрат обычного питания, из которого с помощью современных технологий очистки удалены балластные вещества, а также ненужные компоненты, искажающие структуру рациона, построенного на обычной пище. В частности, из спортивных продуктов белкового происхождения удалены насыщенные жиры и избыток углеводов; из продуктов преимущественно углеводистого характера удален избыточный жир и сведено к необходимому минимуму количество белков; из энергетических углеводистых продуктов удалены все жировые и белковые фракции, ради быстреего доступа в кровоток и обеспечения сиюминутных энерготрат. Кроме того, в процессе совершенствования наших знаний о сути биохимических процессов, происходящих в организме человека во время физической нагрузки, обнаружены некоторые вещества, которые тело интенсивно расходует во время работы, и своевременное восполнение которых гарантирует оптимальное восстановление и физическую работоспособность (аминокислоты комплексные, аминокислоты с разветвленными цепями, глютамин, креатин, карнитин, равно как и огромное количество витаминов и минеральных веществ). Выделение таких веществ и создание на их основе пищевых добавок органического происхождения явилось величайшим вкладом в рекордные спортивные результаты во многих видах спорта, связанных с физическими напряжениями

Миф второй

Будто спортивное питание перегружает пищеварительную и выделительную системы человека. На самом деле, спортивное питание не напрасно называют “пищевыми добавками” – это всего лишь добавки к обычному, но грамотно построенному рациону. Они служат для того, чтобы нанести, как говорится, “окончательную полировку” адекватному сбалансированному питанию, теория и практика которого общепризнанна не только в спорте, но и в современной медицине, которая родила специальную науку – трофологию, основоположником которой был советский академик А. М. Уголев (1926-1991). Так что для того, чтобы не “перегружаться”, следует сделать добавки именно “добавками” к обычному питанию и, кроме того, соблюдать грамотный питьевой режим, который заключается в простом потреблении воды в достаточном для обеспечения обмена количестве. В частности, это требование выливается в потребности питья примерно 1-1,5 литра воды на каждые 100 г принимаемого белка.

Миф третий

Без пищевых добавок можно обойтись, если питаться свежими натуральными продуктами – мясом, яйцами, молоком, крупами, овощами и фруктами. Однако без пищевых добавок очень сложно, а порой и практически невозможно сбалансировать суточный рацион, особенно тогда, когда перед вами встают весьма специфические задачи, свойственные, скажем, бодибилдингу или фитнесу, например, наращивание “сухой” мышечной массы или же подготовка “рельефа”, то есть достижение минимального уровня подкожного жира. Не обойтись теперь без пищевых добавок и тогда, когда нужно отрегулировать массу тела в видах спорта, где существуют весовые категории, поскольку здесь задача – максимальное сохранение “рабочей” части тела – мышечной массы, и как можно большее освобождение от “нерабочего” жирового депозита. В любых видах спорта, да и в жизни обычного человека, в настоящее время невозможно обойтись без применения витаминно-минеральных добавок, поскольку, по данным ВОЗ, дефицит витаминов и минералов в обычной пище составляет в среднем 40%, а это не позволяет организму функционировать на оптимуме даже в состоянии покоя, не говоря уже о напряженной физической активности.

Миф четвертый

Недооценка роли белка в питании человека, обусловленная простой неинформированностью. Дело в том, что за последние годы в теории и практике питания произошли громадные перемены, связанные с пересмотром роли отдельных пищевых веществ в рационе. Не вдаваясь в подробности, следует сказать, что для того, чтобы уверенно наращивать “рабочую”, а не балластную массу тела, спортсмену следует строить рацион так, чтобы 25-30% суточного расхода энергии в нем покрывалось за счет белков, не более 10-15% – за счет жиров, и около 55-60% – за счет углеводов. Построить такой рацион на обычных продуктах питания практически невозможно. При получении достаточного количества белка из обычных продуктов питания оказывается, что рацион избыточен на 10-12% по жирам и дефицитен на 10-15% по углеводам. Дефицит по углеводам сказывается на росте мышечной массы, поскольку часть углеводного недостатка организму приходится восполнять за счет расщепления белков и образования глюкозы и гликогена из незаменимых аминокислот. Избыток по жирам не может быть реализован в энергетическом обмене, если отсутствуют аэробные условия для сжигания жира, поэтому он практически весь откладывается в депозиты под кожей. Попытки ликвидировать этот недостаток с помощью источников концентрированных углеводов (фруктовых соков, например), ведет к стремительному нарастанию жировой массы в теле, несмотря на некоторое улучшение физической работоспособности.

Миф пятый

Игнорирование явных и скрытых нарушений функционального состояния при несовершенном рационе. Напряжение адаптационного потенциала, снижение коэффициента экономичности кровообращения, повышенное давление крови, низкий коэффициент выносливости, снижение функционального резерва сердечно-сосудистой системы, а также выраженное стрессовое состояние – вот что характерно для спортсменов и даже неспортсменов в условиях калорического и белкового дефицита, а также выраженной недостаточности в витаминах и минеральных веществах. Практика работы со спортсменами убедительно доказывает – в таких условиях, даже при идеально составленной диете и тренировочной программе, хороших спортивных результатов не бывает, как не бывает и оптимального здоровья. Организм просто “замыкается”, пытаясь справиться не с тренировочной нагрузкой, а со стрессом, и не реагирует ни на какие тренировочные воздействия. Какое-либо строительство мышечной массы в условиях недостатка белка и калорий просто физиологически невозможно.

Шестая ошибочная посылка

Спортивное питание якобы очень дорого, и недоступно большинству людей, особенно непрофессионально тренирующимся. Это не так. Ведь материальные затраты на физическую культуру или спорт у современного человека складываются из стоимости посещения тренажерного зала, стоимости питания, а также расходов времени на поездки к месту тренировок и сами тренировки. Если оставить в покое тренажерные услуги – сейчас каждый может найти зал по своим возможностям, то остаются расходы на питание. Рацион с пищевыми добавками позволяет снизить затраты на обычные продукты питания, а также на дополнительные посещения тренажерного зала, так как уменьшается необходимость ходить туда для выполнения добавочной аэробной работы ради сжигания жировых депозитов