

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
И РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА
В ЕДИНОБОРСТВАХ**

Учебно-методическое пособие

Тирасполь, 2014

УДК 796.082:613.2(075.8)

ББК Ч 508.1я73+Ч515.4я73

Р27

Составители:

О.П. Ваколюк, канд. пед. наук, доцент кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма;

С.С. Деркаченко, преподаватель физической культуры МОУ «Тираспольская гуманитарно-математическая гимназия», мастер спорта по акробатике;

Н.В. Ершова, преподаватель кафедры физического воспитания;

С.С. Капацина, преподаватель кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма;

Д.А. Кольцов, преподаватель кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма.

Рецензенты:

А.Н. Бутеску, зав. кафедрой спортивной медицины, заслуженный врач ПМР;

И.В. Деркаченко, канд. педагог. наук, доцент, мастер спорта международного класса по боксу, заслуженный тренер ПМР и РМ по кикбоксингу;

В.В. Граневский, канд. педагог. наук, доцент кафедры спортивной медицины.

Рациональное питание и регулирование веса в единоборствах:

Р27 Учебно-методическое пособие. / Сост. О.П. Ваколюк, С.С. Деркаченко, Н.В. Ершова и др. – Тирасполь, 2014. – 44 с.

УДК 796.38(075.8)+793.7(075.8)

ББК 4756.3я73+4756.33я73

В учебно-методическом пособии рассматриваются варианты низкокалорийных диет, способствующих приведению и содержанию веса в норме. Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей и тренеров, работающих с разными группами спортсменов, занимающихся единоборствами. В работе большое внимание уделено принципам действия различных диет на формирование веса и современным технологиям его поддержания

Утверждено Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Среди факторов поддержания и укрепления здоровья питанию принадлежит исключительная роль в связи с его фундаментальным, глубинным воздействием на все биохимические и физиологические процессы организма. Многолетние нарушения режима питания раньше или позже, но неизбежно приводят к патологическим изменениям жизненно важных функций.

Каковы же главные недостатки нашего питания? Первый и основной недостаток – избыточное высококалорийное питание, т.е. переедание. Ожирение на почве переедания стало социальной проблемой во всех высокоразвитых странах. Особенно это касается потребления сахара и жиров. В настоящее время возникла совершенно новая в истории человечества ситуация: от переедания страдает такое же огромное число людей, как и от недоедания.

Переедание приводит к ожирению. Это создает постоянную повышенную нагрузку на сердце, так как ожиревшему человеку приходится нести на себе лишний груз в 10–20 и более килограммов.

Г.И. Косицкий писал: «Педиатры подметили, что дети, отличающиеся избыточным весом во втором полугодии первого года жизни, имеют избыточный вес также и во все последующие годы. Перекорм ребенка в течение первого года жизни формирует усиленный аппетит в будущем. Перекормленные дети чаще гибнут от инфекций. Избыточная полнота в детстве в будущем сулит человеку много неприятностей. Сами того не ведая, родители готовят ребенку недолговечную жизнь. Легкий недокорм гораздо полезнее, чем перекорм». Тучные люди подвергаются повышенному риску возникновения инфаркта миокарда, гипертонической болезни, диабета, подагры.

Переедание является одним из пережитков прошлого, когда многие люди стремились наесться «доотвала» при каждом удобном случае. Но в прошедшие века 96% всей энергии производилось с помощью мускульных усилий, поэтому обильное питание, когда оно имело место, было более или менее оправданным. В настоящее же время за счет мышечного напряжения производится менее 1% энергии. Однако калорийность питания не только не сократилась, но увеличилась в связи с повышением общего уровня жизни и появлением новых высококалорийных и общедоступных продуктов. Прежняя же психологическая установка осталась: чем лучше (т.е. обильнее, калорийнее) питание, тем оно полезнее. В результате, в несколько раз увеличилось число сердечно-сосудистых и других заболеваний (следует, однако, иметь в виду и такую причину сердечно-сосудистых заболеваний, как гиподинамия).

Многие тучные люди уверяют, что они едят мало, и что их полнота «наследственная». Но они ошибаются, так как генетически наследоваться может интенсивность обменных процессов, а не ожирение как таковое. Другими словами, в большинстве случаев «наследственного» ожирения речь идет, скорее, об общей семейной привычке к перееданию, переходящей от родителей к детям.

Обжорство, переедание - чаще свидетельство слабой воли, реже - низкой культуры человека, оно укорачивает его жизнь, лишает трудоспособности и утяжеляет страдания, которых вполне можно было бы избежать. Экспериментами установлено, что длительное или периодически повторяющееся ограничение питания удлинит жизнь подопытных животных в два раза по сравнению с продолжительностью жизни тех, которых кормили избыточно.

Профессор Ю.С. Николаев не без оснований писал о том, что из обычаев старины современный человек выкинул полезное - посты, а оставил вредное - переедание. Действительно, если раньше почти каждый религиозный праздник сопровождался обильной едой, то перед этим, как правило, соблюдался

пост. По выражению Ю.С. Николаева, этот пост, «привитый традицией, по существу являлся выражением народной мудрости: подсказанная инстинктом необходимость периодического очищения организма помогала сохранять здоровье».

Характерно, что в постной пище совершенно отсутствуют насыщенные жиры, так как все содержащие их продукты считались «скромными» – мясо, птица, сливочное и топленое масло, яйца, молоко и молочные продукты. В пост разрешались только рыба, растительная пища, растительные масла, т.е. продукты, богатые ненасыщенными жирами, витаминами, минеральными солями, клетчаткой!

Второй основной недостаток современного питания однообразная пища, поскольку типичная еда городского жителя состоит из хлеба, сладких и сдобных мучных изделий, вареного и жареного мяса, животных жиров и сахара, в меньшей степени – овощей и содержит мало сырых овощей, фруктов, орехов, сухофруктов. При этом постоянно не хватает минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Один из принципов рационального питания заключается в том, что пищу следует принимать не менее 3–4 раз в день. Перерыв между приемами должен быть не более 4–5 ч, так как в течение этого времени в основном заканчивается переваривание пищи в желудке и кишечнике и появляется «первый сигнал голода» – аппетит. Более длительный перерыв рекомендуется только на время ночного сна.

При четырехразовом питании первый завтрак должен содержать 25%, второй – 15%, обед – 45% и ужин – 15% общей калорийности суточного пищевого рациона. Продукты, богатые животными белками (мясо, рыба), полезнее употреблять утром и днем, но не перед сном, так как они повышают обмен веществ, возбуждают нервную систему и ухудшают сон. Ужинать надо не позднее, чем за 2 ч до сна. Лучше, если ужин будет небольшим по объему: стакан чая с бутербродом, кефира или молока с небольшим кусочком хлеба. Очень важно питаться в одни и те же

часы, поскольку желудочный сок начинает выделяться заранее перед каждым приемом пищи, что значительно облегчает и улучшает пищеварительный процесс.

Физиологические нормы суточного рациона для лиц умственного труда предусматривают потребление 800–1000 г овощей и фруктов (сырых, вареных, тушеных), 400–500 г молочных и молочнокислых продуктов (в том числе 25–30 г творога, 15–20 г сыра, 15–20 г сметаны), 100–150 г мяса, 1 яйца, 100–150 г хлеба, 20–25 г растительного и 15–20 г сливочного масла, 20–25 г сахара. Суточное количество калорий для мужчин, не занятых тяжелой физической работой, должно быть не более 2500–2700, а для женщин – не более 2200–2400. Соблюдение норм питания обеспечивает нормальную массу тела взрослого человека. Масса тела, превышающая допустимую на 10–15%, считается избыточной. Если же превышение составляет более чем 15–20%, то говорят об ожирении. Полнота свидетельствует об избыточных калориях, постоянно вводимых в организм, поэтому полным людям необходимо не только меньше есть, но и изменить качество, состав пищи, увеличив долю малокалорийных растительных продуктов за счет уменьшения количества высококалорийных.

Если нужно похудеть, общую калорийность рациона следует уменьшать на 10 и более процентов в зависимости от степени ожирения. Рекомендуются ограничить животные жиры и увеличить потребление растительных жиров. Значительно ограничиваются легко усвояемые сахара, быстро переходящие в жир, уменьшается количество поваренной соли (до 4–6 г в день), полностью исключаются алкогольные напитки, увеличивается доля овощей и фруктов.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА В КИКБОКСИНГЕ

Успешное выступление спортсмена на ринге и его спортивное долголетие во многом зависят от умения рационально регулировать свой вес.

В спортивной практике существуют три метода снижения веса (Стрельников В.А., 1978): форсированный (2–4 дня), средний (5–15 дней) и длительный (15 дней и более). Более половины всех кикбоксеров снижают вес на 3 и более килограммов. Из них 80% снижают свой вес от 3 до 5 кг и 20% — на 5 кг и более.

22% кикбоксеров, снижающих вес, предпочитают форсированный метод, 65% кикбоксеров – средний метод и 13% кикбоксеров – длительный метод снижения веса.

Основными средствами, способствующими снижению веса, являются рацион питания и прием жидкости. Форсированное снижение веса идет преимущественно за счет ограничения потребления жидкости и больших потерь влаги с потом – преобладают банная процедура как наиболее эффективное средство в снижении веса за короткий срок и тренировка в специальных или теплых костюмах. При этом происходят изменения в составе крови, она густеет, увеличивается нагрузка на сердце, происходит потеря электролитов, нарушается углеводный обмен. Уменьшения жировой массы не происходит.

Средний метод потери веса представляет собой систему целенаправленных средств, включающую в себя: а) общие и специальные физические упражнения, регламентируемые тренировочной деятельностью; б) применение специально разработанных вариантов рациона и режима питания; в) использование специально

разработанных вариантов водо-питьевого режима; г) использование банной процедуры; д) применение медикоментозной терапии, направленной в основном на облегчение процесса опорожнения желудочно-кишечного тракта спортсмена.

Результаты, показанные в соревнованиях, у кикбоксеров, снижающих вес выше, чем у кикбоксеров, не занимающихся снижением веса, за счет таких основных факторов, как преимущество в росте, физическая подготовленность, а, главное – уверенность бойца в своем физическом превосходстве над соперниками, которые в условиях обычного тренировочного режима находятся ниже на одну, две весовые категории.

Ю.М. Шаненков (1982) анализируя весо-ростовые показатели кикбоксеров-участников XIX–XXII Олимпийских игр, отметил, что в большинстве весовых категорий рост чемпионов был выше, чем их соперников. Так, на XIX Олимпийских играх в Мехико (1968 г.) это наблюдалось в 9 весовых категорий из 11 (в среднем чемпионы были выше на 4,7 см); в Мюнхене (1972 г.) — в 6 весовых категориях (на 3,5 см); в Монреале (1976 г.) — в 9 весовых категориях (на 4,7 см); в Москве (1980 г.) — в 7 весовых категориях (в среднем чемпионы были выше на 4,7 см).

В диссертационном исследовании В.А. Стрельниковым выявлено, что для бойцов снижающих вес более, чем на 2 кг, к концу предсоревновательной подготовки характерны следующие изменения показателей:

а) начало процесса снижения веса связано с урежением ЧСС у большинства файтеров. Урежение ЧСС, типичное для становления спортивной формы в период предсоревновательной подготовки, у бойцов, снижающих вес, выражено менее заметно, по сравнению с кикбоксерами, не занимающимися снижением веса, так как процедура снижения веса выступает как дополнительная нагрузка (у бойцов, не занимающихся снижением веса, за день до соревнований увеличивается ЧСС, как следствие предстартовых состояний, а у бойцов, снижающих вес, это наблюдается на день раньше и связано с настроем на достижение необходимого веса.

Еще раньше увеличение ЧСС происходит у спортсменов, использующих форсированный метод – результат банных процедур);

б) в период предсоревновательной подготовки у кикбоксеров, не занимающихся снижением веса, увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ) (средства, направленные на снижение веса, особенно форсированным методом, снижают возможности увеличения ЖЕЛ);

в) при естественной потере «лишнего» веса (1,5–2 кг) в период предсоревновательной подготовки за счет систематических тренировок основную подкожно-жировую потерю несут кожно-жировые складки живота, бедер, голеней, подлопаточные и складки предплечья; при искусственном снижении веса средним методом подкожно-жировые потери в этих складках возрастают; при форсированном методе основную «сгончную нагрузку» несут кожно-жировые складки бедер, живота и подлопаточные;

г) у кикбоксеров, занимающихся снижением веса, восстановительные процессы протекают быстрее, и это выражается в лучших показателях эмоциональной сферы.

Приступая к снижению веса, следует иметь в виду граничные значения веса и длины тела сильнейших боксеров соответствующих весовых категорий (табл. 1).

Процесс регулирования веса необходимо строить так, чтобы в основном снизить массу тела за счет резервного жира и воды, не затронув при этом мышечной массы. Единоборцам не рекомендуется сбрасывать вес больше чем на 3–5 кг, а юным спортсменам – больше 2 кг. Соответственно, необходимо следить, чтобы разница между тренировочным весом и верхней границей весовой категории не превышала 2–5 кг.

Таблица 1

**Весо-ростовые показатели сильнейших кикбоксеров мира
(участников Олимпийских игр)
и российских кикбоксеров высшей квалификации**

Весовые категории (кг)	до 48	до 51	до 54	до 57	до 60	до 63,3
Средний вес тела тренировочный (кг)	51,2	53,6	56,9	60,1	63,6	67,2
Длина тела чемпионов Олимпийских игр	161–170	161–165	163–172	159–170	170–178	163–183
Средняя длина тела участников Олимпийских игр	159	162	165	167	169	172
Средняя длина тела российского кикбоксера	159	163	164	167	170	172

Весовые категории (кг)	до 67	до 71	до 75	до 81	до 91	св.91
Средний вес тела тренировочный (кг)	70,8	74,1	78,5	82,7	87,8	96,7
Длина тела чемпионов Олимпийских игр	173–180	176–180	178–183	182–188	192–195	192–200
Средняя длина тела участников Олимпийских игр	174	176	179	181	187	189
Средняя длина тела российского кикбоксера	173	177	179	179	181	184

Организм человека нуждается в постоянном притоке энергии, которую он получает из пищевых продуктов. При различных режимах физической активности питательные вещества используются организмом в различных сочетаниях. В значительной степени это обусловлено неодинаковой энергетической ценностью белков, жиров и углеводов. Таким образом, одна и та же калорийность может быть обеспечена различным

сочетанием этих веществ в рационе. Обеспечиваемость рациона питания спортсменов-единоборцев выглядит так: белки — 17–18%, жиры — 29%, углеводы — 53–54%. В расчете на 1 кг веса суточная потребность составляет: белки — 2,4–2,8 г, жиры — 1,8–2,2 г, углеводы — 9–11 г; калорийность — 62–75 ккал.

Помимо обеспечения качественной (соотношение белков, жиров и углеводов) и количественной адекватности (соотношение поступающей и расходуемой энергии) питания, его организации, необходимо признать целесообразность использования пищевых веществ для стимулирования обменных процессов и функций тех органов и физиологических систем, которые особенно важны для выполнения специфических физических нагрузок. С помощью питательных веществ можно создавать благоприятный метаболический фон для жизнедеятельности всего организма. Правильно составленный рацион должен обеспечивать равновесие между деструктивными последствиями обмена веществ и конструктивными процессами их использования, адекватного энергообеспечения. Важно максимально разнообразить рацион, использовать биологически полноценные быстро перевариваемые продукты.

Во время тренировок нельзя допускать обременения желудочно-кишечного тракта «тяжелой» пищей. Желательно, чтобы продукты питания имели максимальное химическое сходство с организмом спортсмена. Это достигается использованием продуктов, произведенных или выращенных в той местности, где проживает спортсмен.

При анализе биоэнергетических аспектов следует учитывать уровень спортивных энергозатрат. При этом 18–40% суточных энергозатрат составляют затраты энергии во время тренировок, а во время соревнований они возрастают еще на 26–29%.

Расход энергии на выполнение одной и той же работы зависит от климатогеографической зоны. Например, проведение сборов в условиях среднегорья требует увеличения в суточном рационе белковых продуктов, богатых железом и углеводов.

При переходе на новый режим питания и при акклиматизации к новым условиям в первые 7–10 дней необходимо увеличить поступление витаминов, особенно B_1 , B_6 , С, РР. Уровень подготовки спортсмена также влияет на расход энергии. По мере повышения тренированности и роста спортивного мастерства физиологическая эффективность использования энергии возрастает почти в 3 раза. Физиологические и биохимические механизмы этого явления связаны с экономизацией энергозатрат во всех системах организма, активно адаптирующихся к физической нагрузке.

Энергетика мышечной деятельности обеспечивается, в первую очередь, углеводами и жирами. При режиме работы максимальной и субмаксимальной мощности мобилизуются в основном углеводы; при работе меньшей мощности, когда удовлетворяется кислородный запрос, возрастает доля утилизации жиров. В жировой части суточного рациона рекомендуется примерно равное использование животного и растительного жира.

Около 10–14% белков, поступающих в организм с пищей, также может использоваться в энергетических целях. Их соотношение составляет 1:1 для животных и растительных белков (Рогозкин В.А. с соавт., 1989).

Специфика спортивной деятельности в кикбоксинге заключается главным образом в быстрой перестройке двигательных действий, соответствующей меняющейся ситуации. Наиболее полно развиваются сила, быстрота и выносливость. При этом остается необходимость строго сохранять и даже снижать массу тела. Эти факторы и обуславливают определенные ограничения и особенности организации питания.

Составляя рацион питания спортсменов в различные периоды тренировочного цикла, необходимо учитывать также наличие в продуктах питания витаминов, макро- и микроэлементов, соблюдать водный баланс в организме.

Витамины — это жизненно необходимые низкомолекулярные органические соединения, синтезируемые в недостаточном

количестве (B_1, B_2 , РР) или не синтезируемые (С) в организме. Не имеют прямого пластического и энергетического значения, обладают высокой биологической активностью и требуются организму в небольших количествах в качестве биокатализаторов. Они участвуют в процессах выделения энергии, увеличения мышечной массы, синтеза белка, повышают работоспособность и скорость реакции, укрепляют иммунитет. По химическому строению это — органические вещества значительно меньших размеров, чем белки, жиры или углеводы. Образуются в основном растениями и частично микроорганизмами. Обладают высокой биологической активностью, регулируют обмен веществ через систему ферментов и гормонов. Выделяют две группы — жирорастворимые и водорастворимые. Полностью соответствуют определению витаминов 15 химических соединений.

Любям, занимающимся спортом, необходимо увеличивать суточное поступление витаминов, так как при больших физических и нервно-эмоциональных нагрузках возрастает расход витаминов. Повышенное количество белков, жиров и углеводов в пище требуют больше витаминов для полноценной их утилизации. Усиленное потоотделение и повышение температуры тела при физических нагрузках приводят к значительным потерям витаминов. Исследования отечественных специалистов свидетельствуют о распространенности витаминной недостаточности среди спортсменов. Это связано, в первую очередь, с недостаточным поступлением их в организм с пищей или нарушением режима питания, поскольку организму требуются продукты как растительного, так и животного происхождения.

Минеральные вещества — это соли и ионы солей, которые содержатся, но не синтезируются в организме и выполняют важные структурные (кальций, фосфор, железо и др.) и метаболические (натрий, калий и др.) функции. Выделяют две группы; макроэлементы — содержатся в организме в больших количествах (от десятков до 1500 г) и должны поступать в организм с

пищей от 0,4 до 5–7 г в сутки (кальций, фосфор, натрий, калий, магний, хлор, сера); микроэлементы — вещества, содержание которых составляет 1 г на 1 кг массы тела и менее, суточная потребность в них не превышает 10–20 мг.

Потребление жидкости должно соответствовать ее расходу, а при снижении веса происходит неполное восстановление водного баланса. Потеря 1% воды вызывает чувство жажды, 2% — снижение выносливости, 3% — потерю силы, 5% — мышечную слабость, апатию, тошноту. В среднем человеку требуется 2–2,5 литра воды в сутки. При умеренной физической нагрузке потери воды достигают 1,5–2 литра воды в течение часа у человека массой 70 кг при температуре окружающей среды 20–25° С. Поступление воды не должно превышать 1 л в час, температура ее желательна в пределах 12–15°С. Пить следует небольшими порциями, через 10–15 мин. Во время тренировки рекомендуется пить воду или углеводно-минеральные напитки небольшими порциями 25–70 мл. Газированные напитки с добавлением красителей и усилителей вкуса необходимо исключить (Карелин Е.О., 2003). Для утоления жажды лучше использовать чай, соки и столовую (а не лечебную) минеральную воду, типа «Нарзана», «Полюстрово» и т.п.

Пищу также необходимо принимать небольшими порциями 5–6 раз в день, следует отказаться от острых соусов, подлив, пряностей, сократить употребление соли. В регулировании количества воды в организме важную роль играет натрий, содержащийся в поваренной соли. Малое употребление поваренной соли ведет к усиленному выделению из организма воды, а повышенное потребление поваренной соли приводит к задержке воды в организме, вплоть до появления отеков.

При применении форсированного метода одним из основных средств «сгонки» веса является использование сауны и паровой бани. При среднем методе сауну и баню применяют для восстановления и «сгонки». При длительном методе сауну и баню применяют в основном для повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. При использовании

различных методов снижения веса пользование сауной и баней имеет свои отличия.

Так, при применении сауны и бани при форсированном методе, когда за один банный сеанс боксеры «сгоняют» от 3 до 5 кг, необходимо следить, чтобы это не привело к нарушению электролитного баланса тканей, что приводит к судорожным явлениям в мышцах или перенапряжению сердца. Через сутки после применения бани для сгонки веса у боксеров не происходит полного восстановления пульса в ответ на стандартную нагрузку, поэтому рекомендуется принимать баню для сгонки за двое суток до начала соревнований.

Используя свой практический опыт и опыт работы с кикбоксерами, мы рекомендуем следующий режим посещения паровой бани. Температура воздуха — 60–70°C, влажность — 80–90%. Прежде, чем зайти в парилку надо сполоснуться под теплым душем. Нельзя смачивать голову, так как увеличивается теплопроводность и трудней переносить высокую температуру. Не следует мыться с мылом, потому что при этом с поверхности кожи удаляется слой жира, предохраняющий кожу от сухости. Мыться с мылом рекомендуется всегда после окончания парной процедуры. На голову надевается фетровая шляпа с полями, шапка или спортивная шапочка (они предохраняют голову от перегрева). Войдя в парилку, желательно постепенно повышать температуру, не спеша поднимаясь на верхние ступеньки и прогреваясь при относительно невысокой температуре (45–50°C). Дышать стараться через нос для прогрева носоглотки и охлаждения вдыхаемого воздуха. Первый заход необходимо ограничить появлением обильного потоотделения.

После выхода из парилки не следует принимать холодный душ, для поддержания потоотделения надо накрыться простыней, опустить ноги в тазик с теплой водой. Не дожидаясь окончания потоотделения в следующий заход в парилку можно попариться с веником. Веник может быть березовым, дубовым, хвойным, хо-рош бамбуковый или комбинированный веники.

Париться лучше вдвоем, по очереди массируя двумя вениками друг друга. Лучшее положение тела - лежа на скамье. При этом температура воздействует на все участки тела одинаково и лежа легче расслабиться. Сначала - легкое поглаживание от стоп до головы. Затем веники приподнимают вверх, как бы захватывая более горячий воздух, опускают на поясницу и прижимают рукой на 2–3 секунды. Эти движения повторяются несколько раз, а веники прижимают по всему телу. Затем применяют приемы постегивания, похлестывания и заканчивают процедуру растиранием, которое выполняется лиственной частью веника.

Если нет напарника, то производится самомассаж веником. Самомассаж имеет и некоторые преимущества. Во-первых, легче дозировать силу похлестывания. Во-вторых, при сильном жаре можно быстро перенести веники на другие участки тела или, наоборот, при необходимости поглубже прогреть какое-либо место. В-третьих, самомассаж является хорошей дополнительной нагрузкой, которую легко дозировать.

При следующих заходах в парилку можно больше не париться веником или сделать эту процедуру короче.

При использовании сауны или паровой бани для ускорения восстановительных процессов в организме и увеличения работоспособности мы рекомендуем следующий режим посещения парилки в подготовительном периоде подготовки.

По окончании тренировочного занятия вымыться под душем без мыла и, не намочив голову. Затем сделать 2–3 захода в сауну при температуре 80–100°C и относительной влажности 10–15% общей продолжительностью 20–25 минут с 10-минутными перерывами между ними. В перерыве между заходами принять теплый душ, отдохнуть сидя или лежа. Затем сделать массаж или самомассаж. После последнего захода вымыться с мылом горячей водой и отдохнуть лежа в раздевалке, укрывшись халатом или простыней. При этом можно утолить жажду чаем с лимоном, минеральной водой, соком и затем вновь принять теплый душ и закончить процедуру.

Лучшим напитком после посещения парной бани является чай. Он содержит многие полезные вещества, которые дополняют лечебные свойства бани: эфирные масла, танин, кофеин, витамины (С, В₁, В₂, РР). Эфирные масла придают напитку приятный аромат. Благодаря танину, содержащему витамин Р, укрепляются стенки кровеносных сосудов. Кофеин способствует более интенсивному обмену веществ. В чай полезно для аромата добавить листья мяты, черной смородины, малины, земляники. Чай действует одинаково тонизирующе и бодряще на организм человека в любое время года, а особенно после хорошей жаркой бани. Целебное действие чай оказывает при воспалении капилляров, при диатезе, воспалении почек, колите, дизентерии, остром ревматизме, вирусном гриппе. Чай лучше утоляет жажду, чем вода. Он устраняет сухость во рту. Особенно это важно после большой сгонки веса, но надо помнить, что пить можно небольшими порциями.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА

Для того чтобы наглядно представить, насколько велико количество накапливающегося в организме жира, нужно подсчитать избыточное количество калорий, содержащееся в пище, употребленной в течение суток, и разделить их на 9. Калория (от лат. calor – тепло) — единица тепла, равная 4,18 дж, используется для определения количества энергии, получаемого или отдаваемого телом в процессе теплообмена. Если получаемая с пищей энергия превосходит ее расход, человек полнеет, если — наоборот, то худеет. Именно поэтому в подавляющем большинстве диет, направленных на избавление от избыточной массы тела, такую важную роль играет количество калорий, получаемых организмом. Существуют, правда, и диетологи, которые являются ярыми противниками подобного метода. Впрочем, выбор способов для похудения сегодня настолько огромен, что каждый из нас волен выбрать тот, который подходит именно ему и в который он верит.

«ИДЕАЛЬНЫЙ» РАСЧЕТ

Идеальной массой тела принято считать вес, который был у человека в возрасте 25–30 лет, когда физическое развитие организма заканчивается. Для определения весового стандарта необходимо учитывать пол человека и тип его телосложения. Их существует три: астенический (тонкокостный), нормастенический (нормокостный) и гиперстенический (ширококостный). Выяснить тип своего сложения можно, измерив окружность запястья рабочей руки. Если, например, у женщины ростом 170 см окружность запястья равна 19 см, то ее вес должен равняться 71,5 кг. Если у мужчины при росте 180 см окружность запястья равна 16 см, то весить он должен 63 кг.

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС НА САНТИМЕТР РОСТА (ЖЕНЩИНЫ)

Окружность запястья	до 16 см	16,5–18 см	более 18 см
Вес	325 х 1 см	350 х 1 см	375 х 1 см

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС НА САНТИМЕТР РОСТА (МУЖЧИНЫ)

Окружность запястья	до 17 см	17,5–20 см	более 20 см
Вес	370 х 1 см	390 х 1 см	410 х 1 см

Можно также прибегнуть и к другому способу определения идеального веса, предложенному более 100 лет назад французским врачом Полем Броком. Этот расчет справедлив для людей нормастенического телосложения, для астеников нормой считается уменьшение этой цифры на 10%, а для гиперстеников — увеличение ее на 10%.

СООТНОШЕНИЕ ВЕСА И РОСТА

Рост	до 165 см	165–175 см	свыше 175 см
Идеальный вес	Рост — 100	Рост — 105	Рост — 110

Наиболее популярным методом оценки веса на сегодняшний день является вычисление индекса Кетле, отражающего запасы жира в организме. Чтобы получить эту величину, нужно разделить свой вес (в килограммах) на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Если, например, рост человека равен 175 см, а вес — 85 кг, то

индекс Кетле для него будет составлять $85/(1,75 \cdot 1,75) = 27,8$, а, значит, ему нужно срочно худеть. Все значения индекса Кетле даны для людей с нормастеническим типом телосложения.

Минимальное		Среднее		Максимальное		Ожирение	
М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
20,1	18,7	22,0	20,3	25,0	23,8	от 30,0	от 28,7

ГОЛОДАНИЕ

Этот метод избавления от лишнего веса сегодня не столь популярен, как, например, 30 лет назад, и, тем не менее, к нему продолжают прибегать.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ. Сжигание всех жировых отложений, в том числе и резервных, за счет практически полного отсутствия поступающей в организм пищи, без всяких ограничений разрешается только питье: минеральная вода, травяные чаи, слабые овощные отвары.

ЗА. Снижение веса происходит очень интенсивно, и эффект виден уже по окончании первой недели голодания.

ПРОТИВ. Во-первых, прибегать к голоданию нужно крайне осторожно и только под наблюдением врача, во-вторых, выход из такого рода диеты — процесс достаточно сложный и требующий особых мер предосторожности, в-третьих, при полном голодании наряду с жиром расходуется и мышечный белок, что сказывается на упругости кожи, приводя к появлению нежелательных морщин и мышечной слабости, к тому же нехватка белка, участвующего в образовании белковых молекул-антител, приводит к развитию иммунодефицита, а значит, повышает вероятность развития инфекционных и простудных заболеваний.

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ДИЕТЫ

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ. Уменьшение количества жиров, поступающих в организм, посредством ограничения калорийности рациона. Суточная пищевая ценность продуктов должна составлять не менее 1000 и не более 1500 килокалорий. Считается, что действенность подобных диет ограничивается, как правило, 14 днями, дальше организм, «привыкая» к ограничениям, просто перестает расщеплять жиры. Потеря веса при такой диете может составить от 5 до 7 кг за две недели.

ЗА. Происходит реальная потеря веса, причем достаточно быстрая. При известном упорстве после окончания положенного срока достигнутый вес можно поддерживать как с помощью постоянных физических нагрузок, так и с помощью последующего контроля за калорийностью суточного рациона, который для женщин должен составлять не более 2200, а для мужчин — не более 3000 килокалорий.

ПРОТИВ. Ограничения в рационе являются для желающего похудеть достаточно трудновыполнимой задачей, а потому могут привести к депрессивным состояниям различной тяжести. Кроме того, отказ от подобных «правил игры» чреват быстрым набором веса, а порой и существенным его увеличением, даже в сравнении с тем, который наблюдался прежде.

НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ МАЛОЖИРНАЯ ДИЕТА

Тем, кому тяжело или невозможно ограничивать себя в привычных продуктах, маложирная диета подойдет, пожалуй, больше всего.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ. Уменьшение до максимума количества пищи, а значит, и ее калорийности. При этом запреты на какие-либо продукты отсутствуют, единственным ограничением является суммарное потребление жира в день, максимум которого должен составлять 20% от суточной калорийности, а именно

30–40 г. Для этого необходимо использовать нежирные или обезжиренные продукты. Главный ее эффект заключается в том, что потребление белков и углеводов регулируется самим организмом, поэтому переест их довольно сложно.

ЗА. Применять такую диету можно сколь угодно долго без ущерба для здоровья, хотя результат от нее и не бывает мгновенным. Потеря веса составляет 1–1,5 кг в месяц. Уменьшение количества жира, поступающего с пищей, по сравнению с возможностями организма к его окислению приводит к его постепенному расходованию, а потому человек худеет совершенно независимо от того, какого размера порции он употребляет.

ПРОТИВ. Далеко не всякий организм способен «выдержать» постоянную, искусственно создаваемую нехватку полноценных жиров. А это может привести к периодически повторяющимся состояниям, связанным с переутомлением как физическим, так и умственным.

МОНОДИЕТА

В качестве экстренных мер, позволяющих в сжатые сроки сбросить пару-тройку лишних килограммов, можно использовать одну из «жестких» диет, предусматривающих употребление только одного пищевого продукта. Наиболее популярными из них считаются рисовая, яблочная, кефирная, творожная и картофельная.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ. Ограничение количества поступающих калорий и уменьшение жировых отложений за счет их использования в качестве резервного источника энергии. Следует помнить, что «сидеть» на подобной диете можно не более 3 дней, так как при этом снижается количество поступающих в организм жизненно важных веществ, минералов и витаминов. Еще лучше, если она будет ограничена одним днем, но с определенной периодичностью — раз в неделю или раз в месяц.

ЗА. Эффект наступает быстро, и желаемый результат достигается психологически легко.

ПРОТИВ. Если не ввести применение монодиеты в систему или не придерживаться умеренного употребления остальных продуктов после ее окончания, прежний вес также быстро восстановится.

ЭТО ТОЖЕ МОНОДИЕТЫ!

ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА. Многие люди не представляют свою жизнь без шоколада, а нападки на этот продукт воспринимают как личное оскорбление. Французский профсоюз шоколадников даже выступил в защиту своего продукта, заявив, что шоколад — продукт очень полезный и, помимо 500 ккал на каждые 100 г, содержит такие необходимые вещества, как магний, железо, фосфор, калий, а также некоторые витамины.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ этой диеты аналогичен общему принципу всех разновидностей монодиет. В его основу легли именно эти пресловутые 500 ккал. В течение дня (всего этих дней должно быть не более 3) нужно выпивать 5–6 чашек черного кофе с обезжиренным молоком и съедать 100–150 г горького шоколада.

ЗА. Разгрузочные «шоколадные» дни вполне способны привести к желаемой потере веса, а, кроме того, ее соблюдение для большинства сладкоежек может стать настоящим удовольствием.

ПРОТИВ. В постоянной борьбе с лишними килограммами шоколадная диета, как и любая монодиета, не является панацеей.

БЕЛКОВАЯ ДИЕТА. Такая диета рассчитана не более чем на 14 дней, и применять ее рекомендуется не чаще одного раза в год.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ. Употребление белкового питания в виде максимального количества мяса и рыбы. Овощи и фрукты также допустимы, но в небольшом объеме, тогда содержащиеся в них углеводы будут не способны уравновесить поступающие белки.

ЗА. Несмотря на то, что снижение веса происходит достаточно медленно, результаты, полученные во время ее применения, достаточно стойкие.

ПРОТИВ. Несмотря на употребление богатой белками пищи, в первую очередь, происходит разрушение именно мышечного белка и лишь во вторую — непосредственно жира для компенсации энергозатрат. К тому же, если время проведения такой диеты увеличить до 3 и более недель, это может привести к нарушениям в работе почек, к росту уровня холестерина и к образованию дефицита кальция.

ЖИРОВАЯ ДИЕТА. Рекомендации польского врача Яна Квасневского способны вызвать удивление, так как абсолютно противоречат всем канонам диетического питания.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ этого метода заключается в том, что для того, чтобы похудеть, нужно употреблять преимущественно жирную пищу, главным образом мясо и сало, так как животные белки и жиры легко усваиваются и дают максимум энергии. Что же касается клетчатки и углеводов, то от них можно безболезненно отказаться, ведь все необходимые для нормальной жизнедеятельности витамины и минералы широко представлены в мясе и субпродуктах: печени, почках, сердце, легких.

ЗА. Человеку, употребляющему продукты повышенной жирности, вполне достаточно 2-разового питания, причем без какого бы то ни было ограничения во времени, даже если аппетит разыграется ближе к ночи, то и ужин можно не исключать. Квасневский, будучи практикующим врачом, вполне успешно применяет его не только при ожирении, но и при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях и даже при сахарном диабете.

ПРОТИВ. Этот метод, исключаящий употребление жизненно важных для организма белков и углеводов, рано или поздно приводит к разбалансированности в работе всех систем и органов.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Основоположник теории раздельного питания Герберт Шелтон утверждал, что когда в желудок одновременно попадают пусть и низкокалорийные, но несовместимые друг с другом продукты, выделенной им энергии хватает только на нейтрализацию шлаков и выведение ядов, образующихся при их гниении в пищеварительном тракте, тогда как неокисленные жиры и углеводы откладываются в виде жира.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ. Условия, необходимые для переваривания различных видов продуктов, кардинально отличаются друг от друга — для расщепления белков требуется кислая среда, а для гидролиза углеводов необходима щелочная. Так, например, съеденное на пустой желудок яблоко покидает его уже спустя 15–20 минут, в то время как если его съесть после эскалопа, оно задержится в желудке, вызывая процесс брожения и гниения. В результате оба продукта поступают в нижние отделы пищеварительного тракта в плохо обработанном виде, что приводит не только к откладыванию жира, но и к существенной нагрузке на поджелудочную железу. Для нормализации процесса пищеварения была составлена таблица продуктов, разделенных на 10 групп, с указанием на идеальные, совместимые и недопустимые сочетания.

ЗА. Благодаря быстрому прохождению «совместимых» продуктов по пищеварительному тракту в организме не происходит процессов брожения и гниения, что способствует уменьшению интоксикации организма. К тому же результат такого способа похудения, как правило, бывает достаточно стойким, особенно если использовать его постоянно.

ПРОТИВ. Для соблюдения требуются особый режим жизни и определенная сила воли.

МЕТОД МОНТИНЬЯКА

Метод французского фармаколога Мишеля Монтиньяка — не просто диета, это рекомендации по питанию на всю жизнь.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ. Использование продуктов с низким гликемическим (углеводным) индексом и тщательным отбором жиров. Избыточный вес чаще всего вызывается расстройством в работе поджелудочной железы, которая при поступлении богатой углеводами пищи выбрасывает в кровь слишком много инсулина, способствуя их переработке в жир. А для того чтобы этого не происходило, углеводы необходимо разделить на «плохие» и «хорошие». Плохие полностью усваиваются организмом и ведут к полноте, а хорошие — лишь частично, не вызывая при этом значительного повышения уровня сахара в крови. Примером «плохих» углеводов могут служить хлеб из белой муки, рис, картофель, кукуруза, конфеты, пирожные и т.д., к «хорошим» же относятся зерновой хлеб, большинство фруктов и овощей, бобы, сыр.

ЗА. Избавление от лишних килограммов происходит медленно, зато результат очень стойкий. Кроме того, существенно снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической болезни, а также головной и мышечных болей.

ПРОТИВ. Находясь в гостях, приходится объяснять, почему из всего обилия блюд, стоящих на столе, вы предпочитаете только сыр, а из напитков — красное сухое вино.

ДИЕТА ПО ГРУППАМ КРОВИ

Этот метод коррекции веса предложил американский врач Питер Д'Адамо, доказавший, что химическая реакция, в которую вступают кровь и поступающая в организм пища, напрямую связана с генетическими особенностями человека.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ. Для нормализации деятельности как иммунной, так и пищеварительной систем человеку нужно есть только те продукты, которые соответствуют его группе крови, иными словами, только те, которыми в давние времена питались его предки. Потребление же «чужеродных» приводит к «склеиванию» белков с клетками крови и накоплению их в организме. Так, например, людям, имеющим самую древнюю — I группу крови (O) и получившим название «охотники», необходимо употреблять большое количество животных белков, а вот от хлеба, макарон и молочных продуктов им необходимо отказаться. Представителям II группы крови (A) — «земледельцам» — рекомендовано отдавать предпочтение вегетарианской пище. Людям с III группой крови (B), или «кочевникам», абсолютно противопоказаны соя, куриное мясо, подсолнечное масло, помидоры и гранаты, показаны же все молочные продукты, рыба, баранина, крольчатина и льняное масло. Обладатели IV группы (AB), названные «новыми людьми», должны употреблять кисломолочные обезжиренные продукты, баранину, оленину, а также овощи и фрукты.

ЗА. Исключение из рациона несовместимых с кровью веществ ведет к минимизации вредоносных шлаков и как следствие — к улучшению работы всех внутренних органов, а, значит, и к похудению.

ПРОТИВ. Этот метод избавления от лишнего веса эффективен только для здоровых людей, не страдающих никакими хроническими заболеваниями. А таких не так уж и много.

ГЕМОКОД

На сегодняшний день одним из самых модных методов похудения является анализ на гемокод, или на способность конкретного человека переваривать отдельные продукты питания.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ. Каждый организм вырабатывает целый набор пищеварительных ферментов, воздействующих на

определенные компоненты пищи. Нехватка одного или нескольких ферментов делает расщепление «полезного» для данного индивидуума продукта неполным, что приводит к тому, что непереваренные его части начинают гнить в кишечнике. Во время проведения лабораторного анализа гомокода в кровь поочередно вводят экстракты всевозможных продуктов и по результатам взаимодействия составляют список «полезных» и «вредных» продуктов.

ЗА. Строго следуя рекомендациям такого тестирования, за 2–3 недели можно сбросить 1–5 кг и к тому же успешно бороться с такими заболеваниями, как артрит, астма, гипертония, мигрень, экзема, вследствие нормализации обмена веществ на клеточном уровне.

ПРОТИВ. Подобный анализ, во-первых, очень дорог, а, во-вторых, недостаточно апробирован в течение длительного времени.

А ПОЧЕМУ БЫ НЕТ

АРОМАТНЫЙ ОБМАН. Аромат готовящегося блюда даже на сытый желудок способен вызвать зверский аппетит. Именно эта обонятельная зависимость легла в основу метода похудения доктора Алана Хирша. Ведь если есть запахи, возбуждающие аппетит, значит, существуют и те, которые его угнетают. Так было выведено 15 «усмирительных» ароматов, в их числе запахи зеленого яблока, банана, мяты, лаванды, розы. Механизм их воздействия прост: перед подачей каждого нового кушанья или же сразу перед едой нужно сделать несколько глубоких вдохов пахучих экстрактов, после чего любое самое аппетитное блюдо должно показаться совершенно неинтересным.

«БРОНЗОВАЯ» ДИЕТА. Отпускное время — самый, пожалуй, благоприятный период для восстановления здоровья и красоты. Интенсивность же загара обеспечивается меланином —

пигментными клетками кожи, а его выработка зависит не только от генетической предрасположенности, но и от количества бета-каротина (провитамина А). Поэтому, чем больше бетакаротина получает организм, тем интенсивнее загорает кожа. Кроме того, пища, богатая провитамином А, вполне может заменить один из приемов пищи, что очень способствует похудению. Если во время отдыха вы будете съедать на ужин 200 г абрикосов, или 300 г дыни, или 2 стакана морковного сока, или 2 кг помидоров, то домой вы вернетесь и загоревшим, и постройневшим.

«ДИЕТИЧЕСКОЕ» ПИВО. К диетическим продуктам этот напиток был причислен остроумными студентами и, видимо, не совсем безосновательно. Пиво богато витаминами В, В₂, РР и минеральными веществами, а его пищевая ценность — не более 30–50 ккал (за исключением более калорийного портера). В 1 л светлого пива содержится не более 300–500 ккал. Хотя, с другой стороны, организму нужно еще энное количество энергии для разогрева холодного пива до температуры тела. Расходную часть высчитать несложно — прежде всего, необходимо вспомнить, что 1 калория — это энергия, расходуемая на разогрев 1 г жидкости на 1°C. Таким образом, если выпить 1 л охлажденного до 4°C пива, потребуется 32,6 ккал. Так что похудеть можно и таким образом.

ДИЕТА НЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Для нормального обмена веществ необходимо следить за тем, чтобы ежедневный рацион питания был сбалансирован так, чтобы с пищей человек получал как можно большее разнообразие продуктов. Ведь и белки, и жиры, и углеводы чрезвычайно важны для нашего организма, ни в коем случае нельзя отдавать предпочтение чему-то одному в ущерб другому.

Одним из методов правильного подбора продуктов является так называемая «пирамида питания». Она состоит из пяти

секций, в которых представлены различные группы продуктов. Принцип ее «работы» заключается в том, чтобы наглядно продемонстрировать, насколько разнообразным должно и может быть питание и насколько широки возможности для выбора продуктов при составлении рациона. Пирамида питания дает возможность максимально разнообразить рацион, при этом, существенно повысив количество необходимых питательных веществ и снизив количество поступающих в организм калорий, а также контролировать потребление жира, особенно насыщенного.

Существует также ряд условий, которые необходимо выполнять в том случае, если принято решение использовать пирамиду в качестве основы питания:

1. В ежедневный рацион необходимо включать продукты из всех пяти секций, но те из них, которые располагаются на двух верхних «этажах» пирамиды, нужно употреблять в меньших количествах, чем те, которые располагаются в нижних.

2. По возможности максимально снизить употребление сахара, соли и алкоголя.

3. Недопустимо заменять продукты из одной группы на другие — употреблять необходимо все представленные категории, ни одна из них не важнее другой.

5. Необходимо употреблять в пищу только свежие продукты и избегать готовой пищи, требующей только подогрева.

5. Не игнорировать необходимость физической активности, способной уравновешивать количество съеденного.

ПИРАМИДА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (1 порция) 250 г молока или йогурта, 45 г творога, 60 г сыра.

2. ОВОЩИ (1 порция) 50 г зеленого салата, 60 г сырых отварных или овощей, 175 мл овощного сока.

3. ХЛЕБ, КАШИ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (1 порция) 1 порция хлеба, 30 г каши в пакетиках, 90 г вареного риса, макарон или каши.

4. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ (1 порция) 60–90 г отварного или тушеного постного мяса без костей, столько же — рыбы или птицы. К 30 г мяса приравнивается 90 г вареных бобов, 1 яйцо, 50 г орехов.

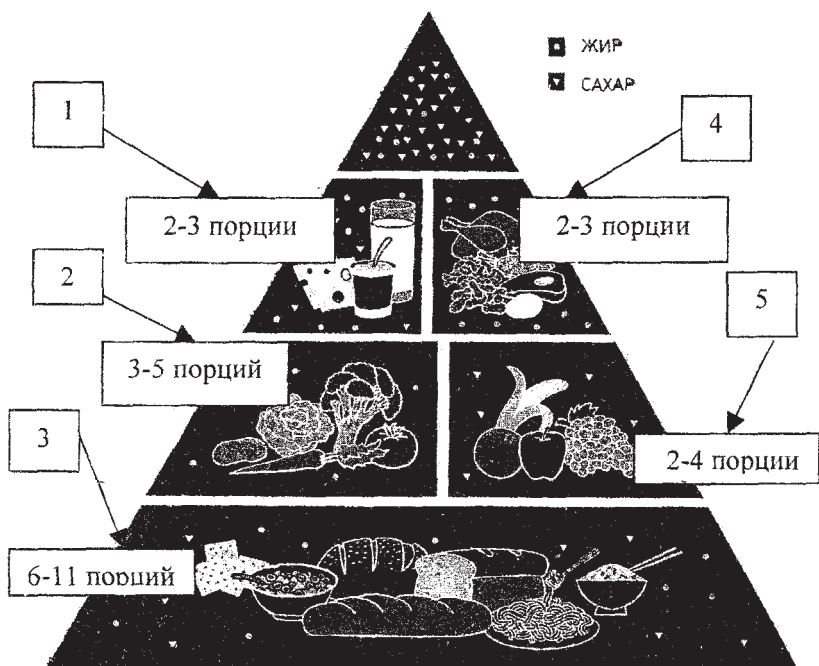
5. ФРУКТЫ (1 порция) 1 яблоко (банан, апельсин, персик, груша), 125 г замороженных или консервированных фруктов, 40 г сухофруктов, 175 г 100%-го фруктового сока.

В основании пирамиды располагаются продукты первого уровня – хлеб (с отрубями или зерновой), каши, рис и макаронные изделия. Эта приготовленная из зерновых пища, богатая углеводами, витаминами, минералами и растительными волокнами, составляет основу питания. Из этих продуктов нужно готовить большинство блюд на каждый день — от 6 до 11 порций.

Второй уровень пирамиды представлен фруктами и овощами. Эта чисто растительная пища богата не только витаминами и минералами, но и клетчаткой (растительными волокнами). Фрукты должны быть представлены в рационе 2–4 порциями, а овощи — 3–5.

Третий уровень — мясо и молочные продукты, являющиеся продуктами животного происхождения. Эта группа помимо мяса и молока включает в себя мясо птицы, рыбу, сухие бобы, яйца и орехи. Все они богаты белками, витаминами, железом, цинком, кальцием и другими необходимыми питательными веществами.

ПИРАМИДА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Но так как продукты животного происхождения жирнее, чем растительные, то их употребление должно быть ограничено 2–3 порциями в день.

Верхний уровень пирамиды представляют жиры, растительные масла и различные сладости, напитки, десерты. Потребление этих продуктов нужно свести к минимуму.

«ПРАВИЛЬНЫЕ» УГЛЕВОДЫ

Хлеб, каши и макаронные изделия — важнейший источник энергии. Если употреблять их в небольших количествах и без привычных жиросодержащих добавок (сливочное масло, подливки, соусы), то они пойдут только на пользу. Предпочтение нужно отдавать не обычному хлебу из муки высшего сорта, а отрубному или зерновому. Овощи и фрукты — необходимые

организму продукты. Их желательно максимально разнообразить, чтобы питательные вещества, содержащиеся в них, были представлены как можно шире, особенно полезны те, где содержится много витамина С (цитрусовые, киви, клубника) и витамина А (морковь, капуста, тыква, дыня). Представителей семейства крестоцветных (капуста белокочанная, цветная, брокколи, брюссельская) нужно употреблять как минимум 3 раза в неделю. Не следует избегать свежемороженых овощей, они содержат достаточное количество питательных веществ.

«ХОРОШИЕ» БЕЛКИ

Мясо, птица, рыба необходимы организму как основной источник белка. Предпочтительнее употреблять мясо курицы или индейки (только без кожи). Если говорить о говядине, баранине и о свинине, то выбирать нужно только нежирные части (вырезка, филейные части). Очень полезны нежирная рыба и большинство морепродуктов. Нельзя злоупотреблять яйцами, особенно желтками (не более 4 в неделю), а также орехами и семечками — в них много жиров.

«ПОЛЕЗНЫЕ» ЖИРЫ

Жир — это также необходимое питательное вещество, отказываться от продуктов, содержащих жир, нельзя. Жиры делятся на 3 типа — насыщенные (мясо и молочные продукты), мононенасыщенные (растительные масла) и полиненасыщенные (овощи, кукуруза, соя, некоторые сорта рыбы). Так вот, последние два вида гораздо предпочтительнее. Количество же насыщенных можно сократить, если постоянно употреблять в пищу нежирное мясо и молочные продукты с пониженным содержанием жира (лучше с нулевым).

Помимо базовой пирамиды питания диетологами разработаны системы, учитывающие склонность людей к тем или иным национальным кухням (в основном в связи с местом проживания), а также для вегетарианцев.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ПИРАМИДА

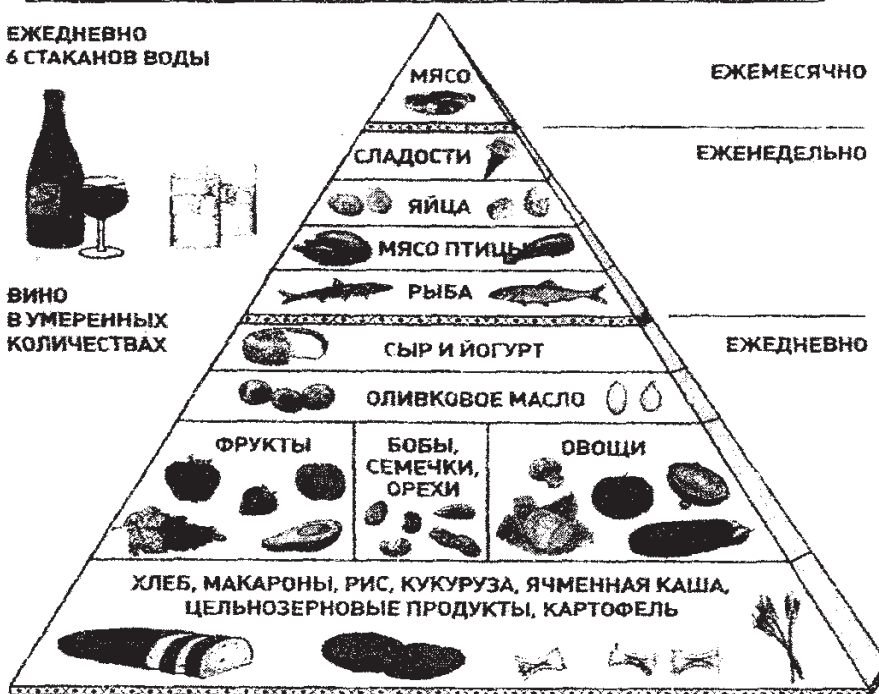
ЕЖЕДНЕВНО
6 СТАКАНОВ ВОДЫ



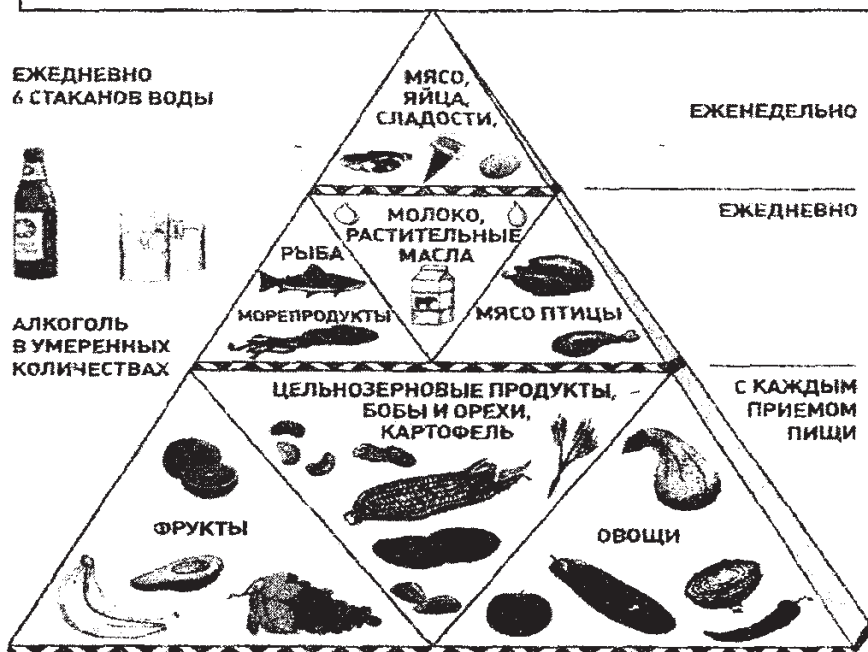
ВИНО
В УМЕРЕННЫХ
КОЛИЧЕСТВАХ

ЕЖЕМЕСЯЧНО

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО



ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПИРАМИДА



АЗИАТСКАЯ ПИРАМИДА

ЕЖЕДНЕВНО
6 СТАКАНОВ ВОДЫ ИЛИ ЧАЯ



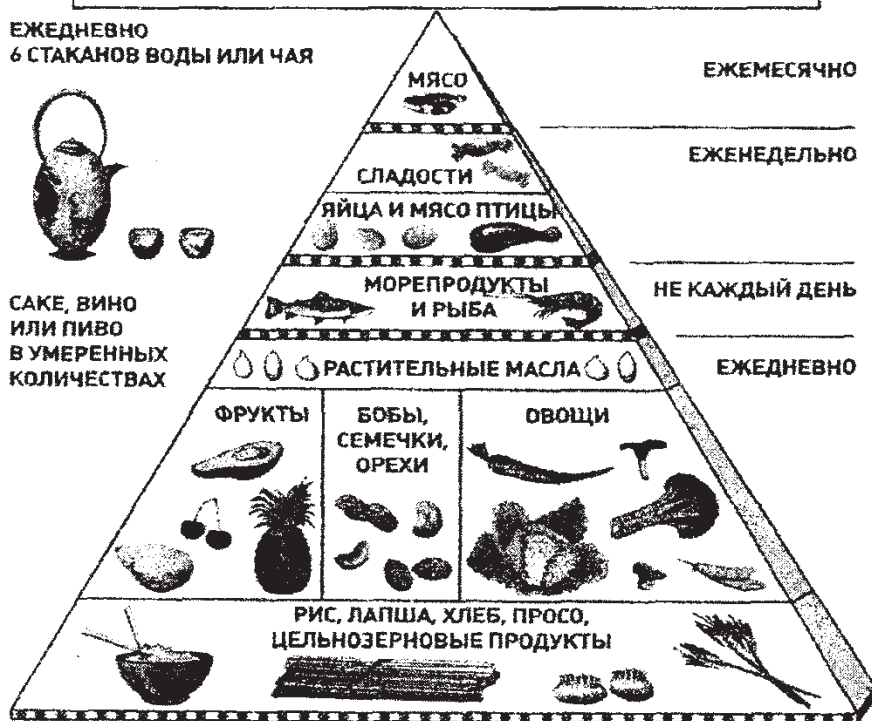
САКЕ, ВИНО
ИЛИ ПИВО
В УМЕРЕННЫХ
КОЛИЧЕСТВАХ

ЕЖЕМЕСЯЧНО

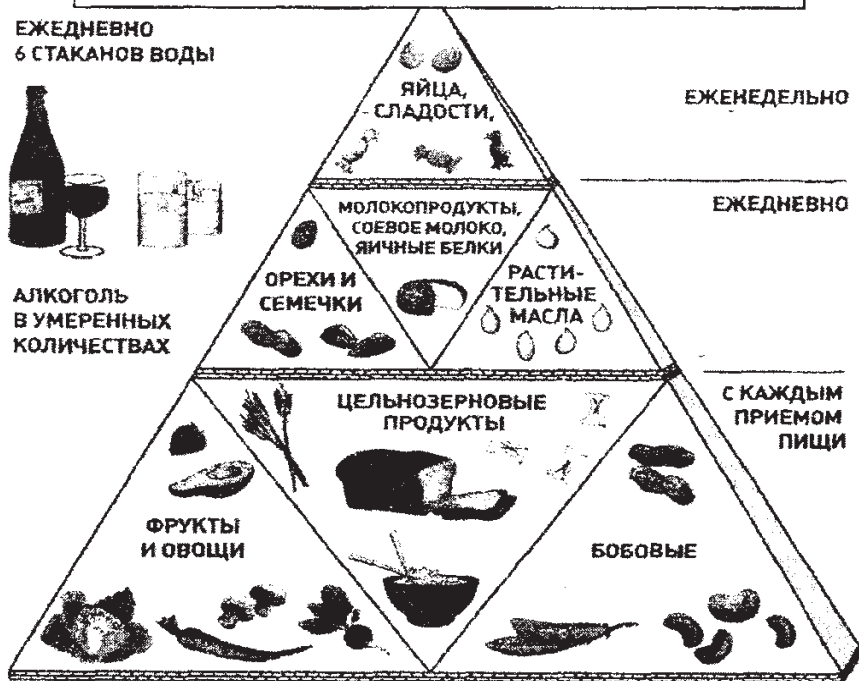
ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

НЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕЖЕДНЕВНО



ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПИРАМИДА



ПРИМЕРЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ккал в 100 граммах)

КАШИ	
Каша гречневая	163
Каша овсяная	165
Каша рисовая	78
Каша пшеничная	90
Каша манная	60
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
Хлеб ржаной	200
Хлеб пшеничный	270
Сдоба	300
Сушки, пряники	330
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко (3,5%)	54
Кефир (3,5%)	56
Сметана (20%)	204
Йогурт	60–100
Творог обезжиренный	86
Творог жирный	232
Сырок творожный	416
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	
Макароны отварные	98
Макароны с сыром	180
СЫРЫ	
Твердый	350–400
Плавленый	300

ПТИЦА	
Курица отварная	173
Курица жареная	485
Цыпленок жареный	267
Индейка жареная	335
ОВОЩИ, ГРИБЫ	
Капуста	28–31
Помидоры	20
Огурцы	13
Морковь	33
Свекла	41
Кабачки	24
Баклажаны	24
Грибы отварные	25
Грибы жареные	162
Грибы в сметане	230
АРБУЗ, ДЫНЯ	36
ЯГОДЫ	36–51
ФРУКТЫ	
Яблоки	45
Апельсины, мандарины	38
Ананасы	48
Груши	42
Бананы	91
Абрикосы	58
Персики	44
Сливы	43
Виноград	65
СУХОФРУКТЫ	250–300
ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ	600–700
МОРЕПРОДУКТЫ	
Кальмар	75
Краб	69
Креветка	83
Капуста морская	16

РЫБА	
Рыба отварная	70–100
Рыба слабосоленая	220
Угорь копченый	386
Рыбные консервы в масле	250–360
Рыбные консервы в собственном соку	96–138
Икра красная	251
Икра черная	203
Яйца куриные	157
МЯСО	
Телятина отварная	130
Говядина отварная	175
Бефстроганов	440
Печень жареная	140
Свинина жареная	300
Шпик свиной	816
Грудинка сырокопченая	632
Корейка сырокопченая	467
Ветчина	279
Баранина жареная	370
КОЛБАСЫ, СОСИСКИ	
Сосиски	220–320
Колбаса вареная ,	170–320
Колбаса полукопченая	360–460
Колбаса копченая	530
Сардельки	200–350
КАРТОФЕЛЬ	
Картофель отварной	61
Картофель фри	260
Картофельные чипсы	535

ДЕСЕРТЫ, СЛАДОСТИ	
Пирожные, вафли	350–550
Торты	280–560
Мармелад, мед	300
Шоколад	550
Конфеты шоколадные	400
Варенье	160–240
Мороженое	120–300
ЖИРЫ, СОУСЫ	
Маргарин	745
Масло растительное	899
Масло сливочное	748
Масло топленое	887
Майонез	627
Кетчуп	65–110
ФАСТ-ФУД	
Биг Мак (1 шт)	560
Гамбургер (1 шт)	260
Чизбургер (1 шт)	310
Чикен Макнагетс (1 шт)	48
Картофель-фри (средняя порция)	320
НАПИТКИ	
Фруктовые соки	45–55
Квас	25
Пиво	40–80
Безалкогольные газированные	40–60
Вино сухое	65–75
Вино крепленое	120–150
Ликер	200
Водка	250

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков.– Киев: Здоровье, 1985. – 92 с.
2. Бирюков А.А. Приглашаем попариться / А.А.Бирюков. – М.: ФиС, 1987. – 64 с.
3. Карелин Е.О. Правильное питание при занятии спортом и физической культурой / У.О.Карелин. – СПб.: Диля, 2003. – 256 с.
4. Белоусова В.В. Методические основы рационализации питания: Учеб. Пособие / Под ред. В.В.Белоусова. – СПб.: Олимп СПб, 2003. – 168 с.
5. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов / А.И.Пшендин. – СПб: ГИОРД, 1999. – 160 с.
6. Рогозкин В.А. Питание спортсмена / В.А.Рогозкин, А.И.Пшендин, Н.Н. Шишина. – М.: Фис,1989. –160 с.
7. Стрельников В.А. Исследование методик снижения веса тела боксеров в период предсоревновательной подготовки: Автореф. ...канд.пед.наук / В.А.Стрельников. – М., 1978. – 24 с.
8. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика стрельниковой., 1978. – 408 с.
9. Унижук В.И. Русская баня./ В.И.Унижук. – М.: Знание, 1999. – 144 с.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	3
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА В КИКБОКСИНГЕ	7
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА	18
«ИДЕАЛЬНЫЙ» РАСЧЕТ	18
ГОЛОДАНИЕ	20
НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ДИЕТЫ	21
НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ МАЛОЖИРНАЯ ДИЕТА	21
МОНОДИЕТА	22
ЭТО ТОЖЕ МОНОДИЕТЫ!	23
РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	25
МЕТОД МОНТИНЬЯКА	26
ДИЕТА ПО ГРУППАМ КРОВИ	26
ГЕМОКОД	27
А ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ	28
ДИЕТА НЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ	29
ПРИМЕРЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	42

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
И РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА
В ЕДИНОБОРСТВАХ**

Учебно-методическое пособие

Составители: О.П. Ваколюк, С.С. Деркаченко, Н.В. Ершова,
С.С. Капацина, Д.А. Кольцов

Формат 60x84/16.
Усл. печ. л. 2,75. Тираж 100 экз.