

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Благодарности	9

ЧАСТЬ I. ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

Глава 1. Составление плана высокоэнергетического питания	11
Глава 2. Как нужно питаться, чтобы сохранить здоровье на долгие годы	41
Глава 3. Завтрак: залог правильного спортивного питания	70
Глава 4. Обед и ужин: дома, на ходу и в дороге	87
Глава 5. Между приемами пищи: перекусы ради здоровья и неиссякаемой энергии	105
Глава 6. Углеводы: упрощение сложной темы	114
Глава 7. Белки: формирование и восстановление мышц	139
Глава 8. Жидкости: восполнение потерь для поддержания работоспособности	158

ЧАСТЬ II. НАУКА О ПИТАНИИ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Глава 9. Заправка перед физическими нагрузками	177
Глава 10. Заправка во время и после физической нагрузки	193
Глава 11. Пищевые добавки, стимуляторы и спортивные заменители питания	209
Глава 12. Питание женщин, ведущих активный образ жизни	229
Глава 13. Советы по питанию для различных категорий спортсменов	243

**ЧАСТЬ III. ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА МЕЖДУ ВЕСОМ
И ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ**

Глава 14. Как вы оцениваете свою фигуру: полная, подтянутая или безупречная?	263
Глава 15. Как набрать вес и сохранить здоровье	283
Глава 16. Потеря веса без голодания	299
Глава 17. Диеты идут насмарку: расстройства пищевого поведения и одержимость едой	322

ЧАСТЬ IV. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ПОБЕД 342

Глава 18. Хлеб и завтраки	342
Глава 19. Паста, картофель и рис	355
Глава 20. Овощи и салаты	369
Глава 21. Курица и индейка	379
Глава 22. Рыба и морепродукты	392
Глава 23. Говядина и свинина	401
Глава 24. Бобовые и тофу	408
Глава 25. Напитки и смузи	418
Глава 26. Перекусы и десерты	427

Приложение А. Дополнительная информация	438
Приложение В. Избранная литература	453
Об авторе	469

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Я пытаюсь разобратся, как питаться с пользой для здоровья, оставаться в форме и показывать самые высокие спортивные результаты, на какие я только способен».

«Я усердно тренируюсь, но не получаю желаемых результатов. Хотел бы узнать, какие добавки стоит принимать».

«Я перепробовала столько разных безумных диет, что уже просто не знаю, как нормально питаться. Я много времени уделяю тренировкам, но мое питание оставляет желать лучшего».

Это лишь несколько жалоб, которые мне частенько приходится выслушивать и от спортсменов-любителей, и от профессионалов. Они совершенно сбиты с толку и недоумевают, что же и когда нужно есть, как питаться до, во время и после тренировок, как выбрать подходящие спортсменам продукты и организовать основные приемы пищи и перекусы с пользой для себя, чтобы избавиться от жира и нарастить мышцы. Вам это ничего не напоминает?

Вне всяких сомнений, потребление правильных продуктов в нужное время заметно сказывается на спортивных достижениях, а также на весе, будущем здоровье и самочувствии. Я помогла многим активно выступающим атлетам нарастить мышечную массу, быстрее пробегать марафоны и заниматься с большей энергией. Многим поклонникам фитнеса я помогла успешнее тренироваться, сбросить вес и добиться впечатляющих результатов. Между тем огромное число людей, ведущих активный образ жизни, не умеют правильно питаться, извлекать максимум из тренировок и недовольны своим телом и пищевыми привычками. Многие думают, что правильное питание означает отказ от вкусной, приносящей удовольствие пищи. Это совсем не так.

Пятое издание книги «Спортивное питание для профессионалов и любителей» доступно разъясняет, сколько углеводов, белков и жиров следует потреблять, и учит наслаждаться вкусной питательной едой, которая станет вашим секретным оружием. Книга содержит новейшие данные по темам, которые больше всего волнуют активных людей:

- Как приготовить еду с минимальными усилиями и хлопотами по уборке.
- Как спланировать питание перед тренировками, чтобы не выбиться из сил во время занятий (или посреди рабочего дня, если уж на то пошло).
- Как избавиться от жира и запастись энергией для тренировок.

- Как избавиться от привычки к перекусам.
- Как добиться правильного баланса между углеводами, питающими ваши мышцы, и белками, формирующими мышцы (с примерами меню и конкретными рекомендациями).
- Как выбирать продукты с нужным содержанием (не слишком мало, не слишком много) полезных жиров.
- Как потреблять достаточное количество белков, даже если вы вегетарианец.
- Как перейти на экологически чистое и безопасное питание.

Если ваша цель — выйти на новый спортивный уровень и улучшить здоровье, вам поможет актуальная информация, собранная в этой книге. Вы найдете ответы на вопросы о палеодиете, безглютеновых продуктах, энергетических напитках, коммерческом спортивном питании, высокофруктозном кукурузном сиропе, мышечных судорогах, органических продуктах, гипонатриемии, аменорее и продуктах для восстановления, а также советы, как применить эту информацию к своей индивидуальной программе тренировок и спортивной диете.

Пока вы продираетесь сквозь дебри современных противоречивых данных о питании, я приглашаю вас познакомиться с пятым изданием этой книги и использовать ее как источник взвешенного и надежного подхода к питанию и весу.

Что бы вы ни делали, помните: можно забыть про тренировки, но ни в коем случае нельзя забывать про еду! Никакие тренировки не помогут при неправильном спортивном питании.

С наилучшими пожеланиями крепкого здоровья и высокой энергии

Нэнси Кларк,
*магистр естественных наук,
дипломированный диетолог,
сертифицированный специалист
по спортивной диететике,
Sports Nutrition Services LLC,
P.O. Box 650124 Ньютон,
Массачусетс 02465
www.nancyclarkrd.com*

БЛАГОДАРНОСТИ

С искренней благодарностью в адрес моей семьи. Без любви и поддержки моего мужа Джона, сына Джона-Майкла и дочери Мэри у меня не было бы ни цели, ни смысла, ни душевного равновесия, которые наполняют мою жизнь вдохновением и энергией.

Выражаю признательность моим подругам Джин Смит и Кэтрин Фаррелл за то, что они рядом со мной на нашем марафоне длиной в жизнь.

Благодарю моих клиентов, которые на собственном примере многому научили меня в области спортивного питания. Поделившись своим опытом, они помогли мне эффективнее помогать другим людям со схожими проблемами в плане питания. На страницах этой книги я поведала их истории, изменив имена и профессии в целях конфиденциальности.

Я глубоко ценю участие огромного количества людей, поделившихся своими рецептами, и выражаю безграничное восхищение верным дегустаторам — моей семье и моим соседям, Джоан и Рексу Хоули.

И наконец, последним в списке, но не последним по значимости, я выражаю благодарность сотрудникам Human Kinetics, за поддержку этой книги с первого по пятое издание. Среди них Рейнер Мартенс, Мартин Барнард, Джейсон Музиниц, Клер Марти, Тайлер Уолперт, Сюзан Аутлоу, Алексис Кунц, Кристина Джонсон, Нэнси Расмус и Ким Макфарланд.

ЧАСТЬ I

ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

ГЛАВА 1

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ВЫСОКОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Я успешно тренируюсь, а вот с едой у меня беда. Провал. Меня сбивает с толку противоречивая информация относительно здорового питания, даже не представляю, с какой стороны подступиться к составлению рациона. Здесь мне нужна помощь!
Ленни

Если вы похожи на Ленни (и на большинство моих клиентов), то хорошо понимаете, как важно питание для обеспечения организма энергией и укрепления здоровья, и в то же время вам никак не удастся питаться правильно. Спортсмены-студенты и их поддерживающие форму родители, люди, лишь время от времени заглядывающие в спортзал, фанатики фитнеса и спортсмены-профессионалы — все постоянно жалуются на безуспешные попытки перейти на высококачественное питание. Долгие часы работы, постоянное похудение и физические упражнения могут привести к тому, что пища станет источником стресса, а не удовольствия. Учитывая характерное для современной культуры представление о полезной и вредной пище, питаться правильно сегодня сложнее, чем когда-либо.

В этой главе вы узнаете, как правильно питаться и снабжать тело энергией даже при плотном и загруженном графике. Занимаетесь ли вы в тренажерном зале, выступаете за университетскую команду, готовитесь попасть в олимпийскую сборную или просто играете в активные игры с детьми, вы можете подобрать себе рацион,

который способствует крепкому здоровью и высокой энергичности, даже если вы привыкли есть на бегу.

В последующих главах я расскажу, как организовывать приемы пищи — завтраки, обеды, ужины и перекусы, а здесь речь пойдет о повседневных базовых правилах составления сбалансированного полезного спортивного рациона. Вы узнаете, как увеличить потребление нужных продуктов, не злоупотреблять вредными и разработать план питания, естественными результатами которого станут большие запасы энергии, здоровье, высокая результативность и контролируемый вес.

РАЗРАБОТКА ПЛАНА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

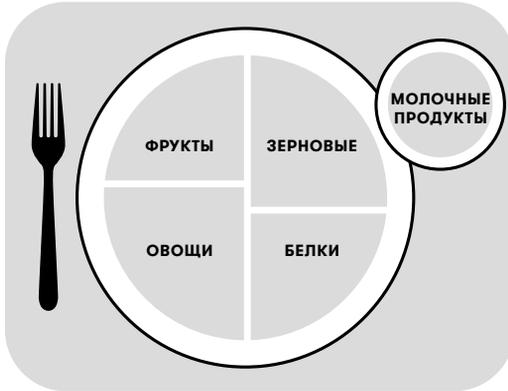
Основной принцип правильного питания — не позволять себе сильно проголодаться. Когда люди слишком голодны, они обычно не задумываются над питательной ценностью поглощаемой пищи, а хватают все, что подвернется под руку. Равномерное распределение калорий в течение всего дня не дает вам проголодаться, сдерживает физиологическое желание съесть больше, чем нужно, и обуздывает психологическую потребность побаловать себя вкусеньким. Прямая противоположность обычной схеме голодания в течение дня, которое заканчивается ночным пиршеством.

Приступая к составлению грамотного плана питания, учитывайте три правила:

1. За каждый прием пищи необходимо употреблять не меньше трех, а лучше четыре или даже пять различных питательных продуктов. Правительственная «продуктовая тарелка» (www.ChooseMyPlate.gov) рекомендует пять видов продуктов за одну трапезу: белковые, зерновые, фрукты, овощи и молочные продукты (рис. 1.1). Чем разнообразнее продукты, тем больше в организм поступает витаминов, минералов и прочих питательных веществ.

Многие мои клиенты потребляют ограниченный набор продуктов: овсянка, овсянка, овсянка; яблоки, яблоки, яблоки; энергетические батончики, энергетические батончики, энергетические батончики. Однообразное питание упрощает жизнь, сводит решения к минимуму и ускоряет процесс совершения покупок, но становится причиной скудного рациона и хронической усталости. Вместо того чтобы есть одно и то же по 10–15 раз в неделю, запланируйте на ту же неделю 35 различных видов пищи. Не ограничивайтесь одними пшеничными отрубями с молоком и бананом на завтрак, а подумайте различные варианты сухих завтраков с добавлением фруктов и орехов; не просто сэндвич с индейкой на обед, а несколько видов хлеба с разными добавками, например индейка на ржаном хлебе с нежирным сыром, авокадо и ломтиком молодой моркови. Начинайте считать!

2. Избегайте крайностей. Наслаждайтесь базовыми полезными продуктами, но не лишайте себя вкусностей. Лучше не делить пищу на полезную или



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО
ХОЗЯЙСТВА США

Рис. 1.1. Ваш рацион похож на рекомендуемый правительством США рацион MyPlate? Если нет, постарайтесь включить в каждый прием пищи хотя бы три (если не все пять) группы продуктов, чтобы обеспечить здоровый баланс витаминов, минералов, белков и углеводов

вредную для здоровья, а проявлять сдержанность и стараться, чтобы ваш рацион на 85–90% состоял из питательных продуктов и на 10–15% из более вкусных продуктов с меньшей питательной ценностью. В таком случае даже печенье и шоколад вполне впишутся в ваш рацион; просто нужно научиться сбалансированно комбинировать их с более здоровыми продуктами в течение остального дня.

3. Как можно чаще ешьте «чистые» продукты. Старайтесь отдавать предпочтение минимально обработанной пище, ешьте больше продуктов «без этикеток». Например, выбирайте целый апельсин вместо апельсинового сока, бананы вместо энергетических батончиков, запеченный картофель вместо картофельного пюре быстрого приготовления. Натуральные или подвергшиеся незначительной обработке продукты обычно обладают большей питательной ценностью и содержат меньше натрия, трансжиров и прочих не слишком-то полезных для здоровья ингредиентов. Наше генетическое строение постоянно меняется, оно не статично, поэтому правильное и здоровое питание может направить наши гены в верном направлении — дальше от хронических заболеваний к крепкому здоровью и долголетию.

НЕ ПРОСТО ЕШЬТЕ — ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНО

Непреложное правило здорового спортивного питания — потреблять разнообразные питательные продукты из пяти основных групп (фрукты, овощи, зерновые, «постные» белки и нежирные молочные и богатые кальцием продукты). Правительство

США каждые пять лет публикует обновленные рекомендации, чтобы помочь потребителям делать правильный выбор. Краеугольный камень «Руководства по питанию для американцев» (*Dietary Guidelines for Americans*) от 2010 г. — потребление богатых питательными веществами продуктов и поддержание здорового веса. Хотя на протяжении всей книги я буду более подробно обращаться к этим принципам, ниже представлен сводный перечень продуктов, на которых вам следует сделать упор в повседневном рационе:

- ешьте больше фруктов и овощей;
- разнообразьте меню различными цветными овощами, в особенности темно-зелеными, красными и оранжевыми;
- заменяйте переработанные зерновые культуры цельнозерновыми, чтобы хотя бы половина всех злаков на вашем столе относилась к цельнозерновым;
- увеличьте потребление обезжиренного или маложирного молока и молочных продуктов, таких как йогурт, сыр и обогащенные кальцием соевые напитки;
- разнообразьте выбор белковых продуктов (морепродукты, постное мясо, птица, яйца, фасоль, бобовые, соевые продукты, несоленые орехи и семечки);
- ешьте больше разнообразных морепродуктов, заменяя ими часть мяса и птицы;
- заменяйте белковую пищу, богатую твердыми жирами (например, жирные бургеры и свиную грудинку), продуктами с меньшим содержанием твердых жиров и калорий (такими как мясо курицы и яйца) или источниками масел (рыбой и орехами);
- при любой возможности используйте масла (оливковое или каноловое) вместо твердых жиров (в частности, твердого маргарина);
- отдавайте предпочтение продуктам, содержащим калий, кальций, пищевую клетчатку и витамин D, которые обязательно должны присутствовать в рационе. К ним относятся овощи, фрукты, цельнозерновые культуры, молоко и молочные продукты или заменяющие их продукты.

Нормы MyPlate для ежедневного плана питания, содержащего 1800 ккал (минимальное количество для большинства спортсменов, даже если те планируют худеть):

- **Фрукты:** 1½ чашки фруктов или сока в день. Это несложно — освежающий смузи с бананом, ягодами и апельсиновым соком — и готово!
- **Овощи (разного цвета):** 2½ чашки (около 400 г) в день. Миска салата с помидорами, перцами, морковкой и молодым шпинатом легко восполняет потребность в овощах!
- **Зерновые культуры:** 180 г зерновых, из них не менее половины цельнозерновых. (Ищите слово «цельный» перед наименованием злака в списке ингредиентов.) 30 г равняются одному ломтику хлеба или ½ чашке макаронных изделий или риса. Сухой завтрак Wheaties и сэндвич с цельнозерновым хлебом на обед уравнивают белый рис или макароны, приготовленные на ужин.
- **Молочные продукты:** 3 чашки (около 700 мл или г) обезжиренного или с низким содержанием жира молока или йогурта. 45 г твердого сыра — эквивалент

кальция, равный 1 чашке (240 мл) молока. Обогащенное кальцием соевое молоко и молоко без лактозы послужат прекрасной альтернативой.

- **Мясо и альтернативы:** пять 30-граммовых эквивалентов. 30 г мяса эквивалентны 1 яйцу, 1 ст. л. арахисового масла или 15 г (маленькая горстка) орехов. Маленькая порция богатой белками пищи в каждый прием более чем удовлетворяют потребность в мясе.

Приведенная далее информация поможет вам не просто есть, но есть правильно, даже если вы едите на ходу и редко готовите дома.

ЦЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ И КРАХМАЛЫ

Если вы правильно питаетесь, в вашем рационе присутствует «цельность» — в виде цельнозерновых культур! Цельнозерновой хлеб, злаки и крупы — основа эффективного спортивного питания, да и вообще любого питания. Цельные или слегка обработанные злаки служат превосходным источником углеводов, клетчатки и витаминов группы В. Они питают мышцы, предохраняют от нежелательной мышечной усталости и устраняют проблемы с запорами, если богаты клетчаткой. Вопреки расхожему убеждению, от углеводов в крупах не полнеют — полнеют от избытка калорий. Лишние калории зачастую содержатся в различных формах жиров (сливочном масле, майонезе, соке жаркого), которые мы получаем с рулетами, сэндвичами, рисом и прочими видами углеводов. Если у вас проблемы с весом, я бы посоветовала ограничить количество жиров, но употреблять в свое удовольствие богатый клетчаткой цельнозерновой хлеб, крупы и прочие цельнозерновые продукты. Они позволяют утолить голод и контролировать вес. На цельных формах углеводов должна строиться и программа по снижению веса, и спортивная диета. (В главах 6 и 16 вы найдете более подробную информацию об углеводах и весе.)

Злаки составляют около 25% всех калорий, потребляемых в США, но, к несчастью для нашего здоровья, большая часть злаков, которые мы едим, является переработанной — белый хлеб, белый рис, продукты из белой муки. В процессе обработки злаки очищаются от всех оболочек и части зародыша, лишаясь таким образом клетчатки, антиоксидантов, минералов и прочих укрепляющих здоровье компонентов. У людей, в чьем рационе постоянно присутствуют переработанные злаки, чаще наблюдаются хронические болезни, в частности инсулиннезависимый диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Те же, кто регулярно употребляет в пищу цельнозерновые, на 20–40% снижают вероятность сердечных заболеваний и инсультов (Flight and Clifton 2006).

Сколько будет достаточно?

Чтобы углеводы в полной мере снабжали мышцы энергией, они должны стать основой каждого приема пищи. Для этого нужно употреблять как минимум 200 ккал в виде злаков за одну трапезу, например миску сухого завтрака, два ломтика хлеба

или чашку риса. Это немного для голодных спортсменов, которым необходимо от 600 до 900 ккал за один прием пищи. Большинство активных людей, как правило, должны съесть двойную или тройную порцию стандартной нормы, указанной на упаковках макаронных изделий и круп.

Лучший выбор

Если среди злаков, которые вы едите, преобладают переработанные белые злаки (белая мука, хлеб, рис, макаронные изделия), возьмите на вооружение несколько советов, которые помогут вам увеличить количество цельнозерновых. Они более полезны и к тому же вкусны и повсеместно доступны. Учтите, что слово «пшеница» или «пшеничный» на упаковке необязательно означает цельную пшеницу, поэтому ищите надпись «цельнозерновой». И чем бы вы ни занимались, не исключайте из рациона злаки, думая, что от них толстеют. Это совсем не так.

- Цельнозерновые сухие завтраки. Такие марки, как Wheaties, Cheerios, Total, Kashi и Shredded Wheat, можно привести как пример сухих завтраков со словом «цельнозерновой» на упаковке или в перечне ингредиентов.
- Овсянка. Приготовлена овсянка в виде горячей вкусной каши или же в виде мюсли, из нее получается прекрасный завтрак, который помогает снизить уровень холестерина и предотвращает развитие сердечных заболеваний. Некоторые люди даже держат в ящике стола пакетики с овсянкой мгновенного приготовления, чтобы подкрепиться горячей кашей в середине дня. Овсянка (обычная или мгновенного приготовления) — это цельнозерновой продукт, содержащий медленно усваиваемые углеводы, которые надолго обеспечивают энергией и поэтому идеально подходят для перекуса перед тренировкой.
- Цельнозерновой и темный хлеб. Когда речь идет о выборе хлеба, помните: цельнозерновой хлеб обладает большей питательной ценностью, чем белый хлеб. В супермаркете выбирайте марки, среди ингредиентов которых на первом месте указаны цельная пшеница, рожь или овес. Цельнозерновой хлеб нужно хранить в морозильной камере холодильника, тогда у вас всегда под рукой будет запас для тостов, сэндвичей или перекусов. В магазине выберите сэндвич с индейкой и помидорами на темном ржаном хлебе.
- Цельнозерновые крекеры или крекеры из муки грубого помола. Нежирные крекеры — богатый углеводами перекус, который идеально вписывается в спортивную диету. Обязательно выбирайте марки цельнозерновых крекеров с низким содержанием жиров, после которых пальцы не остаются жирными. Среди прочих обратите внимание на марки Ak-Mak, Dr. Cracker, Finn Crisp, Kavli, RyKrisp, Triscuit Thin Crisps, Wasa и Whole Foods 365 Baked Woven Wheats. Крекеры из муки грубого помола отлично сочетаются с арахисовым маслом.
- Попкорн. С маслом или без, попкорн служит превосходным дополнением к цельнозерновым продуктам. Вся хитрость в том, чтобы он не тонул в масле

или соли. Можно добавить к нему мексиканские или итальянские соусы или специальную сухую приправу для попкорна.

Добавьте в свой рацион «цельности»

Цельные злаки содержат сотни фитохимических веществ, играющих ключевую роль в снижении риска сердечных заболеваний, диабета и рака. Чтобы продукт мог называться цельнозерновым, на этикетке на первом месте должен быть указан один из перечисленных ниже ингредиентов:

Амарант	Просо	Цельнозерновая кукуруза
Коричневый рис	Воздушная кукуруза	Цельнозерновой овес
Гречка	Киноа	Цельнозерновая рожь
Булгур	Сорго	Цельнозерновая пшеница
(раздробленная пшеница)	Тритикале	Дикий рис
	Цельнозерновой ячмень	

Вы не увидите слово «цельнозерновой» в том месте упаковки или этикетки, где указана пищевая ценность продукта, — его следует искать в первой строчке или вверху перечня ингредиентов (состава продукта). Ищите также наклейку «цельнозерновой» на этикетке с названием (рис. 1.2) и в идеале выбирайте продукты не менее чем с 8 г (половина порции) цельнозерновых культур на порцию. Продукты, являющиеся на 100% цельнозерновыми, содержат 16 г цельного зерна на порцию. Ваша ежедневная норма — 48 г цельного зерна, то есть три порции.

Примечание: «высокое содержание клетчатки» — это не синоним понятия «цельнозерновой». Продукты, богатые клетчаткой, могут содержать лишь оболочку зерна, а не зародыш и эндосперм, из которых состоит цельное зерно.

Аргументы против злаков?

Возможно, вы исключили пшеницу по причине глютеновой энтеропатии (целиакии), непереносимости глютена или просто ограничиваете употребление пшеницы из личных соображений. Тщательно составив рацион, вы сможете придерживаться спортивной диеты. Более подробно о планировании спортивной диеты без пшеницы и глютена будет рассказано в главе 6.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ

Киноа — первоклассный цельнозерновой продукт.

Факты: киноа широко рекламируется как зерновая суперкультура, поскольку содержит больше белков, чем другие зерновые. Но, как следует из таблицы 1.1, киноа вовсе не кладовая белков. Не забудьте сбалансировать свою пищу, дополнив киноа тофу, бобами или йогуртом. Тем самым вы обеспечите норму в 20–30 г белков

за один прием пищи. К тому же киноа достаточно дорогой продукт по сравнению с коричневым рисом. Зато быстро готовится (меньше 15 минут) и в силу своей универсальности будет полезным дополнением к любому блюду.

Таблица 1.1. Содержание белков в зерновых культурах

КРУПА ИЛИ КРАХМАЛ	1 ЧАШКА ГОТОВОГО ПРОДУКТА	ККАЛ	БЕЛКИ (Г)
Макаронные изделия, белые	60 г сухого	200	7
Макаронные изделия, цельнозерновые	60 г сухого	200	8
Рис белый	1/3 чашки (65 г) сухого	225	4
Рис коричневый	1/3 чашки (65 г) сухого	225	5
Кускус	1/3 чашки (65 г) сухого	215	7
Киноа	1/3 чашки (65 г) сухого	200	8

ОВОЩИ

Как и фрукты, овощи обеспечивают нас важными углеводами, служащими основой спортивного питания. Они являются для нас природным источником витамина С, бета-каротина (растительной формы витамина А), калия, магния и многих других витаминов, минералов и полезных для здоровья веществ. В целом, овощи отличаются чуть большей питательной ценностью, нежели фрукты. Следовательно, если вы не употребляете много фруктов, можете дополнить их овощами и получите аналогичное, если не большее, количество витаминов и минералов.

Сколько будет достаточно?

Рекомендуемая норма составляет примерно 2½ чашки овощей (около 400 г) в день (лучше больше). Многие люди не съедают столько за неделю. Если в вашем рационе негусто овощей, по возможности съедайте их больше, чем обычно подают на гарнир, тогда ваша порция будет равно 2½ чашкам за один прием. А если действительно хотите укрепить здоровье, постарайтесь довести число таких порций до двух в день: например, большая миска цветного салата на обед и тарелка брокколи на ужин. Пищевая промышленность работает на полную катушку, чтобы максимально облегчить потребление овощей: достаточно открыть пакет с листовыми салатами, молодой морковкой или нарезанной кубиками тыквой — или высыпать в миску замороженную брокколи и поставить ее в микроволновую печь.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ

Белые продукты лишены питательной ценности.

Факты: некоторые белые продукты — просто фантастические источники питательных веществ. К ним относятся бананы, цветная капуста, лук и пастернак. Яичные белки, белая фасоль и белый йогурт богаты белками. Белый хлеб и прочие продукты, изготовленные из переработанной белой муки, содержат меньше полезных веществ, тем не менее их тоже можно включить в сбалансированную спортивную диету, в особенности если они обогащены витаминами группы В и железом.

Лучший выбор

Для здоровья полезны любые овощи. Разумеется, идеальный вариант — только что сорванные с грядки, но такой вариант имеется далеко не у всех. Замороженные овощи — вполне достойная им замена, поскольку глубокое замораживание практически не уменьшает количество полезных веществ. Консервированные овощи тоже подойдут; только промойте их, чтобы смыть излишек натрия. Учитывая, что консервированные овощи подвергаются быстрой обработке, они сохраняют много питательных веществ. Больше всего этих веществ теряется при слишком долгой термической обработке, поэтому готовьте свежие или замороженные овощи до мягкого, но хрустящего состояния, предпочтительнее в микроволновке, пароварке или на сковороде-вок. Достаточно прогреть консервированные овощи, не нужно доводить их до закипания.

Темные цветные овощи обычно отличаются большей питательной ценностью, чем светлые. Если вы хотите повысить качество своего питания, увеличьте потребление цветных овощей: брокколи, шпинат, перцев, помидоров, моркови и зимней тыквы сквош. Они более насыщены питательными веществами, чем бледные огурцы, салат-латук, цукини, лук и сельдерей. (Светлые овощи ни в коем случае не вредят вашему здоровью; просто яркие содержат больше питательных веществ, витаминов и минералов в расчете на калорию.)

- Брокколи, шпинат и перец (зеленый, красный или желтый). Эти богатые калием овощи с низким содержанием жиров — настоящий клад витамин С и каротина, который является провитамином (биохимическим предшественником) витамина А. Одна чашка брокколи, приготовленной на пару, обеспечивает дневную норму витамина С, столько же, сколько половина сладкого перца. Я с удовольствием грызу перец вместо яблока; в нем больше витаминов и калия и меньше калорий. Это же просто праздник желудка!
- Томаты и томатный соус. Добавляйте помидоры куда угодно — в салаты, в пасту, в пиццу, — и вы легко удовлетворите свои потребности в овощах. Помидоры богаты калием, клетчаткой, витамином С (один помидор средних

размеров обеспечивает половину дневной нормы витамина С), каротином и ликопином — фитохимическим веществом, предотвращающим развитие некоторых видов рака. Томатный и овощной соки — хороший вариант для торопыг, у которых нет времени на готовку или интереса к кулинарии. Они могут с удовольствием *пить* овощи! Соки промышленного производства содержат слишком много натрия, поэтому людям с высоким кровяным давлением рекомендуется ограничить их употребление или выбирать марки с низким содержанием натрия. Однако люди, которые обильно потеют, после напряженной тренировки отдадут предпочтение томатному соку или соку V8; содержащийся в этих напитках натрий помогает заместить натрий, который теряется вместе с потом (см. главу 8).

- Крестоцветные овощи (из семейства капустных). Кочанная капуста, брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, кале, кольраби, репа и горчичное семя предотвращают развитие рака. Сделайте своему здоровью одолжение, регулярно ставя на стол эти продукты. Поглощение их в больших количествах вреда уж точно не принесет.

Если в вашем рационе слишком мало овощей, старайтесь употреблять только лучшие. Информация, представленная в таблице 1.2, а также в разделе о салатах в главе 4, поможет вам сориентироваться в овощном многообразии.

ФРУКТЫ

Фруктам отводится немаловажная роль в формировании углеводной базы вашей спортивной диеты. Фрукты богаты клетчаткой, калием и многими витаминами, в особенности витамином С. Питательные вещества, содержащиеся во фруктах, ускоряют выздоровление, способствуют восстановлению после физической нагрузки и уменьшают риск развития рака, высокого кровяного давления и запоров.

Сколько будет достаточно?

Руководство по питанию США рекомендует потреблять не меньше 1½ чашки фруктов или фруктового сока в день, эта норма равнозначна всего лишь одному-двум стандартным ломтикам фрукта. Американские центры контроля и профилактики заболеваний (*CDC*) настоятельно советует употреблять больше фруктов в целях предотвращения многих заболеваний, связанных со старением. Если вы едите мало фруктов, я советую включить их в ежедневный завтрак. 240 мл апельсинового сока и средних размеров банан вместе с сухими хлопьями удовлетворяют базовую потребность во фруктах на целый день. Можно взбить смузи с ананасовым соком, замороженными ягодами, бананом и йогуртом и залить его в переносную кружку. Старайтесь употреблять больше фруктов и во время других приемов пищи, заменяя, к примеру, сухофруктами энергетические батончики перед тренировкой, перекусывая дольками яблока с арахисовым маслом или добавляя изюм в салат.

Таблица 1.2. Сравнительное описание овощей

ОВОЩ	КОЛИЧЕСТВО	КИЛОКАЛОРИИ	ВИТАМИН А (МЕ 1*)	ВИТАМИН С (МГ)	КАЛИЙ (МГ)
Спаржа	8 побегов сваренных	25	1200	9	270
Свекла	½ чашки отварной	35	30	3	260
Брокколи	1 чашка отварной	55	2415	100	455
Брюссельская капуста	8 средних отварных	60	1300	105	535
Кочанная капуста	1 чашка отварной	35	120	55	300
Морковь	1 средняя сырая	30	12 030	5	230
Цветная капуста	1 чашка отварной	30	15	55	175
Сельдерей	1 стебель 18 см	5	180	2	105
Кукуруза	½ чашки замороженной	60	130	5	145
Огурец	⅓ среднего	15	105	3	145
Зеленые бобы	1 чашка отварных	45	875	10	180
Кале	1 чашка отварной	35	17 700	55	300
Салат айсберг	7 листьев	15	525	3	150
Салат ромен	2 чашки нарезанного	15	8200	5	230
Грибы	1 чашка сырых кусочками	20	0	0	315
Лук	½ чашки нарезанного	30	2	5	115
Горошек зеленый	½ чашки отварного	65	640	10	215
Перец зеленый	1 чашка нарезанного ломтиками	30	550	120	260
Перец красный	1 чашка нарезанного ломтиками	45	4665	190	315
Картофель запеченный	1 большая картофе- лина с кожурой	290	30	25	1645
Шпинат	1 чашка отварного	40	18 865	15	840
Тыква сквош летняя	1 чашка отварной	35	380	10	345
Тыква сквош зимняя	1 чашка запеченной	75	10 700	20	500
Батат	1 средний клубень запеченный	100	21 900	25	540
Помидор	1 средний сырой	15	760	15	215
Рекомендуемая норма	Мужчины		>3000	>90	>4700
	Женщины		>2310	>75	>4700

Из базы данных по питательным веществам Министерства сельского хозяйства США, 2011

* Международные единицы.

Лучший выбор

Если ежедневное употребление фруктов невозможно или если они портятся, прежде чем вам удастся их съесть, приведенные далее советы помогут вам лучше сбалансировать их прием. Перечисленные ниже фрукты должны занимать центральное место в качественной схеме питания.

- Цитрусовые и соки из них. В натуральном виде или в виде свежего, замороженного или консервированного сока, цитрусовые — апельсины, грейпфруты, клементины и мандарины — намного превосходят многие другие фрукты и соки по содержанию витамина С и калия.

Если вам неохота возиться с очисткой апельсинов или грейпфрутов, просто пейте сок. Любой фрукт лучше, чем вообще никаких фруктов! Да, целый фрукт отличается большей питательной ценностью, но выбирая между стаканом сока и ничем, сок как раз то, что надо. Всего 240 мл апельсинового сока обеспечивают более половины ежедневной нормы в 75 мг витамина С, весь калий, который теряется за часовую тренировку, фолиевую кислоту и витамин В, необходимый для формирования белков и эритроцитов. Выбирайте апельсиновый сок с добавленным кальцием для укрепления костей.

- Бананы. Этот фрукт с низким содержанием жиров и высоким содержанием калия идеально подходит занятым людям — он даже продается расфасованным. Бананы прекрасно замещают потерянный с потом калий и электролит (минерал), который защищает от высокого кровяного давления. Чтобы увеличить потребление этих фруктов, добавляйте ломтики банана к сухому завтраку, берите его с собой в качестве сытного десерта (купите защитный футляр для бананов, чтобы те не мялись в сумке) или просто держите под рукой для быстрого и удобного перекуса, заряжающего энергией. Мое излюбленное сочетание — банан с арахисовым маслом, крекерами из муки грубого помола и стаканом нежирного молока. Это хорошо сбалансированный перекус, который включает четыре вида продуктов (фрукты, орехи, зерновые и молочные продукты), обеспечивая прочную базу из углеводов (бананы, крекеры) с дополнением из белков (арахисовое масло, молоко).

Чтобы бананы не перезрели, храните их в холодильнике. Кожура может почернеть от холода, но сам банан хорошо сохранится. Еще одна маленькая хитрость — хранить в холодильнике куски (очищенного) банана. Их можно смешать в блендере с молоком и получится густой смузи. (Рецепт фруктового смузи вы найдете в главе 25.)

Вне всяких сомнений, бананы входят в число самых популярных спортивных перекусов. Однажды я видела велосипедиста, к шлему которого были прикреплены два банана; легко дотянуться и снять, как только понадобится заряд энергии.

- Дыня канталупа, клубника, киви и прочие плоды. Эти богатые питательными веществами фрукты — прекрасные источники витамина С и калия.

Многие мои клиенты держат в холодильнике ягоды и дольки дыни, из которых можно легко приготовить смузи на завтрак или освежающий напиток до или после тренировки.

- Сухофрукты. Удобные в еде и транспортировке, сухофрукты богаты калием и углеводами. Они долго не портятся в дороге; держите пакетики с сухофруктами и орехами в спортивной сумке вместо еще одного энергетического батончика.

Если вы едите слишком мало фруктов, постарайтесь, чтобы к вам на стол попадали только самые лучшие. Информация, представленная в таблице 1.3, поможет вам сориентироваться во фруктовом многообразии.

Таблица 1.3. Сравнительное описание фруктов

ФРУКТ	КОЛИЧЕСТВО	КАЛОРИИ	ВИТАМИН А (МЕ)	ВИТАМИН С (МГ)	КАЛИЙ (МГ)
Яблоко	1 среднее	80	80	5	160
Яблочный сок	1 чашка	115	2	2	250
Абрикос	10 половинок сушеных	85	1260	1	400
Банан	1 средний	105	75	10	425
Черника	1 чашка сырой	85	80	15	115
Канталупа	1 чашка кусочками	60	6000	65	475
Вишня	10 сладких	50	50	5	180
Клюквенный сок	1 чашка	140	20	110	35
Финик	5 сушеных	120	5	0	240
Инжир	1 средний сырой	35	70	1	115
Грейпфрут	½ среднего розового	50	1415	40	165
Грейпфрутовый сок	1 чашка	95	20	70	380
Виноград	1 чашка	60	90	5	175
Мускатная дыня	1 чашка кубиками	60	85	30	390
Киви	1 среднее	45	60	65	215
Апельсин	1 средний	70	350	83	230
Апельсиновый сок	1 чашка свежавыжатого	110	500	125	500
Персик	1 средний	60	570	10	285
Ананас	1 чашка сырого	80	95	80	180
Ананасовый сок	1 чашка	130	10	25	325

Продолжение табл. 1.3

ФРУКТ	КОЛИЧЕСТВО	КАЛОРИИ	ВИТАМИН А (МЕ)	ВИТАМИН С (МГ)	КАЛИЙ (МГ)
Чернослив	5 сушеных	115	370	0	350
Изюм	1/3 чашки	145	0	1	360
Клубника	1 чашка сырой	50	20	90	235
Арбуз	1 чашка	45	875	10	170
Рекомендуемая норма	Мужчины		>3000	>90	>4700
	Женщины		>2310	>75	>4700

Из базы данных по питательным веществам Министерства сельского хозяйства США, 2011.

ПИЩЕВАЯ РАДУГА

Старайтесь употреблять в пищу как можно больше разнообразных цветных фруктов и овощей. Различные цвета содержат разные виды полезных фитохимических веществ, ассоциируемых со снижением риска развития рака и сердечных заболеваний (см. табл. 1.4).

Таблица 1.4. Фрукты и овощи по цветам

ЦВЕТ	ФРУКТЫ	ОВОЩИ
Красный	Клубника, арбуз, вишня	Красный перец, помидор*
Оранжевый	Манго, персик, канталупа	Морковь, батат, тыква
Желтый	Ананас, карамбола	Тыква-сквош, кукуруза
Зеленый	Киви, виноград, мускатная дыня, авокадо	Горох, шпинат, брокколи, кале
Синий или фиолетовый	Черника, виноград, чернослив	Баклажан, свекла
Белый	Банан, груша	Чеснок, лук

Вот несколько рекомендаций по составлению многоцветного рациона. На завтрак выпейте апельсиновый сок, добавьте в кашу замороженные ягоды или взбейте смузи. На обед погрызите молодую морковь или перец или выберите овощной или томатный суп. Перекусывать лучше сушеными абрикосами или ананасами или выпить стакан мультифруктового или мультиовощного сока. На ужин полейте макароны томатным соусом, закажите пиццу с добавкой перцев или брокколи или отдайте предпочтение обжаренной китайской смеси овощей.

* С точки зрения ботаники помидор является ягодой.

Органические продукты: полезнее ли они?

Многие мои клиенты задаются вопросом: стоит ли тратить лишние деньги на органические фрукты и овощи. Действительно ли они лучше, безопаснее и питательнее? По данным Американской академии педиатрии (Forman, Silverstein, Committee on Nutrition, and Council on Environmental Health, 2012), органические продукты могут снижать воздействие на нас пестицидов и антибиотикорезистентных бактерий, а также полезнее для окружающей среды и дают возможность поддерживать мелких сельхозпроизводителей, но по питательной ценности мало чем отличаются от обычных. Пока нет исследований, доказывающих, что употребление в пищу органических продуктов улучшает здоровье или снижает риск развития заболеваний (Smith-Spangler et al., 2012). Понятное дело, споры по поводу органического и традиционного фермерства выходят за рамки вопросов питания и здоровья, попадая в плоскость политики и личных ценностей. Давайте подробнее рассмотрим ситуацию, сложившуюся на данный момент.

Начнем с того, что термин «органический» относится к методу возделывания и переработки фермерами фруктов, овощей, зерновых культур, мяса, птицы, яиц и молочных продуктов. Называться органическими могут только продукты, выращенные и переработанные в соответствии с органическими стандартами Министерства сельского хозяйства США. (Примечание: такие термины, как «натуральный», «без гормонов» и «на свободном выгуле», не синонимы «органического».) Фермеры, занимающиеся органическим хозяйством, не используют химические удобрения, инсектициды или гербициды. Более того, они не применяют гормоны роста, антибиотики и лекарства для профилактики заболеваний и увеличения роста животных.

Органические фрукты и овощи могут стоить дороже, чем обычные, на 30% или больше. Оправдана ли более высокая стоимость? Некоторые спортсмены утверждают, что органические продукты намного вкуснее. Ряд исследований питательности показывает, что в органических продуктах содержится чуть больше минеральных веществ и антиоксидантов, чем в выращенных традиционным способом, но эта разница весьма незначительна (Winter and Davis, 2006). Компенсировать ее можно, просто больше потребляя традиционно выращенных продуктов.

Один из доводов в пользу органических продуктов — уменьшение количества пестицидов в организме и снижение риска появления рака и пороков развития. Агентство по охране окружающей среды США разработало стандарты 100–1000-кратного диапазона безопасности для пестицидных остатков. Указанные пределы были выведены на основании научных данных, устанавливающих уровень, на котором пестициды не причиняют «недопустимого вреда здоровью человека». По словам Ричарда Бонанно, эксперта Массачусетского университета в Амхерсте и фермера, 65–75% традиционно выращиваемой сельскохозяйственной продукции не содержит поддающихся выявлению пестицидов. (При правильном использовании в нужное время пестициды разлагаются и становятся

неактивными.) Результаты проверки овощей с ферм в Массачусетсе не выявили пестицидных остатков в 100% образцов. Бонанно отмечает, что нормы Агентства по охране окружающей среды превышены лишь в 0,5% традиционно выращиваемой продукции (и в 3–4% импортируемых продуктов). Проводимое в 2005 г. исследование 13 621 образцов продуктов питания выявило, что пестицидные остатки, превышающие допустимые нормы, составляли 0,2% (Программа сбора данных о пестицидах Министерства сельского хозяйства США за 2006 г.). Бонанно частично рассматривает понятие «органический» как маркетинговую уловку: органические продукты рекламируются как более безопасные и качественные. Тем не менее наблюдательные группы напоминают нам, что небольшие количества пестицидов могут накапливаться в организме, потенциально повышая риск появления рака, нарушая работу гормональной системы, препятствуя репродуктивной функции и вызывая пороки развития. Пестициды представляют особую опасность в наиболее уязвимые периоды развития, например в раннем детстве. Некоторые задаются вопросом, связаны ли они с гиперактивностью или трудностями в обучении. До сих пор остается неясным, с каким количеством пестицидов может справиться организм без вреда для здоровья.

Отдавая предпочтение органическим и «полностью натуральным» продуктам, вы снижаете потребление пищи, подвергнутой чрезмерной обработке, которая может содержать так называемые обесогены (*obesogens*). Это химические вещества, способствующие образованию новых, более крупных жировых клеток. Обесогены, которые встречаются в расфасованных продуктах, лекарственных препаратах и промышленных изделиях (например, из пластмассы), могут изменять метаболические процессы, нарушать гормональный баланс и провоцировать у некоторых людей увеличение веса. Воздействие этих химических веществ на плод частично объясняет всплеск детского ожирения, учащение случаев патологического ожирения, диабета 2-го типа, трансформации пола у рыб (признак гормонального сбоя) и увеличение веса у некогда стройных людей (Холлкэмп, 2012).

Нужны дополнительные исследования роли обесогенов и способов, позволяющих снизить их присутствие в окружающей среде. В настоящее время они содержатся в пластмассе, консервированных продуктах и антипригарной посуде (а также в освежителях воздуха, моющих средствах и средствах личной гигиены). Пока не будут получены дополнительные данные, это еще одна причина делать выбор в пользу продуктов в их естественном состоянии и с меньшим количеством упаковки. Более подробную информацию вы найдете в разделе «Обесогены» в приложении А.

Так что же делать голодному, но бедному спортсмену?

- Есть разнообразную еду, чтобы снизить воздействие специфических пестицидных остатков.
- Тщательно мыть фрукты и овощи под проточной водой, так вы удалите 99% остатков пестицидов (в зависимости от продукта и пестицида).



- Очищать яблоки, картофель, морковь и груши (но помните, что вы срезаете важные питательные вещества).
- Удалять верхушки и наружную часть сельдерея, салата-латука и капусты.
- Покупать органические продукты, которые вы употребляете чаще всего, например яблоки, если вы едите их по пять раз на день.

По словам экспертов из наблюдательной Рабочей группы по вопросам экологической безопасности (2012), установленные в США уровни допустимых пестицидов слишком либеральны. При этом эксперты согласны с тем, что польза от овощей и фруктов перевешивает известные риски пестицидных остатков. Они рекомендуют покупать органические варианты тех видов фруктов и овощей, которые содержат наиболее высокие пестицидные остатки (в пределах нормативов Агентства по охране окружающей среды). Составленная ими «грязная дюжина» включает яблоки, сельдерей, перец горошком, персики, клубнику, импортированные нектарины, виноград, шпинат, салат-латук, огурцы, голубику и картофель.

В целях экономии покупайте выращиваемые обычным способом овощи и фрукты из «чистой дюжины» (с небольшими пестицидными остатками либо без них или несъедобной кожурой, которая снимается). Это киви, ананас, манго, канталупа (местная), батат, спаржа, авокадо, баклажан, лук, сладкая кукуруза и зеленый горошек.

Помимо аргументов в пользу здоровья, есть и другие немаловажные причины покупать органические продукты — предпочтительно местного производства. Местные продукты, выращенные по правилам органического земледелия, сохраняют землю и восполняют ее ресурсы. Они также поддерживают мелких фермеров, помогая им зарабатывать себе на жизнь. В противном случае фермеры могут продать свою землю под жилую застройку или промышленные парки и мы лишимся красивого зеленого незагрязненного пространства, которым могли бы наслаждаться во время прогулок или катания на велосипедах.

Если вы покупаете органические продукты в крупных сетевых магазинах, учитывайте общую картину. Поскольку органические продукты пользуются спросом, их придется перевозить за тысячи километров. В процессе транспортировки сжигается топливо, загрязняется воздух и нарушается экологическое равновесие. Разве это, вписывается в идеальное представление об органических продуктах? Самое верное компромиссное решение — при любой возможности покупать местные продукты.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ КАЛЬЦИЕМ

Молочные продукты — нежирное молоко, йогурт и сыр — удобный источник белков, богатый витамином D (если они им обогащены) и кальцием, минералом, который исключительно важен не только для растущих детей и подростков, но и для мужчин и женщин всех возрастов. Рацион, содержащий достаточное количество кальция и витамина D, помогает сохранить здоровые крепкие кости, снижает риск развития остеопороза и предотвращает высокое кровяное давление. Витамин D играет немаловажную роль в профилактике и лечении иных заболеваний, помимо рака, это, в частности, фибромиалгия, сахарный диабет, рассеянный склероз и ревматоидный артрит (Larpe et al., 2007, 2007).

Молочные продукты — не единственный натуральный источник кальция, зато самый насыщенный и удобный для тех, кто ест на ходу. Если вы решили ограничить потребление молочных продуктов из-за непереносимости лактозы или предубеждения к ним, вам будет нелегко восполнить дефицит кальция посредством натуральных продуктов. Чтобы получить такое же количество кальция, какое обеспечивает стакан молока, вам придется съесть либо 3 чашки брокколи, 8 чашек шпината, 2½ чашки белой фасоли, 6 чашек фасоли пинто и 6 чашек семян кунжута, либо 30 чашек необогащенного соевого молока. Обогащенные кальцием продукты, например соевое молоко, апельсиновый сок и сухие завтраки, легко обеспечивают дневную норму кальция (300 мг). В таблице 1.5 перечислены несколько распространенных источников кальция и количество продукта, эквивалентное дневной норме. В ней также отмечено количество витамина D, содержащееся в указанных продуктах.

Таблица 1.5. Эквиваленты кальция

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ	КОЛИЧЕСТВО, СОДЕРЖАЩЕЕ 300 МГ КАЛЬЦИЯ*	ВИТАМИН D (МЕ) НОРМА = 400-600 МЕ
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Молоко (витаминизированное)	1 чашка (240 мл)	100
Порошковое молоко	1/3 чашка (40 г) сухого	90
Йогурт	230 г	0-115
Сыр чеддер	45 г	10
Зерненный творог	2 чашки	—
Замороженный йогурт	1½ чашки	10
Пицца с сыром	2 ломтика	—
БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ		
Соевое молоко, обогащенное	1 чашка (240 мл)	40-120
Тофу	150 г	—
Семга консервированная без костей	120 г	440
Сардина консервированная без костей	90 г	160-300
Миндаль	¾ чашки (90 г)	—
ОВОЩИ		
Брокколи, отварная	3 чашки (500 г)	—
Турнепс или листовая капуста	1 чашка (200 г)	—
Кале или горчица сарептская отварная	1½ чашки (200 г)	—
Китайская капуста (бок-чой)	2 чашки (240 г)	—
ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ КАЛЬЦИЕМ		
Крупы	1 чашка (30 г)	40-70
Апельсиновый сок, обогащенный кальцием и витамином D	1 чашка (240 мл)	140

Из базы данных по питательным веществам Министерства сельского хозяйства США, 2011.

Обезжиренное или маложирное молоко (коровье или соевое) и прочие продукты, богатые кальцием и витамином D, должны составлять важную часть рациона на протяжении всей жизни.

* Одна порция молочных продуктов примерно эквивалентна 300 мг кальция.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ

Кальциевая добавка — простой альтернативный источник кальция для людей, которые не любят молоко.

Факты: кальциевые добавки в виде таблеток или порошков не могут полностью заменить богатые кальцием молочные или обогащенные соевые продукты. Нежирное молоко и йогурт содержат полный перечень важных витаминов, минералов и белков; добавки дают только кальций (и, может быть, еще витамин D). Молочные продукты, к примеру, богаты не только кальцием и витамином D, но также калием и фосфором — питательными веществами, комбинация которых помогает организму усваивать кальций. Кроме того, молоко служит источником рибофлавина — витамина, который способствует превращению пищи в энергию. Активные люди генерируют и тратят больше энергии, чем те, кто ведет сидячий образ жизни, и потому нуждаются в большем количестве рибофлавина. Если вы отказываетесь от молочных продуктов, вы, скорее всего, получаете ограниченное количество рибофлавина.

Конечно, пищевая кальциевая добавка лучше, чем нехватка кальция, но она может вызывать другие проблемы, например повышенный риск инфаркта. По этим причинам я настоятельно рекомендую обратиться за консультацией к дипломированному диетологу, который поможет вам скорректировать ваше питание так, чтобы гарантировать поступление нужного количества кальция. Специалист по вопросам питания подскажет, как организовать рацион, чтобы добиться правильного баланса всех питательных веществ, необходимых для отличного здоровья и оптимальной спортивной результативности.

Поскольку кости являются живым органом, они ежедневно нуждаются в кальции и витамине D. Детям и подросткам кальций необходим для роста, а взрослым — для поддержания крепости костей. Хотя вы прекращаете расти примерно к 20 годам, максимальной плотности костная ткань достигает в 30–35 лет. Количество кальция, накопленное в костях к этому времени, определяет вашу подверженность переломам в зрелом возрасте. После 35 лет кости начинают истончаться, что является естественным следствием старения. Богатый кальцием рацион в сочетании с упражнениями с отягощением и сильными мышцами могут замедлить данный процесс.

Сколько будет достаточно?

Как видно из таблицы 1.6, потребность в кальции различается в зависимости от возраста: подросткам требуется четыре порции, а большинству взрослых три. Такая норма может показаться огромной, если вы не пьете молоко, но даже спортсмены, бдительно следящие за весом, могут легко потреблять рекомендуемый дневной минимум в три порции нежирных молочных продуктов, оставляющих всего

Таблица 1.6. Потребность в кальции

ВОЗРАСТ	НОРМА КальЦИЯ (мг)	ЧИСЛО ПОРЦИЙ
ДЕТИ		
1–3 года	700	2,5
4–8 лет	1000	3,5
ПОДРОСТКИ		
9–18 лет	1300	4
ЖЕНЩИНЫ		
19–50 лет	1000	3
>50 лет (постменопауза)	1200	4
Спортсменки с аменореей	1200	4
Беременные или кормящие грудью	1000–1300	3–4
МУЖЧИНЫ		
19–70 лет	1000	3
>70 лет	1200	4

Институт медицины при Совете по продовольствию и питанию, 2010; рекомендации по приему кальция и витамина D: www.iom.edu/Reports/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-Calcium-and-Vitamin-D.aspx

300 ккал. Постарайтесь получать с пищей хотя бы половину, а лучше полную норму необходимого кальция.

У некоторых людей имеются трудности с усвоением молока, обусловленные отсутствием фермента лактазы, которая расщепляет молочный сахар (лактозу). Однако нередко люди, страдающие непереносимостью лактозы, могут употреблять в пищу йогурт (в частности, греческий), твердые сыры, такие как чеддер и пармезан, или даже маленькие порции молока, выпиваемого за едой.

Также они могут пить соевое или не содержащее лактозу молоко. Мои клиенты, страдающие лактазной недостаточностью, часто игнорируют тот факт, что их организм все равно нуждается в кальции из альтернативных источников.

Как увеличить потребление кальция

Представленные ниже рекомендации помогут вам увеличить потребление кальция и сохранить сильные кости:

- На завтрак приготовьте хлопья с 1 чашкой нежирного (или соевого) молока.
- Если вы едите сухой завтрак, например гранолу или All-Bran, замените молоко йогуртом.
- Кашу приготовьте на молоке или смешайте с 1/3 чашки (30 г) порошкового молока. Посыпьте толченым миндалем.
- Если нужно быстро перекусить, приготовьте сэндвич или рулетик с нежирным сыром или подкрепитесь яблоком, заранее нарезанными кусочками нежирного сыра и крекерами.

- Шоколадное молоко — превосходный напиток, восстанавливающий силы после тренировки.
- Чтобы увеличить потребление кальция, добавляйте в салаты натертый нежирный сыр, консервы из лосося, кубики тофу или миндаль.
- Смешайте в блендере мягкий тофу или несладкий йогурт с приправой для салата и получите богатую кальцием заправку. Читайте этикетки на тофу и выбирайте марки, при производстве которых используется сульфат кальция; иначе в тофу будет мало кальция.
- Выпивайте стакан обезжиренного или соевого молока за обедом, ужином и во время перекусов.
- Вместо сливок добавляйте в кофе молоко или перейдите на латте.
- Отнесите в офис молоко вместо осветлителя кофе.
- Замените кофе горячим какао на основе молока.
- Для приготовления коктейлей и смузи используйте соевое молоко.
- В качестве перекуса возьмите йогурт с фруктами вместо мороженого.
- Побалуйте себя пудингом, приготовленным из нежирного молока, вкуснейшим лакомством с низким содержанием жира и высоким — кальция.
- В качестве легкого обеда отлично подойдут крекеры с консервированным лососем или сардинами с костями.
- Чтобы подзаправиться энергией в середине дня, погрызите миндальные орешки.
- Добавьте тофу в азиатские супы или стир-фрай.

Лучший выбор

Чтобы потреблять кальций в достаточных для поддержания крепости костей количествах (1000–1300 мг в день), вам следует включать содержащий кальций продукт в каждый прием пищи. Равномерное распределение порций кальция в течение всего дня облегчает и улучшает его усвоение.

- Молоко, маложирное или обезжиренное, обогащенное витамином D, коровье или соевое. Маложирное, обезжиренное или соевое молоко — изумительный источник кальция. В нем практически или вовсе не осталось жиров, зато сохранились белки и кальций. стакан цельного коровьего молока (3,5% жирности) содержит столько же жиров, сколько два куска масла, зато обезжиренное молоко (0% жирности) практически полностью их лишено. В ходе недавних исследований ученые пришли к удивительному выводу: жиры в коровьем молоке и других молочных продуктах (кроме масла) не связаны с сердечными заболеваниями у людей старше 45 лет (deOliveira Otto et al., 2012). Жиры, несомненно, отличаются большей калорийностью, поэтому более чем разумно выбирать молоко, йогурт и сыр со сниженным содержанием жиров.
- Йогурт, маложирный или обезжиренный. Обычный йогурт — один из богатейших источников кальция. Греческий и соевый йогурт содержат его в чуть меньших количествах. Активные культуры в йогурте улучшают усвоение кальция.

Учтите, что в замороженном йогурте (и в мороженом, если уж на то пошло) кальция крайне мало. И первый, и второе я рассматриваю как сладкие лакомства с небольшим количеством молока, а не продукты на основе молока. Одна чашка мягкого замороженного йогурта равняется $\frac{1}{3}$ чашки (40 мл) молока по содержанию кальция, зато содержит в два раза больше калорий.

- **Нежирный сыр.** Поскольку многие марки обезжиренных сыров совершенно несъедобны, предлагаю отдавать предпочтение маложирным сырам. Обычно они приятны на вкус, содержат меньше насыщенных жиров, а также позволяют увеличить содержание кальция и белков в пасте, сэндвичах, чили и прочих вегетарианских блюдах. Соевый сыр также является источником кальция.
- **Темно-зеленые овощи.** Брокколи, бок-чой (традиционный для китайской кухни овощ) и кале (кудрявая капуста) относятся к числу самых богатых кальцием овощей. Шпинат, свекольная ботва, мангольд и листовая капуста также содержат кальций, но из этих источников организм усваивает его в небольшом количестве, поскольку в них много щавелевой кислоты, которая связывает кальций и снижает его всасывание.

ПИЦЦА, БОГАТАЯ БЕЛКАМИ

Белки, входящие в состав животных (мясо, морепродукты, яйца и птица) и растительных (соя, фасоль, орехи и бобовые) продуктов, играют важную роль в вашем ежедневном рационе, но их нужно употреблять в качестве дополнения к полезным углеводам, содержащимся во фруктах, овощах и злаках. Если одна четверть или одна треть каждой вашей трапезы состоит из белковой пищи, вы получаете достаточное количество аминокислот, необходимых для формирования и восстановления мышц. Выбирая более темное мясо с железом и цинком (постный ростбиф, куриное бедро), вы снижаете риск развития железодефицитной анемии.

Сколько будет достаточно?

Спортсмены склонны потреблять либо слишком много, либо слишком мало белков, все зависит от их отношения к своему здоровью, понимания принципов питания или от образа жизни. Одни налегают на мясо. Другие объявляют себя вегетарианцами. Однако замена мяса бобами означает, что они всего лишь не едят мяса и к тому же испытывают дефицит белков.

Хотя гигантским стейкам и огромным гамбургерам не место в рационе спортсмена — да и ни в чем другом, — необходимое количество белков, усваиваемых равномерно в течение всего дня, крайне важно для формирования мышц и восстановления тканей. Цель данного раздела — познакомить вас с простыми и легкими в употреблении белковыми продуктами. В главе 7 вы найдете информацию о потребности спортсменов в белках.

Для большинства людей, включая спортсменов, дневная норма в 150–200 г богатой белками пищи плюс белки, поступающие с двумя-тремя порциями молока, йогурта или сыра (которые вы употребляете ради кальция), обеспечивает норму. 150 г высокопротеиновой пищи — это намного меньше, чем стандартные для большинства американцев 300 г стейка, 180 г куриной грудки, кусок ростбифа за один прием пищи. Многие спортсмены поглощают требуемую норму уже к обеду, а к ужину успевают съесть в два раза больше необходимого. Избыточные белки не превращаются в рельефные мышцы.

Другие люди, наоборот, испытывают дефицит белков, питаются только фруктами, овощами и злаками: банан на завтрак, салат на обед и макароны с томатным соусом без мяса на ужин. Те, кто сидит на диете и обходится исключительно салатами и овощами, обычно не удовлетворяют свои потребности в белках.

Лучший выбор

Все виды богатой белками пищи содержат полезные аминокислоты. В таблице 1.7 показано сравнительное описание некоторых таких продуктов. Перечисленные ниже варианты существенно обогатят ваш спортивный рацион:

- Курица и индейка. В птице обычно меньше насыщенных жиров, чем в красном мясе, поэтому она более полезна для сердца. Обязательно покупайте курицу без кожи или снимайте ее перед готовкой. Хрустящая кожаца — весьма калорийное искушение.
- Рыба. Свежая, замороженная или консервированная рыба содержит не только массу белков, но и омега-3 ненасыщенные жиры, благотворно влияющие на здоровье. Рекомендуемая норма Американской кардиологической ассоциации составляет 200 г, или две порции, консервированной или свежей рыбы в неделю. Лучше всего подходят жирные разновидности, обитающие в холодных океанских водах: лосось, скумбрия, тунец, сардины, сельдь, но любая рыба лучше, чем вообще никакой. В главе 2 содержится больше информации о рыбе.
- Постная говядина. Сэндвич с постным ростбифом с двумя толстыми ломтиками цельнозернового хлеба в качестве источника углеводов обеспечит вас не только белками, но еще железом (предотвращает анемию), цинком (необходим для роста и восстановления мышц) и витаминами группы В (помогают вырабатывать энергию). Вырезка (вроде той, что вы покупаете в гастрономе), щуп и огузок относятся к самым постным частям говядины. Сэндвич с постной говядиной предпочтительнее сэндвича с куриным салатом или с сыром на гриле не только в плане пользы для сердца, поскольку в нем содержится меньше жиров, но и в плане содержания железа, которого в нем больше, чем в сэндвиче с индейкой.
- Арахисовое масло. Хотя арахисовое масло, поглощаемое банками, может испортить любую диету, несколько столовых ложек на цельнозерновом хлебе,

Таблица 1.7. Содержание белков в наиболее часто употребляемых продуктах

ПРОДУКТ	БЕЛОК (г)
ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ	
Яичный белок, один	3
Тунец, 1 банка (140 г)	22–26
Куриная грудка (120 г) отварная*	30
Говядина, ростбиф, запеченные (120)	30
РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ	
Орехи, ¼ чашки (30 г)	6
Соевое молоко, 1 чашка (240 мл)	7
Хумус, ½ чашки (125 г)	8
Эдамаме, ½ чашки	8
Арахисовое масло, 2 ст. л.	9
Тофу (120 г)	11
Бургер с соевым мясом (75 г)	13
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Йогурт (170 г)	6–7
Сыр чеддер (30 г)	7
Молоко (240 мл)	8
Греческий йогурт (170 г)	18
Зерненный творог, ½ чашки (113 г)	15
ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ, КРУПЫ	
Хлеб, 1 ломтик	2
Сухой завтрак (30 г)	2
Рис, ⅓ чашки сухого (65 г) или 1 чашка отварного	4
Овсянка, ½ чашки сухой (40 г) или 1 чашка сваренной	5
Макаронные изделия (60 г) сухие или приготовленные	8
УГЛЕВОДИСТЫЕ ОВОЩИ**	
Горох, ½ чашки приготовленного	2
Морковь, ½ чашки приготовленной	2
Кукуруза, ½ чашки приготовленной	2
Свекла, ½ чашки приготовленной	2
Картофель, 1 маленькая картофелина	2

* 20 г приготовленной куриной грудки (размером примерно с колоду карт) получается из 150–180 г сырой.

** Если углеводистые овощи содержат мало белков, то в большинстве водянистых овощей (и фруктов) их практически нет. С такими овощами вы получаете в среднем 5–10 г белков в день.