

УДК 796.015:612.39
ББК 75.0
К23

Редактор **Н.А. Волков**

К23

Карлов В.Я.

Питание спортсмена-ветерана при тренировках на выносливость / В.Я. Карлов. — Москва: Советский спорт, 2024. — 104 с.
ISBN 978-5-00129-369-9

На основании данных литературы и многолетнего личного опыта автор повествует о правильном, рациональном питании спортсменов-ветеранов, тренирующихся на выносливость. В среднем спортивная жизнь спортсмена-профессионала длится 10–15 лет. Карьера в большом спорте заканчивается чаще всего к 30 годам. Последующие 35–45 лет жизни, когда физически и морально человек еще не готов «доживать», когда полон сил и желаний оставаться в хорошей форме, он отстранен от спортивной жизни страны. К категории спортсменов-ветеранов относятся и спортсмены-любители — люди среднего и старшего возраста, занимающиеся спортом в свободное от основной работы время. Некоторые спортивные федерации проводят для таких ветеранов спорта крупнейшие международные старты как комплексного характера, так и по отдельным видам спорта.

О том, как правильно питаться, чтобы быстро восполнять потраченную после интенсивных тренировок энергию и добиваться рекордных результатов на соревнованиях, рассказывается доступно и убедительно в этой книге. Подробное описание вопросов рационального питания будет интересно как спортсменам-ветеранам, так и тем, кто по жизни серьезно и увлеченно занимается спортом.

Издание предназначено для широкого круга читателей.

УДК 796.015:612.39
ББК 75.0

ISBN 978-5-00129-369-9

© Карлов В.Я., 2024
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе.....	4
Предисловие	5
Введение	10
Глава 1. Питательные вещества для поддержания спортивной формы.....	11
1.1. Белки — носители жизни	12
1.2. Жиры — источник пищевой энергии	15
1.3. Углеводы — важный компонент энергетического обмена.....	17
1.4. Клетчатка — стимулятор кишечника	21
1.5. Продукты нашего стола	22
Глава 2. Витамины в рационе спортсмена.....	29
2.1. Жирорастворимые витамины.....	30
2.2. Водорастворимые витамины	34
Глава 3. Минеральные вещества и их функции	38
3.1. Кальций	38
3.2. Железо	40
3.3. Магний.....	41
3.4. Цинк.....	42
3.5. Селен.....	43
3.6. Медь.....	44
3.7. Калий	44
Глава 4. Вода — незаменимый и важный элемент питания	45
4.1. Роль воды в организме человека	45
4.2. Как происходит сжигание жира в клетках	46
4.3. Как стимулировать водообмен и регулировать температуру тела.....	47
4.4. Какую воду пить для быстрого восстановления	50

Глава 5. Фармакология для спортсмена-ветерана	52
5.1. Антигипоксанты	53
5.2. Антиоксиданты	57
5.3. Адаптогены	61
Глава 6. Аспекты разумного питания спортсмена	63
6.1. Как расходуется энергия в организме.....	63
6.2. О составе тела спортсмена	65
6.3. Когда пища правильно усваивается.....	68
6.4. Как продукты восполняют энергию	69
6.5. И снова о пользе белка и жиров.....	70
6.6. Углеводные продукты — моментальный источник энергии.....	72
6.7. Как работает мозг на тренировках.....	74
6.8. Питьевой режим спортсмена.....	77
Глава 7. Потребности организма спортсмена в витаминах и микроэлементах	80
7.1. Функции витаминов в организме.....	81
7.2. Значимость микроэлементов для человека	84
Глава 8. Питание для послетренировочного восстановления.....	89
8.1. Метаболическое восстановление.....	89
8.2. Мышечное восстановление	91
8.3. Нервное восстановление.....	91
8.4. Иммунное восстановление	92
<i>Приложение</i> Словарь продуктов	94
Литература	101