

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
Кафедра физического воспитания

Питание и контроль массы тела при занятиях физической культурой

Учебное пособие

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов всех специальностей*

Ярославль 2006

УДК 796/799
ББК 4510. 81я73
З 17

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2006 года*

Рецензенты:

Мельников А.А., д-р биол. наук,
зав. кафедрой физвоспитания ЯГПУ им. К.Д. Ушинского;
кафедра микробиологии, вирусологии и иммунологии
Ярославской государственной медицинской академии

З 17 Зайцева, И.П. Питание и контроль массы тела при занятиях физической культурой: Учебное пособие / И.П. Зайцева, А.В. Буриков; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2006. – 116 с.

ISBN 5-8397-0498-9 (978-5-8397-0498-5)

Пособие позволяет комплексно подойти к вопросам здорового образа жизни, учитывая рациональное питание и физические нагрузки.

Предназначено для студентов, обучающихся по всем специальностям (дисциплина "Физическая культура", блок ГСЭ), любой формы обучения, а также для преподавателей и сотрудников университета.

УДК 796/799
ББК 4510. 81я73

© Ярославский
государственный университет
им. П.Г. Демидова, 2006

© И.П. Зайцева,
А.В. Буриков, 2006

ISBN 5-8397-0498-9 (978-5-8397-0498-5)

Введение

Вместо того чтобы есть небрежно и торопливо, посреди шума, волнения и споров, а затем бежать на занятия йогой, не лучше ли попытаться понять, что пища два или три раза в день дает каждой клетке вашего тела прекрасную возможность расслабиться, сконцентрироваться и обрести гармонию?

**Омраам Михаэль Айванхов.
Золотые правила на каждый день**

Сбалансированное питание – основа физического и психического здоровья. Без правильного питания ни физические упражнения, ни активный отдых не могут решить проблему поддержания здоровья. В то же время только рациональное и сбалансированное питание без физкультуры не поможет достичь и сохранить максимальную работоспособность.

Подготовленное пособие «Питание и контроль массы тела при занятиях физической культурой» позволит людям, занимающимся физической культурой, комплексно подойти к вопросам здорового образа жизни, поскольку правильно расставляет акценты на рациональном питании занимающихся.

Структура книги хорошо продумана и освещает все наиболее важные вопросы в области питания и оценки массы тела, которые могут возникнуть не только в процессе занятий, но и в повседневной жизни.

В первой части пособия представлены современные способы и методы оценки массы тела. Даются определения идеальной массы тела, нормальной массы тела, разной степени ожирения,

приводятся простые формулы для расчета этих показателей. Надо отметить еще один важный плюс: проблема избыточной массы тела освещается не просто как косметический дефект, а увязывается с проблемами предотвращения болезней – атеросклероза и его различных проявлений, сахарного диабета, гипертонической болезни, которые приводят к смертельным исходам более, чем в 3/4 случаев, и ожирение при этом выступает как фактор риска. Отмечаются также признаки недостаточности таких важных элементов в питании, как кальций, железо, что особенно актуально для занимающихся различными видами спорта.

Далее подробно излагается состав продуктов питания, приводятся основы механизмов усвоения пищи, после чего в лаконичной форме даются расчеты по энергетическим тратам и рассматривается концепция сбалансированного рационального питания. Следует отметить современный подход авторов к установлению количественного и качественного соотношения долей углеводов, жиров и белков в суточном рационе (углеводов – 55,5%, белков – 12%, жиров – 32,5% калорий в сутки).

Как и во многих рекомендациях для занимающихся спортом, в данной работе отмечаются особенности питания и нормы потребления воды в процессе занятий. Более подробно авторы останавливаются на различных способах снижения массы тела, поскольку существование множества таких методов говорит о сложности рассматриваемой проблемы, и неправильное их использование приводит к расстройствам питания, а в конечном итоге – и здоровья.

Многочисленные таблицы и рисунки, размещенные как в приложении, так и по тексту, облегчают усвоение материала и позволяют в сжатой форме представить большой объем информации. При составлении данной работы были использованы также многочисленные иностранные и отечественные литературные источники.

Все это в комплексе позволяет рекомендовать учебное пособие для широкого использования.

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Введение | 3 |
| 1. Масса тела и ее контроль..... | 5 |
| 2. Предотвращение болезней | 16 |
| 2.1. Жировой обмен..... | 16 |
| 2.2. Рекомендации по уменьшению в рационе холестерина . | 20 |
| 2.3. Соль и сахар как факторы риска | 25 |
| 3. Питательные вещества | 29 |
| 3.1. Жиры | 31 |
| 3.2. Углеводы | 33 |
| 3.3. Белки..... | 37 |
| 3.4. Витамины, минеральные вещества, пищевые волокна... | 43 |
| 3.5. Токсины..... | 56 |
| 4. Механизмы усвоения пищи..... | 59 |
| 5. Сбалансированное рациональное питание | 63 |
| 6. Работоспособность в спорте | 67 |
| 6.1. Поддержание запасов гликогена | 67 |
| 6.2. Питание перед тренировкой | 69 |
| 6.3. Потребление воды | 69 |
| 7. Мифы и неправильные представления | 72 |
| 8. Связь диеты и тренировок | 74 |
| 9. Опасные и неэффективные методы потери веса..... | 79 |
| 10. Расстройства питания | 86 |

| | |
|--|-----------|
| Заключение..... | 88 |
| Литература..... | 89 |
| Приложения..... | 93 |
| Приложение 1. <i>Номограмма для определения степени упитанности взрослого человека.....</i> | 93 |
| Приложение 2. <i>Нормальная масса тела</i> | 94 |
| Приложение 3. <i>Энерготраты в зависимости от рода деятельности</i> | 97 |
| Приложение 4. <i>Рекомендации по суточному потреблению питательных веществ (для взрослых) и проявления, связанные с их недостаточным или избыточным потреблением</i> | 99 |
| Приложение 5. <i>Рекомендуемые разгрузочные дни.....</i> | 100 |
| Приложение 6. <i>Содержание холестерина в некоторых продуктах питания в приготовленном виде.....</i> | 101 |
| Приложение 7. <i>Жирорастворимые витамины: классификация, основные источники и функции.....</i> | 102 |
| Приложение 8. <i>Водорастворимые витамины: классификация, основные источники и функции.....</i> | 103 |
| Приложение 9. <i>Водорастворимые витамины: симптомы недостаточности, депо и рекомендации по их потреблению для взрослых</i> | 104 |
| Приложение 10. <i>Суточная потребность в витаминах, токсические дозы и проявления гипervитаминоза у человека</i> | 105 |
| Приложение 11. <i>Содержание воды и питательных веществ в некоторых пищевых продуктах</i> | 106 |
| Приложение 12. <i>Уравнения для расчета величины основного обмена</i> | 106 |

| | |
|--|-----|
| Приложение 13. <i>Однодневное меню</i> | 107 |
| Приложение 14. <i>Ориентировочные данные о продолжительности некоторых видов физических нагрузок, необходимых для расходования энергии, полученной с пищей</i> | 110 |
| Приложение 15. <i>Масса тела в соответствии с ростом и индексом массы тела</i> | 111 |
| Приложение 16. <i>Рекомендации группы экспертов Европейского общества по изучению атеросклероза</i> .. | 112 |
| Приложение 17. <i>Сосредоточьтесь на количестве</i> | 115 |
| Приложение 18. <i>ИМТ и ваше здоровье</i> | 116 |
| Приложение 19. <i>“Тело-для-Жизни”: таблица умных продуктов</i> | 117 |
| Приложение 20. <i>Витамины, полезные для женщин</i> | 120 |
| Приложение 21. <i>Японская диета</i> | 122 |