

Авторские рубрики

ДИЕТОЛОГ (Алена Горшкова)



Каникулы заканчиваются, гимнастки возвращаются к активным тренировкам. И снова в зале то и дело слышится от тренеров «срочно худеть!»

Коррекция веса и фигуры у спортсменов имеет свои особенности и нюансы. Ко мне обращаются не только спортсмены, но их тренеры и родители, это очень важно, так как правильная комплексная целенаправленная работа дает лучшие результаты, но сравнению с работой без диетолога или «не сообща». Я часто сталкиваюсь с абсолютным непониманием аспектов похудения, также как и правильного распределения тканевого соотношения, рационального питания и психологических особенностей личности спортсмена. На фоне этого юный спортсмен полностью выкладывается, расходует все внутренние ресурсы для достижения целей, забывая, что очень важно постоянно «пополнять и улучшать» свое физическое и психическое здоровье. В противном случае — усталость, слабость, снижение настроения, пищевые срывы и периоды отсутствия аппетита, нарушения менструального цикла, снижение пластичности, силы мышц и ослабление костного каркаса возникнут уже в первый год серьезной подготовки к соревнованиям. Не стоит забывать про ухудшение состояния кожи, волос и ногтей, а также про серьезный психологический диссонанс, возникающий у спортсменов, ведь именно эти факторы, внешность и харизма, играют не маловажную роль в долгожданной победе! Как вы поняли, что мелочей для профессионального спортсмена не существуют, все имеет значение — сила, выносливость, внутренний свет и правильная разносторонняя подготовка.

Огромное значение играют многочисленные факторы, которые обязательно необходимо учесть во время работы. Например, повышенная потребность в витаминах, минералах на фоне усиленного роста и развития костной системы, мышечной ткани, всех органов и систем.

1. Алена Владимировна, посоветуйте, как грамотно организовать режим питания юных спортсменов после отдыха?

Очень важно соблюдать правильное питание даже на отдыхе, что бы дать организму привыкнуть к правильному и полноценному питанию до тренировок, это позволит уменьшить последующий стресс, в который мы входим на фоне подготовки. Питание должно быть разнообразным, полноценным, а режим питания дробным и маленькими порциями. Я часто сталкиваюсь со следующими проблемами: на фоне подготовки ребенок перестает есть, в дальнейшем он либо привыкает «не есть» либо срывается на еду. Также, юный спортсмен может «подъедать», когда никто не увидит, не услышит, а мы потом удивляемся отсутствию результата. Это все формирует неправильные пищевые привычки, повышается риск анорек-

сии или булимии. Поэтому, как я говорила, очень важно родителям или тренерам изначально правильно организовывать питание.

2. Бывает, что и только пришедшим в спорт 5—6-летним девочкам советуют похудеть? Есть какие-то правила питания для детей этого возраста?

В моей практике был пример, когда девочке неправильно снижали вес. Она достигала массы тела значительно ниже рекомендованных значений, перестал работать кишечник, усваиваться полезные вещества, она стала слабеть, и у нее не было сил на выступление. Лечили ее более 2 лет, а как спортсмен она уже не смогла восстановиться. Худеть в 5—6 лет можно, но только при совместной работе родителей и, желательно, тренера. Питание в этом возрасте должно включать рыбу, натуральные молочные продукты и овощи. Часто спортсмену, как любому ребенку, хочется сладкого, фруктов, но тренеры строго-настроено запрещают есть сладкое. Что делать в такой ситуации? Предложите ребенку ягоды, мед, орехи, домашние овсяные печенья из муки грубого помола или натуральный шербет.

3. Во время интенсивных физических нагрузок, а тренировка в зале в среднем длится 5 часов, какой схемы питания нужно придерживаться? Иногда девочки успевают только позавтракать, время обеда приходится на тренировку, и к ужину есть хочется очень сильно... Как быть в этом случае?

Попробуйте обеспечить ребенка не калорийным, но сытным и полезным завтраком.



Берите с собой контейнер с едой-перекусом, а также соблюдайте питьевой режим, чтобы избежать дегидратации. На ужин предложите ребенку его любимый суп или легкое второе. Не забывайте поговорить с ним, ведь ваша поддержка очень важна в этот период. Спросите, что бы он хотел съесть давным-давно, от чего он долго отказывался. Делайте ребенку праздник хотя 1 раз в 7—14 дней, не переживайте за лишние 50 грамм, ведь депрессия замедляет метаболизм и снижает шансы на победу. Придерживайтесь «золотой середины» — не следует позволять ребенку поджедать вне дома, с друзьями, перекармливать его сердобольной бабушкой или няней выше рекомендованного рациона.

5. Сейчас большое распространение получили напитки и препараты на основе карнитина? Можно ли их употреблять детям?

Я не рекомендую подобные препараты для применения в детском возрасте, ведь их организм, его обменные и метаболические процессы отличаются от взрослых. Прием может отрицательно сказываться на сердечно-сосудистой системе, печени, почках, а также психическом состоянии юного спортсмена.

6. Есть ли безопасные диеты для быстрого снижения веса?

Да, есть. Моя система SlimTasty («Худеем Вкусно с Доктором Аленой Горшковой») вполне подойдет для безопасного похудения даже в детском возрасте. При этом очень важно синхронизировать питание с физической нагрузкой, соблюдать баланс витаминов и минералов, получаемых из пищи и правильно психологически подготовить ребенка к соревнованию. Моя работа основывается изначально на генетических особенностях ребенка, состоянии его здоровья и комплексном подходе к спортсмену и даже его родителям. Основные постулаты моей системы: мы едим вкусно и забываем коварное слово диета, это культура питания, это натуральные продукты и бережное отношение к своему здоровью и здоровью наших детей.

7. Витаминные комплексы. Так ли они необходимы нашим детям или это миф?

Вопрос интересный. Много будет зависеть от состояния здоровья ребенка. Одному



я рекомендую дополнительный источник витаминов и минералов, проводим коррекцию анемии и других показателей, другому — подбираю натуральные источники, если питание разнообразно, и его организм не истощен.

8. Посоветуйте, пожалуйста, примерное меню гимнастики на день.

Не забывайте, что многое будет зависеть от возраста, веса ребенка.

Завтрак до тренировки:

Творог 1,5% с курагой и натуральным цветочным медом.

Зеленый чай с долькой лимона и лайма.

Перекус через 2—2,5 часа, между тренировками:

Чай теплый 200 мл.

Кусочек тушеной грудки с томатом.

Перекус через 1,5 часа:

Сладкий натуральный батончик из мюслей, меда и орехов.

Чай зеленый 150 мл.

Ужин:

Супчик пюре из овощей с куриной грудкой.

Легкий овощной салат с тыквенным маслом.

С уважением,
Алена Владимировна.

Алена Владимировна Горшкова врач-диетолог, эндокринолог. Более 7 лет занимается спортивной диетологией, правильным питанием для спортсменов. Доктор Алена Горшкова издает статьи, имеет многочисленные публикации и является регулярным участником научных конференций, лекций и тренингов. Часто выступает в качестве врача эксперта на центральных каналах. Сайт доктора: www.personadiet.ru