

Правильное питание

В гимнастике, как и в любом другом виде спорта важными условиями успеха являются дисциплина и постоянные самоограничения. Особенно это касается питания, поскольку организм гармонично функционирует только при хорошо сбалансированном рационе, а вероятность достижения спортивных высот, как известно, напрямую зависит от возможностей организма.

В задачи правильной организации рациона питания гимнасток входит:

- получение достаточного количества питательных веществ и витаминов без набора лишних килограммов;
- поддержание стабильной и относительно малой массы тела с низким уровнем содержания жира;
- набор сравнительно небольшого объема мускулатуры и одновременно — сохранение пластичности и функциональности скелета и мышц.
- стабильная и сбалансированная работа парасимпатической и симпатической нервной системы.

Режим питания гимнасток.

Режим играет чрезвычайно важную роль в питании спортсменок. Рекомендуется 4-5 разовый прием пищи маленькими порциями. Важно и то, чтобы приемы пищи были в одно и то же время каждый день:

- завтрак в 7.30-8.00;
- второй завтрак в 11.00-11.30;
- обед в 14.30-15.30;
- ужин должен быть не позже, чем за 2 часа до сна.

Секреты организации системы питания гимнасток

- С утра натощак и после освобождения кишечника обязательно проводится взвешивание для контроля веса.
- Раз в неделю устраивается молочный или фруктовый разгрузочный день. Этот день обычно свободен от тренировок.
- Сладкие фруктовые соки заменяются овощными всегда, когда это возможно.
- Половину объема потребляемых овощей и фруктов составляют любые виды капусты: белокочанная, брокколи, цветная и т.д., яблоки, грейпфруты, киви.
- Углеводы принимаются в первую половину дня, а белковая еда оставляется на обед и ужин. Фрукты едят в первую половину дня, овощи во вторую.
- Не употребляются лимонады, конфеты с красителями, фабричные печенья, дрожжевой хлеб, колбасы и субпродукты, соки в пачках, йогурты с длительным сроком хранения, глазированные творожки.
- В ограниченных количествах в рационе присутствуют горький шоколад и натуральный мармелад, мед.

- Не принимаются в пищу сухарики и чипсы, сахар, маргарины, консерванты.
- Ежедневно в рационе питания присутствуют каши – гречневая, ячневая, рисовая, пшенная, пшеничная, кукурузная.
- Не употребляется манная каша, овсяная каша. В ограниченном количестве кисели.
- Обязательное употребление воды от 1.5 до 2 литров в день.
- Раз в месяц проводится контроль не только веса, но и роста, и объемов.

Список жизненно важных продуктов для юных гимнасток.

- Молочные продукты (греческий йогурт, сметана, натуральный йогурт, сыр).
- Альтернативные молочные продукты (миндальное молоко, соевое молоко, рисовое молоко, кокосовое молоко).
- Фрукты (яблоки, абрикосы, авокадо, бананы, голубика, клюква, грейпфрут, киви, манго, апельсин, груша, слива, арбуз)
- Белок, мясо, морепродукты, птица (говядина, курица, моллюски, утка, яйца, рыба, индейка, телятина)
- Источники белка (миндаль, чёрная фасоль, грецкие орехи, фундук, творог, льняное семя, чечевица, фасоль, ореховая паста, тыквенные семечки, кунжут, семена подсолнечника, семена Chia)
- Цельнозерновые продукты (цельнозерновой хлеб, цельнозерновые хлопья, бездрожжевой хлеб)
- Безглютеновые продукты (кукурузные лепёшки, грубые овсяные хлопья, тыква, коричневый рис, батат, кабачки, гречка).
- Овощи (спаржа, брокколи, брюссельская капуста, белая капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, огурец, баклажан, зелёная фасоль, листовые салаты, лук, болгарский перец, шпинат, помидоры, кабачки).
- Вода.