

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Благодарности	9
ЧАСТЬ I. ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ	11
Глава 1. Составление плана высокоэнергетического питания	11
Глава 2. Как нужно питаться, чтобы сохранить здоровье на долгие годы	44
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	106
Глава 6. Углеводы: просто о сложном	117
Глава 7. Белки: формирование и восстановление мышц	144
Глава 8. Водный баланс в организме: восполнение жидкости для поддержания работоспособности	165
ЧАСТЬ II. НАУКА О ПИТАНИИ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	185
Глава 9. Заправка перед физическими нагрузками	185
Глава 10. Чем перекусить во время и после физической нагрузки	203
Глава 11. Пищевые добавки, стимуляторы и спортивные заменители питания	220
Глава 12. Питание женщин, ведущих активный образ жизни	240
Глава 13. Советы по питанию для различных категорий спортсменов	255

ЧАСТЬ III. ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА МЕЖДУ ВЕСОМ И ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ	277
Глава 14. Как вы оцениваете свою фигуру: полная, подтянутая или безупречная?	277
Глава 15. Как набрать вес и сохранить здоровье	297
Глава 16. Избавление от лишнего веса без голодания	313
Глава 17. Диеты идут насмарку: расстройства пищевого поведения и одержимость идеями	338
 ЧАСТЬ IV. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ПОБЕД	 359
Глава 18. Хлеб и завтраки	359
Глава 19. Паста, картофель и рис	374
Глава 20. Овощи и салаты	390
Глава 21. Курица и индейка	400
Глава 22. Рыба и морепродукты	414
Глава 23. Говядина и свинина	423
Глава 24. Бобовые и тофу	430
Глава 25. Напитки и смузи	445
Глава 26. Перекусы и десерты	455
 Приложение А. Дополнительная информация	 470
Приложение Б. Избранная литература	486
Об авторе	500

ПРЕДИСЛОВИЕ

Все мы хотим быть здоровыми и полными сил и энергии. Это куда приятнее, чем болеть или быть не в форме. Согласно приведенной ниже рекомендации, заимствованной из одного поста в Instagram, нет ничего сложного в том, чтобы правильно питаться, обеспечивая себе тем самым лучшее самочувствие, энергичность и стабильный вес.

Питайтесь маленькими порциями пять раз в день или оставьте только обеды и ужины. Потребляйте много белков, но не переусердствуйте с ними, а то повредите печень. Поднимайте тяжести, но откажитесь от кардиоупражнений: они плохо сказываются на суставах. Побольше спите, но не ведите сидячий образ жизни, да и проявлять чрезмерную активность тоже нежелательно. В обязательном порядке восполняйте всю потерянную на тренировках соль, но не переборщите с натрием. Ешьте больше овощей, но только не картофель и не кукурузу. Фрукты полезны, но это сплошной сахар — он, конечно, является важным источником быстрых углеводов, жизненно необходимых для работы мозга, но его следует категорически исключить из рациона.

Что, легко? Похоже, правильно питаться все-таки довольно сложно, правда?

Приведенный комментарий в полной мере отражает царящую путаницу, во многом обусловленную переизбытком информации по вопросам питания. Мне частенько доводится слышать как от профессиональных спортсменов, так и от любителей, что сегодня они как никогда в замешательстве по поводу того, что и когда есть, как заправляться до, во время и после тренировок, как выбирать наилучшие спортивные продукты.

Независимо от того, принадлежите вы к поколению миллениалов или беби-бумеров, вряд ли вы хотите быть несведущим в вопросах питания и попасться на удочку новомодных веяний. В противном случае вы не сможете правильно выстроить свой рацион, получать максимальную отдачу от тренировок и быть позитивно настроенным в отношении собственного тела и привычек питания. Я надеюсь, что практические и разумные советы и рекомендации, изложенные в шестом издании книги «Спортивное питание для профессионалов и любителей», доступно разъяснят вам, сколько углеводов, белков и жиров следует потреблять, и научат наслаждаться вкусной питательной едой, которая станет вашим секретным союзником. Книга содержит новейшие данные по темам, которые больше всего волнуют физически активных людей:

- 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 лишнего жира и запастись энергией для тренировок;
- как добиться баланса углеводов, питающих ваши мышцы, и белков, формирующих мышцы (с примерами меню и конкретными рекомендациями);
- как потреблять достаточное количество белков, даже если вы вегетарианец;
- как выбирать полезные для здоровья продукты;
- как приготовить еду, затрачивая минимальные усилия на уборку;
- как усмирить «печенькового монстра»;
- как перейти на экологически чистое и безопасное питание.

Если ваша цель — выйти на новый спортивный уровень и улучшить здоровье, вам поможет актуальная и научно подтвержденная информация, собранная в этой книге. Вы найдете ответы на вопросы о палео- и кетодиете, безглютеновых продуктах, энергетических напитках, коммерческом спортивном питании, мышечных судорогах, органических продуктах, гипонатриемии, аменорее и продуктах для восстановления, а также советы, как внедрить эту информацию в свой плотный жизненный график.

Пока вы продираетесь сквозь дебри современных противоречивых данных о питании, я приглашаю вас познакомиться с шестым изданием этой книги и использовать ее как основу для формирования надежного и стабильного подхода к собственному здоровью. Я использую слово «стабильный», поскольку многих модных диет не так-то легко придерживаться в течение длительного времени. Обычно они заканчиваются откатом назад со всеми вытекающими последствиями: ухудшением спортивной результативности, неумеренным поглощением пищи, чувством вины, набором веса и депрессией. Данное руководство по спортивному питанию поможет вам перейти на здоровый рацион, который подходит вашему образу жизни, заряжает энергией мышцы и мозг и питает душу. Ваша задача — быть ответственным и использовать содержащуюся в книге информацию для приготовления блюд и спортивных перекусов, которые, обеспечивая вас высоким уровнем энергии, способствуют достижению успеха. Зачем быть просто хорошим спортсменом, если можно стать первоклассным?

С наилучшими пожеланиями на пути к вкусной жизни,

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 моему мужу Джону и нашим (теперь уже взрослым) детям Мэри и Джону Майклу. Без их любви и поддержки у меня не было бы ни цели, ни смысла, ни душевного равновесия, которые наполняют мою жизнь вдохновением и энергией. Кроме того, я благодарна дочери и сыну за то, что они знакомят меня с пищевыми привычками миллениалов, а также оказывают мне всяческое техническое содействие.

Благодарю моих клиентов, которые воспитывают меня в то время, как я пытаюсь воспитать их. Для меня большая честь, что они доверяют мне свои проблемы с едой, весом и рационом. На страницах этой книги я поделилась их историями, изменив имена и профессии в целях конфиденциальности.

Я благодарна диетологам, предложившим мне множество рецептов вкусных и полезных блюд, и признательна тем специалистам, которые поддерживали мою работу на протяжении стольких лет. Многие из них рекомендовали первые пять изданий этой книги, чем помогли ее продвижению и популяризации, и я горда этим. Спасибо им всем и каждому.

Я выражаю безграничную признательность верным дегустаторам, в первую очередь моему мужу и нашим соседям, Джоан и Рексу Хоули. На этот раз моим детям, которые теперь живут самостоятельной жизнью, удалось избежать большей части испытаний, но они внесли свой вклад при подготовке прошлых изданий. Теперь благодарность за помощь в тестировании рецептов и общение со мной в процессе приготовления блюд и написания книги постоянно получает наш английский сеттер Чарли Браун. Он верный друг, это точно!

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

И наконец, последним в списке, но не последним по значимости я говорю спасибо сотрудникам Human Kinetics за поддержку этой книги начиная с 1990 года. Это Джейсон Музинич, Доминик Мур, Сюзан Аутлоу, Джо Бак и Кери Эванс.

ЧАСТЬ I

ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

ГЛАВА 1

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ВЫСОКОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Меня сбивает с толку обилие информации, поступающей из Интернета, новостей и от друзей, о том, что такое здоровый рацион. Я хочу научиться правильно питаться, чтобы чувствовать себя на тренировках более энергичным, но не понимаю, что для этого можно и нужно есть. Помогите разобраться!

Джошуа

Если вы похожи на Джошуа (и на большинство моих клиентов), то хорошо понимаете, как важно питание для обеспечения организма энергией и укрепления здоровья, но в то же время вам никак не удастся разобраться, что же и когда лучше всего есть. Спортсмены-студенты и их поддерживающие форму родители, люди, лишь время от времени заглядывающие в спортзалы, фанатики фитнеса и спортсмены-профессионалы — все постоянно жалуются на безуспешные попытки перейти на высококачественное питание. Долгие часы работы, постоянные попытки похудеть и физические упражнения в еще большей степени способствуют тому, что пища становится источником стресса, а не удовольствия. Учитывая распространенное в современной культуре представление о полезной и вредной еде, питаться правильно сегодня сложнее, чем когда-либо. Из этой главы вы узнаете, какие продукты помогут снабжать тело энергией даже при плотном и загруженном графике. Занимаетесь вы

в тренажерном зале, выступаете за университетскую команду, готовитесь попасть в олимпийскую сборную или просто играете в активные игры с детьми — вы сможете подобрать себе рацион, который укрепит здоровье и повысит энергичность, даже если вы привыкли есть на бегу.

В последующих главах я расскажу, как организовывать основные приемы пищи (завтраки, обеды, ужины) и перекусы, здесь же 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 увеличение запасов энергии, укрепление здоровья, повышение результативности и контроль веса.

РАЗРАБОТКА ПЛАНА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Основной принцип правильного питания — не позволять себе сильно проголодаться. Когда люди очень хотят есть, они обычно не задумываются над питательной ценностью поглощаемой пищи, а хватают все, что подвернется под руку. Равномерное распределение калорий в течение всего дня исключает возможность почувствовать голод, 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 два принципа.

1. Каждый прием пищи должен включать не меньше трех, а лучше четыре или даже пять видов питательных продуктов. Правительство рекомендует «продуктовую тарелку» (<http://www.ChooseMyPlate.gov>) из пяти составляющих: белковые, зерновые, молочные или другие богатые кальцием продукты, а также овощи и фрукты (рис. 1.1). Чем разнообразнее еда, тем больше в организм поступает витаминов, минералов и прочих питательных веществ.

Многие мои клиенты потребляют ограниченный набор продуктов: овсянка, овсянка, овсянка; яблоки, яблоки, яблоки; протеиновые батончики, протеиновые батончики, протеиновые батончики. Однообразное питание упрощает жизнь, сводит решения к минимуму и ускоряет процесс совершения покупок, но становится причиной скудности рациона, что приводит к хронической усталости. Вместо того чтобы есть одно и то же по 10–15 раз в неделю, запланируйте на этот же период прием 35 различных видов продуктов. Не ограничивайтесь с утра одними пшеничными

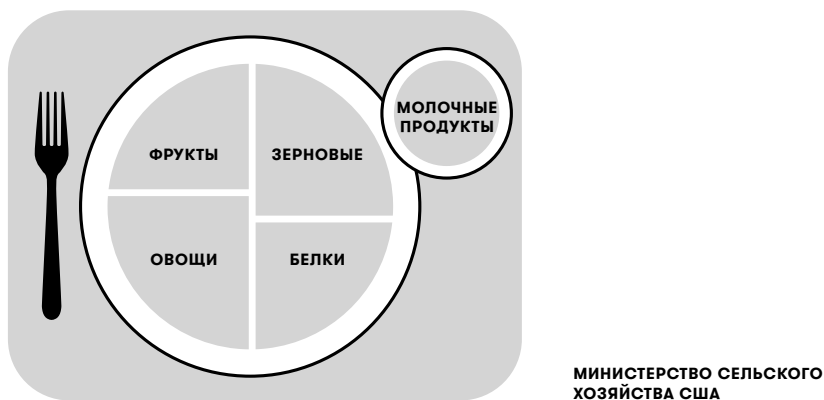


Рис. 1.1. Ваш рацион похож на рекомендуемый правительством США рацион MyPlate? Если нет, постарайтесь включать в каждый прием пищи хотя бы три (если не все пять) группы продуктов, чтобы обеспечить здоровый баланс витаминов, минералов, белков и углеводов

Примечание. По рекомендациям Центра продовольственной политики и пропаганды здорового питания Министерства сельского хозяйства США.

отрубями с молоком и бананом, а продумайте различные варианты сухих завтраков с добавлением фруктов и орехов; на обед же можно съедать не просто сэндвич с индейкой, а каждый раз брать разные виды хлеба и менять добавки, например индейка на ржаном хлебе с нежирным сыром, авокадо и ломтиком молодой моркови. Загибайте пальцы!

Прислушивайтесь к своему желудку

Поглощая пищу, вы, по сути, питаете микробиом — 100 триллионов бактерий, живущих у вас в желудочно-кишечном тракте. Эти бактерии посылают сигналы в мозг, воздействуя на ваше настроение, иммунную систему и вес. Для микроорганизмов желудочно-кишечного тракта отлично подходят фрукты, овощи, бобовые и цельнозерновые злаки, а особенно полезными для них являются ферментированные продукты, такие как йогурт и кефир. К счастью, рацион, укрепляющий здоровье кишечника, также способствует спортивной продуктивности. А вот продукты, подвергшиеся технологической обработке, с низким содержанием питательных веществ, становятся причиной обеднения кишечной флоры, воспалений и ухудшения здоровья. Следовательно, как можно чаще старайтесь отдавать предпочтение продуктам с минимальной технологической обработкой. Например, вместо готовых энергетических батончиков выбирайте бананы, вместо лапши быстрого приготовления — запеченный батат. Полезные продукты благотворно сказываются на микробиоме, предотвращая развитие хронических заболеваний и способствуя крепкому здоровью и долголетию.

2. Избегайте крайностей. Наслаждайтесь базовыми полезными продуктами, но не лишайте себя вкусностей. Лучше не делить пищу на полезную или вредную для здоровья, а проявлять сдержанность, оценить дневной рацион целиком и стараться, чтобы он на 85–90% состоял из полезных продуктов и на 10–15% из более вкусных, но менее питательных. В таком случае даже печенье и шоколад вполне впишутся в вашу диету; просто нужно научиться сбалансированно комбинировать их в течение дня с более здоровыми продуктами.

НЕ ПРОСТО ЕШЬТЕ — ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНО

Непреложное правило здорового спортивного питания — потреблять разнообразные питательные продукты из пяти основных групп (фрукты, овощи, зерновые, растительные белки, а также нежирные молочные и богатые кальцием продукты). Правительство США каждые пять лет публикует обновленные рекомендации, которые помогают потребителям делать правильный выбор продуктов. Основополагающие концепции «Руководства по питанию для американцев» (*Dietary Guidelines for Americans*) на 2015–2020 годы призваны формировать привычки здорового питания, включающие потребление богатых питательными веществами продуктов и поддержание оптимального веса. Хотя на протяжении всей книги эти принципы будут рассматриваться более подробно, я перечислю продукты, на которые 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 этой группе;
- увеличьте потребление обезжиренного или маложирного молока и молочных продуктов, таких как йогурт, кефир, сыр и обогащенные кальцием соевые напитки;
- разнообразьте выбор белковых продуктов (морепродукты, постное мясо, птица, яйца, фасоль, бобовые, соевые продукты, орехи и семечки);
- дважды в неделю старайтесь есть морепродукты;
- заменяйте белковую пищу с высоким содержанием твердых жиров (например, жирные бургеры и свиная грудинка) на менее жирные и менее калорийные продукты (такие как мясо курицы и яйца) или источники масел (рыба и орехи);
- при любой возможности используйте масла (оливковое или каноловое) вместо твердых жиров (в частности, сливочного масла или 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, фасоль, бобовые, молоко и молочные или заменяющие их продукты.

Приведенная далее информация поможет вам наладить правильное питание, 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 B. 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, картофелем и прочими видами углеводов. Если у вас проблемы с весом, я посоветовала бы ограничить количество жиров, но продолжать употреблять в свое удовольствие богатый клетчаткой цельнозерновой хлеб, крупы и прочие цельнозерновые продукты. Они позволяют утолять голод и держать вес под контролем. Именно на таких формах углеводов должны базироваться программа по снижению веса и спортивная диета. (В главах 6 и 16 вы найдете более подробную информацию об углеводах и их роли в поддержании оптимального веса.)

Злаки составляют около 25% всех калорий, потребляемых в США, но, к несчастью для нашего здоровья, большая их часть подвергается переработке (белый хлеб, белый рис, продукты из белой муки), а это не способствует формированию привычки здорового питания. В процессе обработки злаки очищаются от всех оболочек и части зародыша, лишаясь таким образом клетчатки, антиоксидантов, минералов и прочих укрепляющих здоровье компонентов. У тех, в чьем рационе постоянно присутствуют переработанные злаки, чаще наблюдаются хронические болезни, в частности инсулиннезависимый диабет и сердечно-сосудистые заболевания. «Руководство по питанию для американцев» на 2015–2020 годы гласит, что как минимум половина употребляемых злаков должна относиться к цельнозерновым. Формулировку «как минимум половина» вместо ста процентов, выбранную комиссией «Руководства по питанию», нельзя считать компромиссом, поскольку обогащенные и витаминизированные зерновые являются важным источником таких веществ, как фолиевая кислота (предотвращает развитие врожденных пороков) и железо (предотвращает развитие анемии). Разумеется, в сбалансированный рацион можно включить и переработанные зерновые.

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

Ищите слово «цельнозерновой» вверху перечня ингредиентов или рядом с ним. Обратите внимание на то, что слово «пшеница» на этикетке необязательно означает цельную пшеницу, а темный цвет может объясняться наличием пищевых красителей, поэтому необходимо найти именно надпись «цельнозерновая». В идеале выбирайте продукты не менее чем с 8 г (половина порции) цельнозерновых культур 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.)

Сколько будет достаточно?

Чтобы углеводы в полной мере снабжали мышцы энергией, они должны стать основой каждого приема пищи. Нужно употреблять как минимум 200 ккал в виде злаков за один раз — это может быть порция сухого завтрака, или два ломтика хлеба, или чашка риса. Немного для голодных спортсменов, которым необходимо от 600 до 900 ккал за один раз. Большинство активных людей, как правило, должны съедать вдвое или втрое больше нормы, указанной на упаковках макаронных изделий и круп.

Лучший выбор

Если среди злаков, попадающих на ваш стол, преобладают переработанные (белая мука, хлеб, рис, макаронные изделия), возьмите на вооружение несколько советов, которые помогут вам увеличить количество цельнозерновых. И чем бы вы ни занимались, не исключайте из рациона злаки из-за опасения, что от них толстеют. Это совсем не так.

- *Цельнозерновые сухие завтраки.* Такие марки, как Wheaties, Cheerios, Total, Kashi и Shredded Wheat, можно привести в качестве примера сухих завтраков со словом «цельнозерновой» на упаковке или в перечне ингредиентов.
- *Овсянка.* Приготовленная в виде вкусной горячей каши, или замоченная на ночь в молоке, или поданная в форме мюсли, она является прекрасным

завтраком, который помогает снизить уровень холестерина и предотвращает развитие сердечных заболеваний. Некоторые 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 хлеб.* Выбирайте марки, среди ингредиентов которых на первом месте указаны цельная пшеница, рожь или овес. Порезанный цельнозерновой хлеб можно хранить в морозильной камере — так у вас всегда под рукой будет запас для приготовления тостов, сэндвичей или перекусов. Покупая готовый сэндвич, например с индейкой и помидорами, отдавайте предпочтение темному ржаному хлебу.
- *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, от которых пальцы не остаются жирными. Среди прочих обратите внимание на хлебцы из бурого риса и марки Ak-Mak, Dr. Kracker, Finn Crisp, Kavli, RyKrisp, Triscuit Thin Crisps, Wasa и Mary's Gone Crackers. Крекеры из муки грубого помола отлично сочетаются с арахисовой пастой.
- *Попкорн.* С каноловым маслом или без, попкорн — превосходный вариант цельнозерновых продуктов. Важно, чтобы он не был слишком жирным или соленым. Попробуйте добавить к нему мексиканских или итальянских специй или просто сухую приправу для попкорна.

Аргументы против злаков

Возможно, вы исключили пшеницу по причине глютеновой энтеропатии (целиакии), непереносимости глютена или просто ограничиваете употребление этого злака из личных соображений. Тщательно продумав рацион, вы сможете придерживаться спортивной диеты. Более подробно о здоровом питании без пшеницы и глютена рассказывается в главе 6.

ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ?

Киноа — первоклассный цельнозерновой продукт.

Факты: киноа (на самом деле это не злаки, а семена) широко рекламируется как зерновая суперкультура, содержащая больше белков, чем другие зерновые. Однако 200 ккал (1/3 чашки в сыром виде) киноа обеспечивают лишь 8 г белков; ср.: макаронные изделия — 7 г, рис — 4 г. Ничто из вышеперечисленного я бы не назвала

кладезем протеинов. К тому же киноа достаточно дорогой продукт по сравнению с теми же макаронами и коричневым рисом. Но есть у этой культуры и преимущества: быстро готовится (меньше 15 минут) и в силу своей универсальности является полезным дополнением к любому блюду. Не забудьте сбалансировать рацион, добавив к киноа тофу, бобы или йогурт. Тем самым вы обеспечите норму в 20–30 г белков за один прием пищи.

ОВОЩИ

Как и фрукты, овощи обеспечивают нас важными углеводами, которые служат основой спортивного питания. И овощи, и фрукты — это природный источник витамина С, бета-каротина (растительной формы витамина А), калия, магния и многих других витаминов, минералов и полезных для здоровья веществ. В целом питательная ценность овощей чуть выше, чем фруктов. Следовательно, если вы не употребляете много фруктов, можете восполнить этот пробел овощами — 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 занятые люди не съедают столько и за неделю. Поделюсь с вами одной хитростью. Когда вам подают на гарнир овощи, старайтесь по возможности просить добавку — так вы увеличите свою порцию до 2½ чашки за один прием и обогатите свой рацион. 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 обеспечить население овощами: достаточно открыть пакет с листовыми салатами, молодой морковкой или нарезанной кубиками тыквой либо высыпать в миску замороженную брокколи и поставить ее в микроволновую печь.

Лучший выбор

Полезны любые овощи. Разумеется, идеальный вариант — с грядки, но такая возможность имеется далеко не у всех. Замороженные овощи — вполне достойная замена свежим, поскольку глубокое замораживание сохраняет высокое количество полезных веществ. Консервированные овощи тоже неплохая альтернатива; только промойте их, чтобы удалить излишек натрия. Поскольку они подвергаются быстрой обработке, то сохраняют много питательных веществ, большая часть которых теряется при продолжительном термическом воздействии. Поэтому готовьте свежие или замороженные овощи до мягкого состояния, но оставляйте чуть хрустящими. Лучше всего делать это в микроволновке, пароварке

или сковороде вок. Консервированные овощи достаточно прогреть, не доводя до закипания.

Темные цветные овощи обычно отличаются большей питательной ценностью, чем светлые. Если вы хотите повысить качество своего питания, увеличьте потребление цветных овощей: брокколи, шпината, перцев, помидоров, моркови и зимней тыквы. 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.)

Ниже представлен перечень самых полезных овощей.

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. Пшеничный 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.

- *Брокколи, шпинат и перец (зеленый, красный или желтый).* Эти богатые калием овощи с низким содержанием жиров — настоящий клад витамина 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 большого сладкого перца. Я с удовольствием грызу перец вместо яблока; в нем больше витаминов и калия и меньше калорий. Это же просто праздник для организма!
- *Томаты и томатный соус.* Добавляйте помидоры куда угодно — в салаты, в пасту, в пиццу, — и вы легко удовлетворите свои потребности в овощах. Эти овощи 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 этого микроэлемента. Спортсмены, которые обильно потеют, после напряженной тренировки отдают предпочтение томатному соку или соку V8; содержащийся в этих напитках натрий помогает восполнить его потерю вместе с потом (см. главу 8).

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

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

А если я не люблю капусту кале?

Хотя кале богата различными полезными веществами, она не единственный питательный зеленый овощ. В таблице 1.1 приводится сравнение кале с другими овощами (за основу берется порция приготовленных овощей с энергетической ценностью в 50 ккал).

Таблица 1.1. Сравнение кале и других зеленых овощей*

ЗЕЛЕНЫЙ ОВОЩ	ВИТАМИН А, МЕ**	ВИТАМИН С, МГ	КАЛЬЦИЙ, МГ	МАГНИЙ, МГ	ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА, МКГ
Кале 1½ чашки	1318 (188%)	80 (106%)	140 (14%)	35 (11%)	25 (6%)
Шпинат 1¼ чашки	1170 (167%)	22 (30%)	300 (30%)	195 (63%)	325 (82%)
Брокколи 1½ чашки	112 (16%)	95 (125%)	60 (6%)	30 (10%)	155 (40%)
Спаржа 1¼ чашки	113 (16%)	17 (23%)	50 (5%)	32 (10%)	335 (83%)

* В скобках указан обеспечиваемый овощем процент рекомендуемой нормы потребления (РНП).

** Международные единицы.

ФРУКТЫ

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

Таблица 1.2. Сравнительное описание овощей

ОВОЩ	КОЛИЧЕСТВО	КИЛО-КАЛОРИИ	ВИТАМИН А, МЕ*	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 картофелина 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

* Международные единицы.

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

Сколько будет достаточно?

«Руководство по питанию для американцев» рекомендует употреблять не меньше двух чашек фруктов или фруктового сока в день, эта норма равнозначна всего лишь одной-двум стандартным порциям. Американские центры контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) настоятельно советуют увеличить употребление фруктов для предотвращения многих заболеваний, связанных со старением. Если в вашем рационе их мало, советую включить их в ежедневный завтрак. Взбейте смузи с ананасовым соком, замороженными ягодами, бананом и греческим йогуртом или добавьте к сухому завтраку средний банан и стакан апельсинового сока — любой из этих вариантов покрывает базовую дневную норму фруктов. Однако старайтесь не ограничиваться этим, разнообразьте фруктами и другие приемы пищи, заменяя, к примеру, изюмом энергетические батончики перед тренировкой, перекусывая дольками яблока с арахисовой пастой или добавляя сушеную клюкву в салат.

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 не хочется возиться с очисткой апельсинов или грейпфрутов, просто пейте сок. Любой фруктовый сок лучше, чем вообще ничего! Да, целый фрукт отличается большей питательной ценностью, но если выбирать между стаканом сока и ничем, то сок будет как раз тем, что надо. Всего 240 мл апельсинового сока дарят организму углеводы, питающие мышцы, более половины ежедневной нормы в 75 мг витамина С, фолиевую кислоту и витамин В, необходимый для формирования белков и эритроцитов, восполняют калий, который теряется за часовую тренировку. 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 в биоразлагаемой упаковке! Бананы также прекрасно восполняют потерянный с потом калий и электролит (минерал), который защищает от высокого кровяного давления. Чтобы увеличить потребление этого фрукта, добавляйте ломтики банана к сухому завтраку, в смузи, берите с собой в качестве сытного десерта (купите защитный футляр для бананов, чтобы они не мялись в сумке) или просто держите под рукой для быстрого и удобного перекуса, заряжающего

энергией. Мое излюбленное сочетание — банан с арахисовой пастой, крекерами из муки грубого помола и стаканом нежирного молока. Это хорошо сбалансированный прием пищи или перекус, который включает четыре вида продуктов (фрукты, орехи, зерновые и молочные продукты), обеспечивая прочную базу из углеводов (бананы, крекеры) с дополнением из белков (арахисовая паста, 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 морозильной камере 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, клубника, киви и прочие плоды.* Эти богатые питательными веществами фрукты — прекрасные источники витамина С и калия. Многие мои клиенты держат в морозильнике ягоды и дольки дыни, из которых легко приготовить смузи на завтрак или освежающий напиток до или после тренировки.
- *Сухофрукты.* Удобные для еды и транспортировки, сухофрукты богаты калием и углеводами, долго не портятся. 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	КИЛО-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
Авокадо	1 среднее	240	215	15	710
Банан	1 средний	105	75	10	425
Черника	1 чашка сырой	85	80	15	115
Дыня канталупа	1 чашка кусочками	60	6000	65	475
Вишня	10 сладких	50	50	5	180
Клюквенный сок	1 чашка	140	20	110	35

Окончание табл. 1.3

ФРУКТ	КОЛИЧЕСТВО	КИЛО-КАЛОРИИ	ВИТАМИН А, МЕ	ВИТАМИН С, МГ	КАЛИЙ, МГ
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 сока из белого плода	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 свежевыжатого	110	500	125	500
Персик	1 средний	60	570	10	285
Ананас	1 чашка свежего	80	95	80	180
Ананасовый сок	1 чашка	130	10	25	325
Чернослив	5 сушеных	115	370	0	350
Изюм	⅓ чашки	145	0	1	360
Клубника	1 чашка свежей	50	20	90	235
Арбуз	1 чашка	45	875	10	170
РЕКОМЕНДУЕМАЯ НОРМА					
Мужчины			> 3000	> 90	> 4700
Женщины			> 2310	> 75	> 4700

* Международные единицы.

Примечание. Из базы данных по питательным веществам Министерства сельского хозяйства США.

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. таблицу 1.4).

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

Таблица 1.4. Фрукты и овощи по цветам

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

* С точки зрения ботаники помидор является ягодой.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ КАЛЬЦИЕМ

Молочные продукты — нежирное молоко, йогурт и сыр — доступный источник высококачественных 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.

Молочные продукты не единственный натуральный источник кальция, зато самый насыщенный и удобный для тех, кто любит есть на ходу. Если вы решили ограничить потребление молочных продуктов из-за непереносимости лактозы или предубеждения, вам будет нелегко восполнить дефицит кальция посредством натуральных продуктов. Чтобы получить такое же количество кальция, какое обеспечивает стакан молока, вам придется съесть на выбор: 3 чашки брокколи, 7 чашек шпината, 2½ чашки белой фасоли, 6 чашек фасоли пинто и 6 чашек семян кунжута или выпить 30 чашек необогащенного соевого молока. Обогащенные кальцием продукты, например апельсиновый сок, соевое, миндальное и прочие виды растительного молока и сухие завтраки, также позволяют обеспечивать дневную норму кальция. В таблице 1.5 перечислены несколько распространенных источников кальция и количество продукта, эквивалентное дневной норме (300 мг). В ней также отмечено количество витамина D, содержащееся в указанных продуктах.

Веганство для спасения планеты?

Некоторые спортсмены отдают предпочтение продуктам и напиткам растительного происхождения как способу сохранить окружающую среду. Крупный рогатый скот и молочные коровы (а также прочие сельскохозяйственные животные) выделяют метан — парниковый газ, который является одной из причин изменений

Таблица 1.5. Эквиваленты кальция

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ	КОЛИЧЕСТВО, СОДЕРЖАЩЕЕ 300 МГ КАЛЬЦИЯ*	ВИТАМИН D, МЕ** (НОРМА = 400–600 МЕ)
МОЛОЧНЫЕ ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ		
Молоко (витаминизированное)	1 чашка (240 мл)	100
Порошковое молоко	½ чашки (40 г) сухого	90
Йогурт	230 г	0–115
Йогурт греческий	260 г	0
Сыр чеддер	45 г	10
Зерненный творог	2 чашки	0
Замороженный йогурт	1½ чашки	10
Пицца с сыром	2 ломтика	0
Сухой сывороточный белок	6 ложек	0
ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ		
Соевое молоко обогащенное	1 чашка (240 мл)	40–120
Тофу	150 г	0
Семга консервированная без костей	120 г	440
Сардина консервированная без костей	90 г	160–300
Миндаль	¾ чашки (90 г)	0
Семена чиа	¼ чашки в сухом виде (120 г)	0
ОВОЩНЫЕ ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ		
Брокколи отварная	3 чашки (500 г)	–
Турнепс или листовая капуста	1 чашка (200 г)	0
Кале или горчица сарептская отварная	1½ чашки (200 г)	0
Китайская капуста (бок-чой)	2 чашки (240 г)	0
ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ КАЛЬЦИЕМ		
Крупы	1 чашка (30 г)	40–70
Апельсиновый сок, обогащенный кальцием и витамином D	1 чашка (240 мл)	140
Миндальное молоко	¾ чашки (160 мл)	0

* Одна порция молочных продуктов эквивалентна 300 мг кальция.

** Международные единицы.

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

климата. Однако выбросы парниковых газов от животноводства составляют лишь 4% всех мировых выбросов таких газов. (В этот процент включен углеродный след, оставляемый животными за всю жизнь.) Данный показатель намного меньше, чем 28% от сжигания угля, нефти и природного газа (ископаемых видов топлива) для выработки электричества, 28% выбросов парниковых газов от транспорта и 22% от промышленности. Если бы все жители Земли перешли на ежедневный веганский рацион, выбросы парниковых газов сократились бы всего на 2,6%, хотя тут важен любой вклад. (Агентство по охране окружающей среды, 2016; White and Hall, 2017).

Если вас заботят вопросы окружающей среды, сократите объемы пищевых отходов. Это лучшее, что вы можете сделать. В них попадает до 40% производимых продуктов; 43% этого объема приходится на домашние пищевые отходы. Производство и транспортировка этих продуктов в магазины и впоследствии на свалку напрасно потребляют массу электроэнергии. Пищевые отходы составляют до 21% всего мусора на свалках США и при разложении выделяют парниковые газы. Чтобы сократить эту долю, подходите к покупкам обдуманно и не выбрасывайте остатки еды. Ресторанам, кафетериям колледжей и прочим объектам, работающим с большими объемами продуктов питания, необходимо придумать, как разумно распоряжаться невостребованной частью еды, как вариант — передавать ее благотворительным столовым.

Молоко: идет ли оно на пользу организму?

Уверена, противники молочных продуктов неоднократно убеждали вас в том, что коровье молоко предназначено для телят, а не для людей и вредно для здоровья. Вот что я думаю по этому поводу.

- Каждый из нас индивидуально реагирует на молоко (как и на любой другой продукт). Кто-то не может есть клубнику или рыбу, а кто-то — молоко. Если после его употребления у вас наблюдается метеоризм или бурление в животе, попробуйте сократить потребление молочных продуктов — возможно, ваше самочувствие улучшится. Если вам действительно так комфортнее, не забывайте: организму все-таки нужны питательные вещества, содержащиеся в молоке: кальций, витамин D, белок, рибофлавин и т.д. Подберите другие источники этих веществ. Безлактозное молоко, молоко A2 (оно отличается от обычного, в котором содержатся белки A1 и A2) и соевое молоко — все это отличные, более легкоусвояемые варианты.
- Если вы считаете, что миндальное или прочие разновидности растительного «молока» являются равноценной заменой коровьему, не торопитесь с выводами. Я называю миндальное молоко миндальным соком, поскольку оно содержит крайне мало белков и лишено того богатства питательных веществ, что свойственно коровьему молоку. Отдавая предпочтение миндальному, кокосовому, рисовому или другому молоку на растительной основе,

позаботьтесь о том, чтобы включить в рацион дополнительные источники белков. Лучшая немолочная альтернатива коровьему — соевое молоко.

- А может, вы боитесь, что насыщенные жиры провоцируют сердечные заболевания? Тогда выбирайте нежирные или обезжиренные молочные продукты. Замените сливочное масло оливковым.
- Беспокойтесь о наличии в молоке гормонов, вызывающих раннее половое созревание? Имейте в виду, что и в других растительных и животных продуктах содержится огромное количество гормонов. Белковые гормоны перевариваются в желудке, в результате чего теряют способность к биологической активности. Идея о провоцировании молочными продуктами раннего полового созревания не подтверждается научными данными.
- Если вас тревожит содержание в молоке антибиотиков, не стоит беспокоиться на этот счет. Вся продукция проверяется на наличие антибиотиков и при обнаружении таковых отбраковывается. Сегодня фермеры с должной ответственностью подходят к применению антибиотиков для лечения больных коров. Использование медицинских препаратов в целях профилактики болезней сопряжено с дополнительными расходами для фермеров, и к 2020 году согласно Директиве Управления по контролю продуктов и лекарств в США планируют полностью от них отказаться.
- Молоко (коровье или соевое) и прочие продукты, богатые кальцием и витамином D, должны составлять важную часть рациона на протяжении всей жизни. 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 достаточным потреблением белков, упражнениями с отягощением и сильными мышцами может замедлить данный процесс.

Обезжиренные, маложирные или жирные? Молочные продукты (речь идет о не-обезжиренных) содержат не только массу жизненно важных витаминов, минералов и белков, но и насыщенные жиры. Считается, что они способствуют сердечным заболеваниям. Однако некоторые ученые ставят под сомнение и эту взаимосвязь (Chowdhury, 2014), и то, являются ли насыщенные жиры в молочных продуктах плохими. Пока же многие вопросы: решает ли ограничение потребления насыщенных жиров проблемы со здоровьем; следует ли учитывать другие источники насыщенных жиров (например, рафинированный сахар в печенье); являются ли продукты, подвергшиеся технологической переработке, со значительным содержанием насыщенных жиров (мороженое, хлебобулочные изделия, сосиски, бекон, салями)

большим источником проблем, чем жиры в молоке, йогурте или сыре, — остаются без ответов. «Руководство по питанию для американцев» на 2015–2020 годы рекомендует при составлении плана здорового питания отводить на насыщенные жиры менее 10% всех килокалорий (22 г насыщенных жиров для человека, который потребляет 2000 ккал в сутки).

Стакан (240 мл) цельного молока содержит 4,5 г насыщенных жиров. Порция сыра чеддер (40 г) — 8 г насыщенных жиров. И то и другое можно вписать в здоровый план питания. Пока мы не получим дополнительные результаты исследований, я предпочитаю получить свою порцию насыщенных жиров от молока двухпроцентной жирности вместе с сухим завтраком и потом поменьше съесть сливочного масла, мороженого или жирной пищи технологической переработки. А какой выбор сделаете вы?

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, способствующего 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 этого витамина. Конечно, пищевая кальциевая добавка лучше, чем нехватка кальция, но я настоятельно рекомендую обратиться за консультацией к дипломированному диетологу, который поможет вам скорректировать ваше питание так, чтобы гарантировать поступление нужного количества кальция в организм. Специалист по вопросам питания подскажет, как организовать рацион, чтобы добиться баланса всех питательных веществ, необходимых для отличного здоровья и оптимальной спортивной результативности.

Сколько будет достаточно?

Как видно из таблицы 1.6, потребность в кальции различается в зависимости от возраста: подросткам требуется четыре порции богатой кальцием пищи,

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

Примечание. Данные Института медицины при Совете по продовольствию и питанию, 2011: Суточная норма потребления кальция и витамина D. Washington DC: National Academies Press (<http://www.iom.edu/Reports/2010/DietaryReference-Intakes-for-Calcium-and-Vitamin-D.aspx>).

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, составляющих всего 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, все равно нуждаются в кальции и зачастую хорошо переносят йогурт (в частности, греческий), твердые сыры, такие как чеддер и пармезан, или даже маленькие порции молока, выпиваемого за едой. Они также могут употреблять соевое молоко, молоко A2 или безлактозное. Как я уже упоминала, рисовое, миндальное и прочие виды орехового молока не являются достойной альтернативой коровьему или соевому в плане питательности.

Как увеличить потребление кальция

Представленные ниже рекомендации помогут вам увеличить потребление кальция и сохранить крепкие кости.

- На завтрак готовьте хлопья с одной чашкой коровьего или соевого молока.
- Варите горячую кашу на молоке или смешивайте с $\frac{1}{3}$ чашки (30 г) порошкового молока. Посыпьте толченым миндалем.

- Для приготовления смузи и коктейлей используйте кефир.
- В качестве перекуса берите яблоко, заранее порезанный маложирный сыр и крекеры.
- Употребляйте в пищу больше листовой капусты, брокколи, кале и бок-чой.
- Шоколадное (соевое) молоко — превосходный напиток, восстанавливающий силы после тренировки.
- Добавляйте в салаты натертый нежирный сыр, консервы из лосося (с костями), кубики тофу или миндаль.
- Дополняйте сэндвич или рулетик сыром.
- Смешивайте в блендере мягкий тофу или несладкий йогурт с приправой к салату, чтобы обогатить заправку кальцием.
- Выпивайте стакан обезжиренного или соевого молока с каждым приемом пищи.
- Вместо кофе побалуйте себя горячим какао с молоком.
- Готовьте парфе с йогуртом (йогурт, гранола, ягоды) в качестве десерта или перекуса.
- Добавляйте в кофе побольше молока (вместо сливок) и наслаждайтесь латте.
- Замените в офисе осветлитель кофе на молоко.
- Вместо мороженого берите йогурт с фруктами.
- Готовьте себе молочный пудинг — лакомство с высоким содержанием кальция.
- В качестве легкого обеда отлично подойдут крекеры и консервы из лосося или сардин с костями.
- Чтобы утолить голод в середине дня, погрызьте миндальные орешки.
- Добавляйте тофу в азиатские супы или стир-фрай. (Примечание. Выбирайте марки тофу, при изготовлении которых применяется сульфат кальция, иначе содержание кальция в тофу будет слишком низким.)

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, обогащенное витамином D, коровье или соевое.* Коровье или соевое молоко — изумительный источник кальция и белков. стакан цельного коровьего молока (3,5% жирности) содержит столько же жиров, сколько два куска масла, зато обезжиренное молоко (0% жирности) практически полностью их лишено. Если вы следите за весом, разумно выбирать молоко, йогурт и сыр со сниженным содержанием жиров.
- *Йогурт, обычный или греческий.* Если обычный йогурт — один из богатейших источников кальция, то греческий содержит больше белков. Активные

культуры в этом продукте улучшают усвоение кальция. Учтите, что в замороженном йогурте (и в мороженом, если уж на то пошло) кальция крайне мало. И то и другое я рассматриваю как сладкие лакомства с незначительным количеством молока. Одна чашка мягкого замороженного йогурта равнозначна $\frac{1}{3}$ чашки (40 мл) молока по содержанию кальция, зато дает вам вдвое больше калорий.

- **Сыр.** Независимо, добавляете вы его к сэндвичам, пасте, чили, вегетарианским блюдам, употребляете в качестве перекуса с яблоком или цельнозерновыми крекерами, — в любом случае сыр является вкусным способом пополнить рацион кальцием и белками. Поскольку вместе с сыром легко получить дневную норму насыщенных жиров, вы можете выбрать для себя маложирные варианты. Кальций содержится и в соевом сыре.
- **Темно-зеленые овощи.** Брокколи, бок-чой (традиционный овощ китайской кухни) 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 продуктов животного (мясо, морепродукты, яйца, птица) и растительного (соя, фасоль, орехи, бобовые) происхождения, играют важную роль в ежедневном рационе, но их нужно употреблять в качестве дополнения к полезным углеводам, содержащимся во фруктах, овощах и злаках. Если каждый ваш прием пищи на четверть или треть состоит из белков, вы получаете достаточное количество аминокислот, необходимых для формирования и восстановления мышц. Выбирая более темное мясо, богатое 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 и при этом отказываются заменять мясо бобами, что зачастую влечет 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 любителей спорта, дневная порция (150–200 г) богатой белками пищи плюс белки, поступающие с двумя-тремя порциями коровьего или соевого молока, йогурта или сыра (которые вы употребляете ради кальция), обеспечивают достаточное поступление белков в организм. Порция в 150 г — 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, питаясь только фруктами, овощами и злаками: банан на завтрак, салат на обед и киноа с жареными овощами на ужин. Те, кто сидит на подобной 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 дано сравнительное описание некоторых таких продуктов. Перечисленные ниже варианты существенно обогатят ваш спортивный рацион.

- *Бобы.* Вегетарианские пережаренные бобы (в буррито), хумус (в качестве соуса к молодой морковке) и консервированные нут или фасоль (добавленные в салат) — три богатых источника растительных белков и углеводов. Если вы отказываетесь от бобов из-за того, что они вызывают метеоризм, попробуйте принимать одновременно с ними средство под названием Beano. Оно продается во многих магазинах здорового питания и аптеках и уменьшает газообразование.
- *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 кожу перед готовкой. Хрустящая кожица — весьма калорийное искушение.
- *Рыба.* Свежая, замороженная или консервированная рыба содержит не только массу белков, но и омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, 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 и любая другая рыба лучше, чем вообще никакой. В главе 2 содержится больше информации о рыбе.
- *Постная говядина.* Сэндвич с постным ростбифом и двумя толстыми ломтиками цельнозернового хлеба в качестве источника углеводов обеспечит вас не только белками, но еще железом (предотвращает анемию), цинком

Таблица 1.7. Содержание белков в наиболее часто употребляемых продуктах

ПРОДУКТ	БЕЛОК (г)
ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ	
Яичный белок, 1 шт.	3
Тунец, 1 банка (140 г)	22–26
Куриная грудка (120 г) отварная*	30
Говядина, ростбиф запеченные (120 г)	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.