

**НЭНСИ КЛАРК**

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ  
ПО СПОРТИВНОЙ ДИЕТОЛОГИИ

# СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ  
И ЛЮБИТЕЛЕЙ

Обновленное и дополненное • 6-е издание

ПОЛНОЕ

РУКОВОДСТВО

 **альпина**  
ПАБЛИШЕР

# **Нэнси Кларк**

# **Спортивное питание для профессионалов и любителей.**

# **Полное руководство**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38614435](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38614435)*

*Спортивное питание для профессионалов и любителей: Полное руководство: Интеллектуальная Литература; Москва; 2022  
ISBN 9785961415346*

## **Аннотация**

Автор рассказывает, как правильно питаться даже при плотном и загруженном графике. Занимаетесь ли вы в тренажерном зале, готовитесь попасть в олимпийскую сборную или просто играете в активные игры с детьми, вы можете подобрать себе рацион, который укрепит здоровье и сделает вас более энергичным.

Вы узнаете, употребление каких продуктов увеличить, а какими не злоупотреблять. А также сможете разработать план питания, естественными результатами которого станут большие запасы энергии, здоровье, нужные спортивные результаты и контролируемый вес. При этом пища останется источником удовольствия, а не стресса. Важно не то, что вы едите, а как и когда вы это едите.

*«Что бы вы ни делали, помните: можно забыть про тренировки, но ни в коем случае нельзя забывать про еду! Никакие тренировки не помогут при неправильном спортивном питании».*

## **Зачем читать**

- Узнать, как правильно питаться до, во время и после тренировок, чтобы достигать наилучших результатов.
- Научиться составлять правильный рацион, даже питаясь фастфудом.
- Понять, как питаться при низкой, средней и высокой физической нагрузке.

## **Для кого**

Для тех, кто хочет питаться правильно: спортсменов, любителей спорта, приверженцев ЗОЖ и всех, кто хочет пересмотреть подход к питанию и весу и составить правильный рацион.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие   | 10 |
| Благодарности   | 14 |
| Часть I   | 16 |
| Глава 1   | 16 |
| Разработка плана правильного питания                  | 18 |
| Не просто ешьте – ешьте правильно                     | 21 |
| Цельные злаки и крахмалы                              | 23 |
| Овощи   | 29 |
| Фрукты  | 34 |
| Молочные продукты и продукты,<br>обогащенные кальцием | 42 |
| Пища, богатая белками                                 | 55 |
| Жиры и масла  | 62 |
| Сахар и сладости                                      | 65 |
| Органические продукты: полезнее ли они?               | 66 |
| Еда должна доставлять удовольствие                    | 73 |
| Составление полноценного спортивного<br>рациона       | 74 |
| Глава 2   | 78 |
| Питание и здоровье сердца                             | 79 |
| Ешьте ради поддержания здоровья сердца                | 80 |
| Питание и кровяное давление                           | 95 |
| Что вызывает гипертензию?                             | 96 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Спорт и соль                      | 98  |
| Снижение потребления соли         | 99  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 102 |

# **Нэнси Кларк**

## **Спортивное питание для профессионалов и любителей.**

### **Полное руководство**

Переводчик *Е. Бакушева*

Редактор *М. Ряховская*

Руководитель проекта *Ю. Семенова*

Дизайнеры *М. Грошева, А. Маркович*

Корректоры *О. Шиммаренкова, О. Криворучко*

Компьютерная верстка *Б. Руссо*

© 2020, 2014, 2008, 2003, 1997, 1990 by Nancy Clark

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Интеллектуальная Литература», 2021

НЭНСИ КЛАРК  
СПОРТИВНОЕ  
ПИТАНИЕ ДЛЯ  
ПРОФЕССИОНАЛОВ  
И ЛЮБИТЕЛЕЙ.  
ПОЛНОЕ  
РУКОВОДСТВО

6-Е ИЗДАНИЕ

ПЕРЕВОД  
С АНГЛИЙСКОГО

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

**\* \* \***

*С благодарностью за любовь и поддержку я посвящаю шестое издание своему мужу Джону и нашим детям Мэри и Джону Майклу.*

*Они согревают мое сердце, питают душу и*



*вносят гармонию в мою жизнь.*

# 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 хорошее 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 доволь-

но 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](http://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, кото-

рые 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 заглядываю-



щие 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.

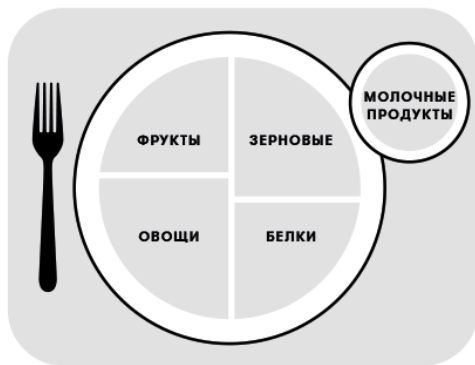
Приступая к составлению грамотного плана питания, учитывайте два принципа.

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, ябло-

ки; 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 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!

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.



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО  
ХОЗЯЙСТВА США

**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.

### **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 кишечного тракта, 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.

## **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 амери-

канцев» (*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 витами-



низированные 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 | Сорго              | Цельнозерновая рожь   |
| пшеница)       | Тритикале          | Дикий рис             |

Ищите слово «цельнозерновой» сверху 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 ( $\frac{1}{3}$  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  $2\frac{1}{2}$  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 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 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 заморожен-

ные 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 витамин 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 ограни-



читать 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<br>1½ чашки     | 1318<br>(188%)  | 80<br>(106%)  | 140<br>(14%) | 35<br>(11%)  | 25<br>(6%)            |
| Шпинат<br>1¼ чашки   | 1170<br>(167%)  | 22<br>(30%)   | 300<br>(30%) | 195<br>(63%) | 325<br>(82%)          |
| Брокколи<br>1½ чашки | 112<br>(16%)    | 95<br>(125%)  | 60<br>(6%)   | 30<br>(10%)  | 155<br>(40%)          |
| Спаржа<br>1¼ чашки   | 113<br>(16%)    | 17<br>(23%)   | 50<br>(5%)   | 32<br>(10%)  | 335<br>(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-<br>калории | ВИТАМИН А,<br>МЕ* | ВИТАМИН С,<br>МГ | КАЛИЙ,<br>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<br>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<br>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<br>ломтиками   | 30               | 550               | 120              | 260          |
| Перец красный           | 1 чашка нарезанного<br>ломтиками   | 45               | 4665              | 190              | 315          |
| Картофель<br>запеченный | 1 большая картофелина<br>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<br>запеченный    | 100              | 21 900            | 25               | 540          |
| Помидор                 | 1 средний сырой                    | 15               | 760               | 15               | 215          |
| РЕКОМЕНДУЕМАЯ НОРМА     |                                    |                  |                   |                  |              |
| Мужчины                 |                                    |                  | > 3000            | > 90             | > 4700       |
| Женщины                 |                                    |                  | > 2310            | > 75             | > 4700       |

*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, приве-

денные 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 фрук-

та, 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 пригото-

вить 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        |
| 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 свежавыжатого        | 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                       | ½ чашки                      | 145          | 0             | 1             | 360       |
| Клубника                   | 1 чашка свежей               | 50           | 20            | 90            | 235       |
| Арбуз                      | 1 чашка                      | 45           | 875           | 10            | 170       |
| <b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ НОРМА</b> |                              |              |               |               |           |
| 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 морковь 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 лак-

тозы 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,  $2\frac{1}{2}$  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 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 каждодневный 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.

**Таблица 1.5.** Эквиваленты кальция

| ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ                              | КОЛИЧЕСТВО, СОДЕРЖАЩЕЕ<br>300 МГ КАЛЬЦИЯ* | ВИТАМИН D, МЕ**<br>(НОРМА = 400-600 МЕ) |
|---|---|---|
| <b>МОЛОЧНЫЕ ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ</b>                       |   |   |
| 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                                       |
| <b>ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ</b>                |   |   |
| 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<br>(120 г)           | 0                                       |
| <b>ОВОЩНЫЕ ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ</b>                        |   |   |
| 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                                       |
| <b>ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ КАЛЬЦИЕМ</b>                   |   |   |
| Крупы   | 1 чашка (30 г)                            | 40-70                                   |
| Апельсиновый сок, обогащенный<br>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.

## **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 легко-усвояемые 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 пита-

тельных 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 Дирек-

тиве 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 необезжиренных) 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) бóльшим 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, 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.

**Таблица 1.6.** Потребность в кальции

| ВОЗРАСТ                        | НОРМА КАЛЬЦИЯ (МГ) | ЧИСЛО ПОРЦИЙ |
|--------------------------------|--------------------|--------------|
| <b>ДЕТИ</b>                    |                    |              |
| 1–3 года                       | 700                | 2,5          |
| 4–8 лет                        | 1000               | 3,5          |
| <b>ПОДРОСТКИ</b>               |                    |              |
| 9–18 лет                       | 1300               | 4            |
| <b>ЖЕНЩИНЫ</b>                 |                    |              |
| 19–50 лет                      | 1000               | 3            |
| >50 лет (постменопауза)        | 1200               | 4            |
| Спортсменки с аменореей        | 1200               | 4            |
| Беременные или кормящие грудью | 1000–1300          | 3–4          |
| <b>МУЖЧИНЫ</b>                 |                    |              |
| 19–70 лет                      | 1000               | 3            |
| >70 лет                        | 1200               | 4            |

*Примечание.* Данные Института медицины при Сове-

те 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>).

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, погрызите 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.

## **Пища, богатая белками**

Белки, входящие в состав продуктов животного (мясо, морепродукты, яйца, птица) и растительного (соя, фасоль, оре-

хи, 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 Вeano. 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. Лучшее 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 (необходим для роста и восстановления мышц) и витаминами группы В (помогают вырабатывать энергию). Вырезка (вроде той,

что вы покупаете в гастрономе), шуп и огузок относятся к самым постным частям говядины. Сэндвич с постной говядиной как менее жирный предпочтительнее сэндвича с куриным салатом или горячего сэндвича с сыром в плане пользы для сердца, а с точки зрения содержания железа – предпочтительнее, чем сэндвич с индейкой. Ограничение говядины до 350–500 г в неделю уменьшает риск развития рака толстой кишки (и хорошенько подумайте, прежде чем по привычке налегать на мясо, подвергнувшееся технологической обработке, вроде ветчины, бекона, салями, хот-догов и сосисок).

● *Арахисовая паста и любые виды ореховых паст.* Если арахисовую пасту поглощать банками, она сведет на нет любую диету, а вот пара столовых ложек на цельнозерновом хлебе, яблоке или банане послужат отличным перекусом, обеспечивающим организм белками, витаминами и клетчаткой. Ореховые пасты содержат полезные для здоровья полиненасыщенные жиры. У тех, кто съедает хотя бы две порции арахисовой пасты (или арахиса) в неделю, снижается риск развития сердечных заболеваний (Kris-Etherton et al., 2001). Ешьте арахис регулярно! Предпочтительнее марки полностью натуральной арахисовой пасты. Если вам или вашей семье не по душе жирная пленка, когда вы открываете банку натуральной пасты, просто храните ее вверх дном. Тогда вам будет проще отделить масло.

● *Тофу.* Это удобное дополнение к диете без мяса, по-

сколько тофу не нужно готовить. Он обладает мягким вкусом, его можно спокойно добавлять в салаты, чили, соус для спагетти, блюда с глубокой прожаркой и запеканки. Продается он в овощных отделах продовольственных магазинов. Покупайте твердый тофу для нарезания ломтиками или дольками и мягкий для соусов и смузи.

**Таблица 1.7.** Содержание белков в наиболее часто употребляемых продуктах

| ПРОДУКТ   | БЕЛОК (г) |
|---|-----------|
| <b>ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ</b>                               |           |
| Яичный белок, 1 шт.                                 | 3         |
| Тунец, 1 банка (140 г)                              | 22–26     |
| Куриная грудка (120 г) отварная*                    | 30        |
| Говядина, ростбиф запеченные (120 г)                | 30        |
| <b>РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ</b>                           |           |
| 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        |
| <b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>                            |           |
| 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        |
| <b>ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ, КРУПЫ</b>                        |           |
| 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         |
| <b>УГЛЕВОДИСТЫЕ ОВОЩИ**</b>                         |           |
| 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.

Даже те спортсмены, которые не умеют готовить, могут с легкостью включить необходимую порцию белков в ежедневный рацион. К самым простым вариантам можно отнести индюшачью грудку или цыпленка на гриле из отдела кулинарии, баночку хумуса, консервированный чечевичный суп, упаковки с тунцом, лососем или цыпленком, миндаль и замороженные эдамаме.

## Жиры и масла

Прежде спортивные диетологи говорили: «Ешьте меньше жиров». Сегодня рекомендация звучит так: «Ешьте правильные жиры». В частности, соблюдайте приведенные ниже правила.

● *Ограничьте потребление твердых насыщенных жиров.* К ним относятся топленый говяжий жир и твердый маргарин. «Руководство по питанию для американцев» на 2015–2020 годы пропагандирует здоровый подход к рациону, при котором на насыщенные жиры приходится менее 10 % общего числа калорий и делается упор на ненасыщенные жиры. А тем, кто имеет высокий уровень холестерина липопротеинов низкой плотности, Американская кардиологическая ассоциация рекомендует не превышать 6 %, что эквивалентно 120 ккал (13 г) из 2000 ккал суточного рациона, или примерно три чайные ложки в день.

● *Используйте больше мягких, или жидких, моно- или полиненасыщенных жиров.* К ним относятся оливковое и каноловое масла, мягкий маргарин. Другими словами, больше жирной рыбы – меньше мяса с салом, больше оливкового – меньше сливочного масла. Сведите к минимуму частично гидрогенизированные жиры, которые содержатся в фабричных готовых продуктах: крекерах, печенье, тортах, чипсах и кондитерских изделиях.

### **Сколько будет достаточно?**

«Руководство по питанию для американцев» на 2015–2020 годы более не ограничивает общее число калорий от жиров. Тем не менее некоторые спортсмены поглощают жиры в избытке: тост с маслом на завтрак, салаты с огромным количеством кусочков бекона и сыр на обед, пицца с пеперони на ужин. Если вы привыкли с каждым приемом пищи употреблять продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, постарайтесь заменить плохие жиры хорошими. Намажьте тост не сливочным маслом, а арахисовой пастой, добавьте в салат не кусочки бекона, а оливки и авокадо, а вместо пеперони положите в пиццу сладкий перец. Если за раз вы съедаете больше полезной, качественной пищи, то тем самым перебиваете желание перекусывать чипсами, печеньем и прочими жирными продуктами, бедными питательными веществами.

## Лучший выбор

Представленные ниже жиры служат полезным дополнением к спортивному рациону, так как снимают воспаление и укрепляют здоровье.

● *Миндаль, грецкий орех и другие орехи.* Поскольку орехи способствуют профилактике сердечных заболеваний, то являются прекрасным дополнением к салатам, кашам, отварным овощам и даже к макаронным изделиям.

● *Авокадо.* Полные питательных веществ и богатые моно- и полиненасыщенными жирами, авокадо по праву считаются полезным дополнением спортивного рациона. Размятый в гуакамоле, добавленный в рулет с индейкой или в салат, этот зеленый фрукт отлично подходит и для перекусов, и для основных приемов пищи, и для смузи. Авокадо – здоровая альтернатива майонезу и сливочным заправкам для салатов.

● *Чиа и льняное семя (молотое).* Чиа и льняное семя содержат альфа-линоленовую кислоту (ALA), омега-3 жирную кислоту, оказывающую защитное действие на здоровье. Посыпайте молотым льняным семенем сухой завтрак, вмешивайте его в коктейли или в тесто для блинов. Чиа можно добавлять в смузи и супы для густоты.

● *Оливковое масло.* Этот моновенасыщенный жир ассоциируется с низким риском сердечных заболеваний и рака. Заправляйте им салаты, делайте из него соус для хлеба или добавляйте к макаронным изделиям, чтобы они не слипались. Если вы покупаете оливковое масло ради его полезных



свойств, делайте выбор в пользу нерафинированного extra virgin. Оно недешево, но содержит больше фенольных соединений – мощных антиоксидантов, уменьшающих воспалительные процессы.

● *Арахисовая паста и ореховые пасты.* Конечно, лучше отдавать предпочтение пастам натурального производства с наименьшей обработкой исходного продукта, но и в ореховых пастах, изготовленных промышленным способом, полезные для здоровья свойства тоже преимущественно сохраняются.

● *Лосось, тунец и жирная рыба.* Всего две порции жирной рыбы в неделю (200–360 г) обеспечивают норму полиненасыщенных жирных кислот класса омега-3 (эйкозапентаеновой и докозагексаеновой), которые защищают от сердечных заболеваний.

## Сахар и сладости

Даже хорошо сбалансированный рацион вполне может включать некоторое количество сахара и сладостей, главное здесь – умеренность. Порядок такой: сначала насытить организм полезной, здоровой пищей, а уж затем, если захочется, немножко побаловать себя сладеньким. Не так уж вредно полакомиться кусочком темного шоколада после сэндвича. Но категорически неправильно есть шоколадные батончики вместо обеда. Спортсменам я обычно напоминаю реко-

мендацию из «Руководства по питанию для американцев» на 2015–2020 годы: ограничить потребление добавленного сахара до 10 % калорий. Людям с избыточным весом Американская кардиологическая ассоциация предлагает максимум 100 ккал для женщин и 150 ккал для мужчин. Это эквивалентно 480–720 мл спортивного напитка. Не так уж много!

## **Органические продукты: полезнее ли они?**

Многие мои клиенты задаются вопросом, стоит ли переплачивать за органические фрукты и овощи. Действительно ли они лучше, безопаснее и питательнее? По данным Американской академии педиатрии (Forman et al., 2012), органические продукты могут снижать влияние на организм пестицидов и антибиотикорезистентных бактерий, а также они полезнее для окружающей среды, безопаснее для фермеров и дают возможность поддерживать мелких сельхозпроизводителей. Без сомнения, пестициды представляют угрозу для экологии и работников ферм, подвергающихся серьезному воздействию ядовитых химических веществ. Но по питательной ценности органические продукты мало отличаются от обычных. Порция большего размера таких же, но неорганических фруктов или овощей в полной мере компенсирует несоответствие в питательности.

Пока нет исследований, доказывающих, что употребле-

ние в пищу органических продуктов улучшает здоровье или снижает риск развития заболеваний (Bradbury et al., 2014; Smith-Spangler et al., 2012). Тем не менее младенцы и маленькие дети наименее защищены от потенциального вреда неорганических фруктов или овощей, включая возможную связь с более низким IQ (CSPI, 2012). Споры по поводу органического и традиционного фермерства выходят за рамки вопросов питания и здоровья, попадая в плоскость политики и личных ценностей. Давайте подробнее рассмотрим ситуацию, сложившуюся на данный момент.

Начнем с того, что термин «органический» относится к методу возделывания и переработки фермерами фруктов, овощей, зерновых культур, мяса, птицы, яиц и молочных продуктов. Такие характеристики, как «натуральный», «без гормонов» и «на свободном выгуле», не синонимы слова «органический». Называться органическими могут только продукты, выращенные и переработанные в соответствии с органическими стандартами Министерства сельского хозяйства США. Фермеры, занимающиеся органическим хозяйством, не используют химические удобрения, инсектициды или гербициды. Более того, они не применяют гормоны роста, антибиотики и лекарства для профилактики заболеваний и увеличения роста животных. Однако «органический» не подразумевает «без пестицидов»: в производстве органических продуктов питания допускается применение некоторых синтетических пестицидов. К тому же они могут попа-

дать с соседних «неорганических» ферм.

Стоимость органических фруктов и овощей может превышать стоимость обычных на 30 % и больше. Оправданы ли такие высокие цены? Некоторые спортсмены утверждают, что органические продукты намного вкуснее. В плане же питательности разница весьма незначительна (Winter and Davis, 2006).

Один из доводов в пользу органических продуктов — уменьшение количества пестицидов в организме и снижение риска появления рака и пороков развития. Наблюдательные группы напоминают нам, что небольшие количества пестицидов могут накапливаться в организме, повышая риск онкологии, нарушая работу гормональной системы, препятствуя репродуктивной функции и вызывая пороки развития. Пестициды представляют особую опасность в наиболее уязвимые периоды развития, например в раннем детстве. Остается неясным, с каким количеством пестицидов может справиться организм без вреда для здоровья. Некоторые задаются вопросом, влияют ли они на гиперактивность и трудности в обучении.

### **Покупка продукции, выращенной местными производителями**

Помимо аргументов в пользу здоровья, есть и другие немаловажные причины покупать продукты местного производства (предпочтительно органические): сохранять экологию земли и восполнять

ее ресурсы, а также поддерживать мелких фермеров, помогая им зарабатывать на жизнь. В противном случае они могут продать свою землю под жилую застройку или промышленные парки, и мы лишимся красивого зеленого незагрязненного пространства, которым могли бы наслаждаться во время прогулок, бега или катания на велосипедах. Если вы покупаете органические продукты в крупных сетевых магазинах, учитывайте общую картину. При перевозке их из Азии и Африки сжигается топливо, что увеличивает выбросы парниковых газов и влияет на изменение климата. Разве это соответствует целям устойчивого развития? Самое верное компромиссное решение – при любой возможности покупать местные продукты.

Агентство по охране окружающей среды США разработало стандарты 100–1000-кратного диапазона безопасности для пестицидных остатков. Указанные пределы выведены на основании научных данных, устанавливающих уровень, на котором пестициды не причиняют «недопустимого вреда здоровью человека». Проводимое в 2016 году исследование 10 365 образцов продуктов питания (свежих, замороженных и консервированных) выявило, что пестицидные остатки, превышающие допустимые нормы, содержались в 48 продуктах (Программа сбора данных о пестицидах Министерства сельского хозяйства США 2016 года).

По мнению экспертов наблюдательной группы по охране окружающей среды (2018), правительство установило слиш-

ком высокий уровень допустимого содержания пестицидов. При этом они соглашались с тем, что польза от увеличения потребления фруктов и овощей перевешивает известные риски пестицидных остатков. Так что же делать голодному, но бедному спортсмену?

- Разнообразить еду, чтобы снизить воздействие специфических пестицидных остатков.

- Тщательно мыть фрукты и овощи под проточной водой – так вы удалите до 99 % остатков пестицидов (в зависимости от продукта и пестицида).

- Очищать яблоки, картофель, морковь и груши (но помните, что вы срезаете важные питательные вещества).

- Удалять верхушки и наружную часть сельдерея, салата-латука и капусты.

- Среди органических продуктов покупать те, которые вы употребляете чаще всего, например яблоки, если вы едите их по пять раз в день.

- Приобретать органические варианты тех видов фруктов и овощей, которые содержат наиболее высокие пестицидные остатки (в пределах нормативов Агентства по охране окружающей среды): клубнику, шпинат, нектарины, яблоки, виноград, персики, вишню, груши, помидоры, сельдерей, картофель и болгарский перец.

- Экономить на выращиваемых обычным способом овощах и фруктах с небольшими пестицидными остатками либо без них (или с несъедобной кожурой, которая снимается).

Это киви, ананас, манго, канталупа (местная), батат, спаржа, авокадо, капуста, баклажан, лук, сладкая кукуруза и замороженный сладкий зеленый горошек, папайя, белая мускатная дыня, брокколи и цветная капуста.



**Обесогены и продукты, подвергшиеся технологической обработке**

Отдавая предпочтение органическим и полностью натуральным продуктам, вы уменьшаете потребление пищи, подвергшейся технологической обработке, которая содержит обесогены – химические вещества, способствующие образованию новых, более крупных жировых клеток. Обесогены, которые встречаются в расфасованных продуктах, лекарственных препаратах и промышленных изделиях (например, из пластмассы), могут изменять метаболические процессы, нарушать гормональный баланс и провоцировать у некоторых людей увеличение веса. Воздействие этих химических веществ на плод частично объясняет всплеск детского ожирения, увеличение случаев патологического ожирения, диабета второго типа, трансформации пола у рыб (признак гормонального сбоя) и увеличения веса у некогда стройных людей (Hollcamp, 2012; Schwartz et al., 2017).

Нужны дополнительные исследования роли обесогенов и способов, позволяющих снизить их присутствие в окружающей среде. В настоящее время они содержатся в пластмассе, консервированных продуктах и антипригарной посуде (а также в освежителях воздуха, моющих средствах и средствах личной гигиены). Пока не будут получены дополнительные данные, это еще одна причина делать выбор в пользу продуктов в их естественном состоянии, с меньшей степенью обработки и минимальной упаковкой. (Более подробную информацию вы найдете в приложении А «Обесогены».)



Делая выбор в пользу натуральной еды, вы снижаете потребление подвергшихся чрезмерной обработке продуктов (снеки, супы и лапша быстрого приготовления, фабричные кексы и т. д.), которые содержат массу добавок для улучшения вкуса, цвета, текстуры и продления срока годности. Эти добавки, а также побочные продукты, выделяемые в процессе нагревания пищи с чрезмерной технологической обработкой, могут быть связаны с высоким риском развития рака (Fiolet et al., 2018). Благодаря новым исследованиям мы сможем лучше понимать воздействие такой пищи на человеческий организм. А до тех пор стоит сосредоточиться на разработке плана здорового питания, который включает как можно больше полезных продуктов и как можно меньше всех остальных.

## **Еда должна доставлять удовольствие**

В стремлении питаться правильно многие спортсмены доходят до крайностей. Каждый по-своему понимает, что такое здоровое питание, однако это словосочетание, к сожалению, может приобрести крайне негативную окраску. Чересчур ревностные сторонники здоровой еды свято соблюдают (из благих побуждений) множество правил в связи с этим, в частности категорически исключая:

- рафинированный сахар, жевательный мармелад, слад-

кую газировку или конфеты;

- картофельные или кукурузные чипсы, сырные палочки, соленые снеки;

- пончики, блинчики, булочки, пирожные;

- продукцию «Макдоналдс», «Бургер Кинг», пиццы, хот-доги;

- печенье, десерты, торты в дни рождения, праздничные угощения;

- технологически обработанную пищу в обертке.

Попытки исключить перечисленные «нездоровые» продукты и питать свой внутренний двигатель лишь топливом высшего качества вызывают некоторые вопросы:

- Стоит ли понимать под качественным рационом идеальный образ питания? Нет.

- Перечеркивает ли хот-дог или шоколадный батончик по большим праздникам все полезное, чем вы обычно питаетесь? Нет.

- Можно ли считать обманом торт по случаю дня рождения? Да ну нет, конечно же.

Вредные вкусности в умеренных количествах вполне могут найти себе место в сбалансированной спортивной диете.

## **Составление полноценного спортивного рациона**

Теперь, прочитав эту главу, вы знаете, какая еда самая по-

лезная. Вся хитрость в том, чтобы объединить лучшие продукты в полноценные, качественные приемы пищи и перекусы. Рекомендую каждый раз выбирать хотя бы три из пяти групп продуктов. В таблице 1.8 представлено несколько вариантов, которые, возможно, придется вам по вкусу.

**Таблица 1.8.** Как совместить в одной трапезе несколько продуктовых групп

| ПРОДУКТОВАЯ<br>ГРУППА | ПРИЕМЫ ПИЩИ                 |                                     |                           |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
|                       | 1                           | 2                                   | 3                         |
| Злаки                 | Овсянка                     | Рулетики из цельно-зерновой пшеницы | Макаронные изделия        |
| Фрукты                | Изюм                        | Авокадо                             | Фруктовый салат           |
| Овощи                 | Тыква<br>(консервированная) | Сальса                              | Томатный соус             |
| Молочные продукты     | Нежирное (соевое)<br>молоко | Нежирный сыр                        | Нежирный йогурт           |
| Белки                 | Миндаль                     | Индейка                             | Фрикадельки<br>из индейки |

Комбинация ингредиентов может создать сбалансированное блюдо. Например, цельнозерновую пиццу, приправленную болгарским перцем, луком и грибами, язык не повернется назвать «мусорной едой». В ней и богатый кальцием молочный продукт (нежирная моцарелла), и овощи с высоким содержанием калия, бета-каротина и витамина С (томатный соус и овощная начинка), и углеводы (основа пиццы с хрустящей корочкой). Пицца на ужин с углеводной основой куда лучше вписывается в спортивный рацион, чем салат «Цезарь» с курицей, состоящий преимущественно из жиров и

белков.

Вы вполне можете уложить рекомендуемую норму витаминов, минералов, аминокислот (строительных элементов белков) и прочих питательных веществ, необходимых для хорошего здоровья, в 1200–1500 ккал. Нужно только грамотно выбирать из многообразия полезных продуктов. Поскольку многие люди, ведущие активный образ жизни, потребляют от 2000 до 5000 ккал (в зависимости от возраста, уровня активности, размеров тела и пола), у них больше возможностей сполна получить витамины и другие питательные вещества. Сторонники диет получают гораздо меньше калорий, поэтому, чтобы снизить риск дефицита питательных веществ, им особенно важно выбирать пищу с максимальной пищевой ценностью при минимуме калорий.

Оценить сбалансированность и удовлетворительность ежедневного рациона, проверить качество своего питания вы можете на веб-сайтах, перечисленных в приложении А (см. «Анализ и оценка питания»).

Говоря кратко, не нужно ставить единственной целью правильное питание. В следующих главах вы найдете дополнительные советы, как подобрать спортивную диету, обеспечивающую хорошее самочувствие и неиссякаемые запасы энергии для соревнований, тренировок и полноценной жизни. Просто придерживайтесь нескольких принципов:

- потребляйте разные качественные продукты, чтобы получать как можно больше полезных питательных веществ.

Ориентируйтесь минимум на три вида продуктов в одном основном приеме пищи (и на два вида для перекуса, о чем мы поговорим подробнее в главе 5);

- полезных продуктов выбирайте больше, всех остальных – меньше;

- серьезно относитесь к приемам пищи и используйте еду, чтобы стать не просто хорошим, а, будем надеяться, выдающимся спортсменом. Не стоит недооценивать эффективность тщательно спланированного спортивного рациона!

## **Глава 2**

# **Как нужно питаться, чтобы сохранить здоровье на долгие годы**

Согласно данным центров по контролю и профилактике заболеваний, средняя продолжительность жизни американца составляет 78,5 года. Если вы планируете жить долго, то желательно находиться при этом в добром здравии. Так куда веселее!

Крепкое здоровье начинается с понимания важной роли пищи в профилактике и лечении заболеваний, которые связаны со старением и, по сути, являются следствием малоактивного образа жизни и некачественного питания. Нет лекарства лучше здорового рациона в сочетании с физической нагрузкой. К счастью, полноценная пища, необходимая для защиты здоровья, и есть неотъемлемая часть спортивной диеты. Качественное питание способствует предотвращению многих заболеваний, снятию воспалительных процессов, заживлению ран и поддерживает вашу энергичность.

Идея «полезных» и «вредных» продуктов смущает многих. Мои клиенты постоянно спрашивают: «Какую пищу мне нужно исключить?» Мое мнение – «вредны» лишь заплесневелые или ядовитые продукты (или те, на которые у вас аллергия), все прочее в умеренных количествах можно вклю-

чать в схему здорового питания.

Нет такого понятия, как вредные продукты, – есть плохое питание. Регулярное потребление пищи, подвергающейся чрезмерной технологической обработке, полной насыщенными жирами и рафинированного сахара, действительно влечет за собой ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, рак, повышенное кровяное давление, диабет, почечную недостаточность, воспаления и прочие заболевания, связанные с переизбытком. Как отмечено в главе 1, меню, в состав которого входят цельнозерновые злаки, фрукты, овощи, орехи, нежирные белковые и молочные (и прочие богатые кальцием) продукты, в сочетании с активным образом жизни, безусловно, является инвестицией в ваше здоровье и спортивные достижения. Цель этой главы – научить вас выбору продуктов, которые обеспечат вам здоровое долголетие.

## **Питание и здоровье сердца**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – основная причина смертности среди населения США. Снизить риск развития ССЗ помогут хорошая спортивная форма и грамотный подход к еде. Тем не менее некоторые люди ограничиваются только физической активностью, полагая, будто правила полезного для сердца питания на них не распространяются. Им кажется, что хорошая спортивная форма убережет их от сердечных болезней. А вот и нет! Мой знакомый, на первый

взгляд вполне здоровый мужчина, в 48 лет скоропостижно скончался от обширного инфаркта во время марафонского забега. Он бежал 2 часа 10 минут, затем остановил секундомер, а позже его нашли мертвым на тропинке. Все были в шоке.

Но и людей, думающих о своем здоровье, к сожалению, часто сбивают с толку постоянные изменения и новые сведения о питании и здоровье сердца. Поэтому неудивительно, что все мы то и дело задаемся вопросами: вредна ли говядина? А яйца? Что лучше – масло или маргарин? Для каждого человека найдется свой ответ, ведь комбинация генов уникальна. Совсем скоро рекомендации по питанию будут основываться на генетических тестах. Ну а пока ограничимся советами по корректированию рациона на основании современных исследований, чтобы можно было хотя бы отсрочить развитие ССЗ, раз уж нельзя их избежать.

## **Ешьте ради поддержания здоровья сердца**

Корректировка ежедневного рациона за счет следования несложным, но полезным для сердца принципам питания в долгосрочной перспективе пойдет вам только на пользу (см. таблицу 2.1). Американская ассоциация сердца (<http://www.heart.org>) рекомендует оздоровить свой рацион, включив в него большое количество овощей, фруктов и цель-



нозерновых продуктов, богатых клетчаткой. Чтобы снизить риск развития ССЗ, следуйте приведенным ниже советам:

- достигните здорового веса и поддерживайте его;
- съедайте не менее 200 г жирной рыбы в неделю;
- ограничьте потребление насыщенных жиров и частично гидрогенизированного масла;
- замените насыщенные животные жиры полезными ненасыщенными, содержащимися в орехах, авокадо и овощных маслах;
- ограничьте потребление напитков и продуктов с добавлением сахара;
- выбирайте или готовьте пищу с небольшим добавлением соли или без нее;
- потребляйте алкоголь в умеренных количествах (или вообще исключите его);
- выбирайте здоровые блюда, если вы едите вне дома;
- занимайтесь активными видами деятельности не менее 30 минут ежедневно.

В этой книге приводится подробная информация, которая поможет вам следовать рекомендациям Американской ассоциации сердца.

**Таблица 2.1.** Изменения в рационе для здоровья сердца

| СТАНДАРТНОЕ БЛЮДО                                  | ЗАМЕНА                                   |
|--|--|
| Белый бейгл со сливочным сыром                     | Цельнозерновой бейгл с арахисовой пастой |
| Омлет с жирным сыром                               | Омлет с кале, грибами и нежирным сыром   |
| Картофельные чипсы с луковым соусом                | Запеченные кукурузные чипсы с гуакамоле  |
| Рулетик с индейкой и сыром                         | Рулетик с индейкой, помидором и авокадо  |
| Сырые овощи с заправкой из сыра с голубой плесенью | Сырые овощи с заправкой из хумуса        |
| Салат со сливочной заправкой                       | Салат, заправленный оливковым маслом     |
| Филе-миньон (180 г)                                | Лосось (180 г)                           |
| Запеченный картофель со сливочным маслом           | Запеченный картофель с песто             |
| Гамбургер, на 80% постный                          | Гамбургер, на 90% постный                |
| Кофе с цельным молоком                             | Кофе с обезжиренным молоком              |
| Пломбир  | Мороженое с низким содержанием жиров     |

## Овсянка

Растворимая клетчатка, содержащаяся в овсе, ячмене, чечевице, лущеном горохе и бобах, защищает от развития сердечно-сосудистых заболеваний. Подумайте, как включить в рацион больше этих продуктов. Скажем, замените тост или бейгл большой миской овсянки.

Как показывают исследования, ежедневная порция овсянки (1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> чашки в готовом виде) помогает снижать изначально повышенный уровень холестерина, особенно при соблюдении полезной для сердца диеты (Экспертная комиссия по выявлению, оценке и лечению высокого уровня холестерина у взрослых, 2001).

Если у вас нет времени готовить овсяную кашу дома, за-

паситесь одним-двумя пакетиками овсянки быстрого приготовления и насладитесь ею в качестве второго завтрака или обеденного перекуса. Либо последуйте моему примеру: просто подсыпьте овсяных хлопьев (мгновенного приготовления или обычных) к другим хлопьям. Для меня такое сочетание – оптимальный способ получить два вида цельных злаков в одном вкусном блюде.

## **Яйца**

Яйца богаты питательными веществами, являются источником высококачественного белка, в их желтке содержатся каротиноиды, которые защищают от дегенерации желтого пятна и от катаракты, обусловленных возрастными изменениями. Прежде медики постоянно твердили о вреде яиц из-за высокого содержания в них холестерина.

Последние исследования указывают на то, что содержащийся в яйцах холестерин практически не оказывает влияния на уровень холестерина в крови, в особенности на фоне общего здорового рациона. Руководство по питанию для американцев более не устанавливает ограничения по потреблению холестерина для большинства здоровых людей. В ходе исследования с участием лиц, имеющих предрасположенность к диабету обоих типов, а значит, и входящих в группу высокого риска развития ССЗ, у них не наблюдалось проблем с сердцем при потреблении более 12 яиц в неделю (1–2 яйца в день) на протяжении 12 недель (Fuller et al., 2015).

Но не забывайте о здравом смысле – шесть яиц в день вряд ли принесут хоть какую-нибудь пользу.

Избавление от избыточного веса – важный шаг в снижении уровня холестерина, и яйца могут сослужить отличную службу при похудении. Два сваренных вкрутую яйца с тарелкой овсянки составляют питательный завтрак, который помогает утолить тягу к пончику днем. Цельные яйца, в конце концов, не такой уж плохой выбор для завтрака!

В некоторых яйцах содержатся омега-3 жирные кислоты. Если кормить кур специальным кормом, включающим каноловое масло и семена льна, в яичном желтке увеличивается количество жиров. «Модифицированные яйца», например под маркой Eggland's Best, содержат в два раза больше омега-3 жирных кислот, чем обычные. Если бы вы съедали два таких яйца, то получали бы около 230 мг омега-3 жирных кислот. Учитывая, что Американская ассоциация рекомендует людям из группы риска потреблять 1000 мг (1 г) омега-3 в день, а порция лосося дает 2000–4000 мг, предлагаю продолжать есть рыбу, а яйца включать в рацион как бонус!

### **Арахисовая паста, орехи и ореховые масла**

Многие люди воздерживаются от орехов и арахисовой пасты, поскольку боятся поправиться. Но подождите-ка! Те, кто часто ест орехи, как правило, не толще тех, кто их не ест (Flores-Mateo et al., 2013). Исследования с участием свыше 260 000 человек показывают, что одна порция орехов или

арахисовой пасты пять раз в неделю может снизить риск развития ССЗ на 50 % (Kris-Etherton et al., 2001), а диабета второго типа – на 25 % (Jiang et al., 2002). Орехи богаты мононенасыщенными жирами (а также фолатом, ниацином, тиамин, магнием, клетчаткой и другими полезными для здоровья питательными веществами). Сочетания грецких орехов и овсянки, арахисовой пасты и бейгла, миндаля и салата, смеси орехов и сухофруктов – вот лишь несколько простых вариантов, позволяющих включить полезные продукты в ежедневный рацион, не говоря уже о получении удовольствия от доброго старого сэндвича с ореховой пастой на обед.

Главный секрет употребления орехов и арахисовой пасты кроется в том, чтобы ваши порции не выходили за рамки нормы калорий. Так, 170 ккал – это две неполные столовые ложки арахисовой пасты или 30 г орехов: около 22 миндальных, 28 арахисовых, 20 орехов пекан, 45 фисташек, 10 грецких орехов или  $\frac{1}{4}$  чашки семечек подсолнечника. Большой плюс орехов – в их сытности: 30 г (или менее) вполне способны на некоторое время утолить голод. Те, кто сидит на диете, могут избавляться от лишнего веса и поддерживать желаемую форму, включив в свой ежедневный рацион орехи, продукты из них (паста, масло) и прочие источники здоровых жиров (McManus, Antinoro, and Sacks, 2001).

## **Кулинарные жиры**

Когда речь заходит о полезных для сердца кулинарных

жирах, основное правило гласит: чем пластичнее, тем лучше. Иными словами, жидкие растительные масла содержат больше ненасыщенных жиров, чем твердые вроде маргарина и сливочного масла. Присутствие в рационе богатых мононенасыщенными жирами оливкового и канолового масел оказывает благотворное влияние на сердце. Они предпочтительнее, чем сафлоровое, подсолнечное, кукурузное и прочие полиненасыщенные растительные масла. Добавляйте оливковое и каноловое масла в салаты, песто, макароны и соте. Но если вы хотите избавиться от лишнего подкожного жира, ограничивайтесь умеренным количеством масел. Хотя содержащиеся в них калории и предпочтительнее калорий из насыщенных жиров, они не исчезают бесследно и имеют свойство быстро накапливаться.

Приготовление еды с оливковым и каноловым маслами намного полезнее, чем использование сливочного масла, маргарина, жира свиной грудинки, свиного сала, соленой свинины или животного жира, которые твердеют при комнатной температуре.

## **Что полезнее: сливочное, оливковое или кокосовое масло?**

В результате стараний маркетологов многие спортсмены уверились в том, что кокосовое масло относится к полезным жирам. Американская ассоциация сердца с этим не согласна. И вот почему. Кокосовое масло, равно как сливочное и паль-

мовое, а также говяжье сало, повышает уровень плохого холестерина ЛПНП. Одновременно в кокосовом масле содержится много лауриновой кислоты, которая способствует увеличению уровня хорошего холестерина ЛПВП. Поскольку Американская ассоциация сердца больше не проводит прямой связи между холестерином ЛПВП и снижением риска развития ССЗ, специалисты не рекомендуют использовать кокосовое масло как предпочтительное (Sacks et al., 2017).

На сегодняшний день отсутствуют исследования, изучающие прямое воздействие кокосового масла на ССЗ. Нам известно, что пищевые жиры относятся по большей части к триглицеридам, состоящим из трех жирных кислот. Жирные кислоты имеют короткие, средние и длинные цепи, а также четное или нечетное количество атомов углерода. Выделяют насыщенные (отсутствуют двойные связи в структуре), полиненасыщенные (множество двойных связей) и мононенасыщенные (одна двойная связь) жирные кислоты. При этом двойные связи принимают цис-конфигурации (по одну сторону) и транс-конфигурации (друг против друга), которые обеспечивают разные метаболические эффекты. Чтобы иметь более ясное представление о воздействии различных видов жиров на здоровье сердца, нам необходимо оценить состав жирной кислоты и условия ее переработки и потребления. Иными словами, выясняют ли насыщенные жиры, содержащиеся в красном мясе, подвергнувшись технологической обработке (вареная колбаса, хот-доги),

риск развития ССЗ в большей степени, чем само по себе красное мясо (постный ростбиф)? Полезнее ли ферментированные молочные продукты, такие как йогурт и сыр, чем сливочное масло? Каково влияние уровня физической подготовки, микробиома и генетики на индивидуальную реакцию на пищевые жиры? (Forouhi et al., 2018; Stanhope et al., 2018).

Нет однозначного ответа на вопрос, что же полезнее – сливочное, оливковое или кокосовое масло. Как и в случае с любыми другими продуктами, дозировка определяет, полезными или вредными они окажутся для здоровья. Мой совет: потребляйте при желании сливочное или кокосовое масло в небольших количествах и налегайте на оливковое масло, известное своим благотворным воздействием на сердце. Следите за количеством насыщенных жиров из других продуктов, составляющих ваш рацион, и придерживайтесь принципа здорового питания, который согласуется с рекомендацией «Руководства по питанию для американцев» на 2015–2020 годы: на насыщенные жиры должно приходиться менее 10 % калорий.

## **Рыба**

Если ваша цель – хорошее здоровье, полюбите рыбу. Исследования показывают, что этот продукт защищает не только от сердечных заболеваний, но и от гипертензии, рака, артрита, астмы и многих других болезней. Омега-3 жирные



кислоты – особые полиненасыщенные жиры, содержащиеся в жирной рыбе, – препятствуют биохимическим реакциям, которые вызывают образование сгустков крови (фактор, способствующий возникновению инфарктов и инсультов) и нерегулярные сокращения сердца (как бывает во время инфаркта). По мнению некоторых ученых, регулярное потребление жирной рыбы способно предотвратить развитие ССЗ, а не просто оказывать благотворное воздействие уже после возникновения болезни.

Американская ассоциация сердца рекомендует съедать не менее 200 г жирной рыбы в неделю (порция из одной крупной или двух мелких рыб). Этот объем позволяет получить рекомендуемую норму рыбьего жира и снизить риск развития ССЗ. Рыба на ужин не только служит источником рыбьего жира, но и является отличной альтернативой мясным блюдам с высоким содержанием насыщенных жиров. Приведенный ниже перечень<sup>1</sup> поможет вам выбрать рыбу, богатую омега-3 жирными кислотами и не содержащую такие вещества, как ртуть или полихлорированный бифенил (ПХБ). Кроме того, добыча этой рыбы не нарушает природный баланс.

### *Оптимальные источники омега-3:*

● длинноперый тунец (пойманный троллингом или на удочку);

---

<sup>1</sup> По данным Monterey Bay Aquarium Seafood Watch (<http://www.montereybayaquarium.org>).

- пресноводная горбуша (выращенная на ферме);
- устрицы (выращенные на ферме);
- перуанская сардина (выловленная в море);
- радужная форель (выращенная на ферме);
- лосось (промысловый лов в районе Аляски).

*Хорошие источники омега-3:*

- арктический голец (выращенный на ферме);
- баррамунди (выращенный на ферме в США);
- дандженесский краб (промысловый лов в Калифорнии,

Орегоне или штате Вашингтон);

- длинноперый кальмар (промысловый лов на Атлантическом побережье США);
- мидии (выращенные на ферме).

Главное, чтобы рыба готовилась без большого количества жиров и не способом жарки. Если вам не нравится возиться с приготовлением рыбы, упростите себе жизнь и покупайте консервы с тунцом, лососем и сардинами. А если обедаете в ресторане, закажите рыбную закуску.

И все же в потреблении рыбы стоит придерживаться принципа умеренности. К сожалению, из-за загрязнения океанов в рыбе с самым высоким содержанием омега-3 жирных кислот также встречается метилртуть. Длительное потребление ртути вызывает неврологические и сердечно-сосудистые проблемы у взрослых, приводит к значительным повреждениям развивающегося мозга младенцев и детей. Если вы увлекаетесь спортивной рыбалкой, обожаете суши или каж-

дый день готовите тунца на обед и рыба с высоким содержанием ртути попадает к вам на стол несколько раз в неделю, будьте бдительны. Ртуть имеет свойство накапливаться в организме, порождая проблемы со здоровьем (онемение и покалывание в руках и ногах, усталость, мышечная боль).

Тем не менее Управление по контролю продуктов и лекарств США рекомендует беременным женщинам употреблять до 360 г рыбы в неделю, поскольку жирная рыба необходима для нормального развития мозга плода. Это вполне безопасная доза, при этом стоит воздержаться от акулы, меч-рыбы, королевской макрели и лофолатилуса, а потребление длинноперого тунца ограничить до 180 г в неделю. Чем больше продолжительность жизни рыбы и чем выше она расположена в пищевой цепочке, тем больше в ее тканях накапливается ртути. Среди самых безопасных можно назвать дикого лосося с Аляски, консервы из лососевых (чавыча, кета, кижуч, горбуша и нерка), сайду, сома, креветки и консервы из тунца. Рассчитать потенциальное потребление ртути можно на сайте <http://www.gotmercury.org>.

## **Постная говядина**

Спортсмены обычно отказываются от говядины, считая, что она является причиной закупорки сосудов. Это верно по отношению к жирным гамбургерам и хот-догам, но небольшие порции постной говядины не так уж вредны. (Об экологических проблемах мы говорили в главе 1.) Это пре-

красный источник железа, цинка и прочих веществ, необходимых спортсменам. Тем не менее жирная говядина содержит больше насыщенных жиров, закупоривающих артерии, чем рыба или курица. Насыщенные жиры затвердевают при комнатной температуре. Согласитесь, затвердевший говяжий жир отличается от мягкого (менее насыщенного) куриного.

Если вам нужно понизить уровень холестерина, Американская ассоциация сердца рекомендует отводить на насыщенные жиры менее 6 % калорий (в среднем в США их потребление составляет 11 %). Например, если вы ограничиваетесь 1800 ккал в день, 6 % (14 г) равняются количеству насыщенных жиров в бургере Quarter Pounder с сыром из «Макдоналдс». Если вы ведете очень активный образ жизни и потребляете 3000 ккал в день, 6 % калорий из насыщенных жиров вы найдете в буррито (со стейком, сыром и сметаной) с чипсами и гуакамоле из ресторана Chipotle.

Но не вся говядина жирная. Польза от говядины и других видов мяса возрастает, поскольку современные фермеры научились разводить животных с более постным мясом, а в мясных магазинах стали обрезать с кусков больше жира. Вы легко можете включить говядину (а также свинину и ягненка) в полезную для сердца спортивную диету, если будете выбирать постные части, такие как кострец, филейная часть, пашина, вырезка. Есть нужно маленькими порциями, ограничиваясь одним куском постного мяса размером примерно

с ладонь (выбирайте 115-граммовый кусок говядины стир-фрай с брокколи вместо 450-граммового стейка).

Предпочтительнее наслаждаться говядиной, приготовленной дома, чем в ресторане, который гордится своим сочным, мягким (читайте «напичканным насыщенными жирами») мясом. (Заказывая официанту лосося вместо стейка, вы не только уберегаете себя от насыщенных жиров, но и пополняете внутренние запасы полезных для сердца омега-3 жирных кислот.) Некоторые люди предпочитают в качестве постной альтернативы говядине мясо бизона.

---

### ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ?

**Если вы не любите рыбу, можете заменить ее пищевой добавкой с рыбьим жиром.**

**Факты:** Американская ассоциация сердца не считает капсулы с рыбьим жиром достаточной альтернативой рыбе. Положительный эффект от подобных добавок совсем не равнозначен пользе от натурального продукта. Анализ данных 22 исследований, в ходе которых участники контрольных групп принимали таблетки с рыбьим жиром, показал, что они не оказали заметного эффекта в укреплении защиты от сердечных заболеваний (включая инфаркт, инсульт, смерть от нерегулярного сердцебиения и сердечной недостаточности) (Smith, 2012). Эти выводы, сделанные в результате контролируемых

исследований, отличаются от прежних обсервационных (наблюдательных), которые предполагали пользу добавок с рыбьим жиром. К сожалению, такие исследовательские кампании не выявляют причинно-следственной связи, а лишь позволяют предположить, что люди, принимающие рыбий жир в таблетках, вероятно, ведут более здоровый образ жизни. Это хороший пример того, почему нам следует уделять внимание не одному звену, а всему образу жизни в целом.

Тем не менее проводившееся в 2018 году исследование под названием VITAL (Manson, 2019) показало, что у людей, регулярно съедавших менее полутора порций рыбы в неделю, риск инфаркта все-таки снижался за счет ежедневного приема 1 г (1000 мг) омега-3 жирной кислоты. Следовательно, если вы не любитель рыбы, разумнее принимать добавки. Но лучше в ежедневный рацион включить омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в натуральных продуктах. Возьмите на заметку альтернативные растительные источники: льняное масло, грецкие орехи, тофу, соевые орехи, чиа, каноловое и оливковое масла. Вегетарианцам предлагаются добавки с омега-3 на основе водорослей. В растительных источниках содержится не столь сильнодействующая альфа-линолевая омега-3 жирная кислота, но это лучше, чем вообще ничего. Следует обратить внимание и на продукты, обогащенные омега-3: некоторые яйца, молоко и соки. Незначительное количество омега-3 жирных кислот также содержится в

мясе коров, переведенных на подножный корм.

---

## **Пищевые добавки**

Многие интересуются ролью витаминных добавок в укреплении здоровья. Обеспечить здоровую жизнь было бы куда проще, если бы можно было проглотить таблетку, компенсировав и некачественное питание, и не лучшую генетику. К сожалению, исследования витаминов и антиоксидантов не выявили никакого значительного снижения числа сердечных заболеваний, зато отметили потенциальный вред слишком высоких доз бета-каротина, селена и витамина Е. То же самое относится к фолиевой кислоте и другим витаминам группы В – результаты исследований оказались весьма неутешительны. В связи с этим Американская ассоциация сердца настоятельно советует получать витамины и антиоксиданты из фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и растительных масел. Правильный выбор еды оказывает мощное благоприятное воздействие на здоровье! В главе 11 вы найдете более подробную информацию о витаминных добавках.

## **Питание и кровяное давление**

Высокое кровяное давление (гипертензия) – основной

фактор риска развития ССЗ и инсульта. Данное состояние чаще встречается у афроамериканцев, лиц старше 55 лет, людей с избыточным весом, ведущих малоподвижный образ жизни, и курильщиков. Чтобы знать, укладываются ли показатели вашего кровяного давления в рамки нормы, не забывайте регулярно измерять его. Снижение гипертензии уменьшает риск развития сердечных заболеваний.

## **Что вызывает гипертензию?**

Среди факторов риска, обуславливающих предрасположенность к гипертензии, выделяют ожирение, курение, сильный стресс, дисфункцию почек и плохое питание. Большинство людей, регулярно занимающихся спортом, как правило, не страдают ожирением, не курят и питаются по сравнению со среднестатистическим населением грамотнее, благодаря чему исключают сразу несколько факторов риска. Многие активные люди имеют низкое кровяное давление. Но такие дополнительные, предрасполагающие к высокому давлению факторы, как генетика, возраст и раса, нельзя изменить, даже невзирая на здоровый образ жизни. Не следует игнорировать и то, что кровяное давление с возрастом повышается: 70 % людей старше 65 лет страдают от гипертензии. Наблюдение за людьми в возрасте 30–54 лет с погранично высоким кровяным давлением показало: среди тех, кто потреблял меньше натрия в течение 10–15 лет, отмечалось



уменьшение количества инфарктов и прочих сердечно-сосудистых заболеваний на 25 % по сравнению с теми, кто продолжал есть продукты с высоким содержанием соли (Cook et al., 2007).

---

### ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ?

**Высокое содержание соли в пище приводит к высокому давлению, снижение количества соли снижает его.**

**Факты:** снижение потребления соли не всегда понижает давление. Только в 10 % случаев причина высокого кровяного давления у жителей США точно установлена. В оставшихся 90 % случаев ее установить не удастся. Медики до сих пор спорят, нужно ли рекомендовать всем людям потреблять меньше соли. Тем не менее в Финляндии благодаря регулярной просветительской кампании за последние 30 лет люди сократили употребление соли примерно на одну треть. В результате было отмечено заметное падение уровня кровяного давления и впечатляющее уменьшение – на 75–80 % – числа смертей от сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов среди финнов моложе 65 лет (Karppanen and Mervaala, 2006). Снижение ежедневного потребления натрия с целью уменьшения риска ССЗ – это мудрый вклад в долголетие и здоровье.

---

## Спорт и соль

Соль на 40 % состоит из натрия и на 60 % из хлора. Натрий помогает поддерживать необходимый баланс между водой внутри и вокруг клеток организма, поэтому небольшое количество этого элемента (около 2300 мг в день) не повредит. Однако подавляющее большинство американцев обычно получают более 3400 мг натрия в день; около 70 % этого объема приходится на ресторанную или расфасованную и переработанную пищу, еще 5–10 % поступают из солонки. Употребление блюд домашнего приготовления, фруктов, орехов и прочих натуральных продуктов позволяет значительно снизить количество поглощаемого нами натрия.

«Руководство по питанию для американцев» на 2015–2020 годы рекомендует ограничивать поступление натрия до 2300 мг в день (это одна чайная ложка соли). Для людей, страдающих от высокого кровяного давления, диабета и хронической почечной болезни, афроамериканцев и неспортивных людей старше 51 года – а это половина населения США – рекомендуемая норма составляет 1500 мг в день. Хотя при обильном потоотделении происходит потеря натрия и некоторые спортсмены теряют его больше остальных, значительная часть людей, ведущих активный образ жизни, может получить свою норму натрия из продуктов, где он содержится в естественном виде. В среднем для нормальной жизнедеятельности

тельности человеку достаточно 180–500 мг натрия.

Если вы занимаетесь с умеренной нагрузкой более четырех часов на жаре, вам следует обязательно употреблять соленые продукты и напитки. Не забывайте о соли и при коротких, но интенсивных тренировках. Например, во время двухчасовых летних тренировок содержание натрия в поте профессионального футболиста варьируется в диапазоне от 1500 до 11 000 мг (Greene et al., 2007). В главах 8 и 10 вы узнаете, как компенсировать натрий, потерянный с потом.

Ежедневная рекомендуемая норма потребления натрия выглядит маленькой для постоянно потеющих спортсменов. Придерживаться рациона с низким содержанием натрия (< 2300 мг/день) не так важно, если вы регулярно тренируетесь и обильно потеете, если у вас нормальное или низкое давление и нет гипертензии в анамнезе. Если же вы потеете несильно, сокращение ежедневного потребления натрия представляется разумным вкладом в свое здоровье.

## **Снижение потребления соли**

Если вы придерживаетесь диеты, способствующей низкому кровяному давлению, самый верный шаг – покупать продукты в натуральном виде, например сырые несоленые орехи и свежие (не консервированные) овощи. Возьмите за правило употреблять побольше свежих фруктов, овощей, нежирных молочных продуктов и постного мяса. В таблице 2.2

приведено сравнение продуктов по содержанию в них натрия.

**Таблица 2.2.** Сравнение содержания натрия в популярных продуктах

| ПРОДУКТ                      | СРЕДНЕЕ СОДЕРЖАНИЕ<br>НАТРИЯ | КОММЕНТАРИИ  |
|------------------------------|------------------------------|--|
| Злаки (холодные)             | 250 мг/30 г                  | Читайте этикетки, количество зависит от марки                        |
| Выпечка                      | 250 мг/на порцию             | Не чаще одного раза в день или не употреблять                        |
| Сыр (нежирный)               | 250 мг/30 г                  | В умеренных количествах; 30–60 г в день                              |
| Хлеб                         | 150 мг/ломтик                | Читайте этикетки, количество зависит от марки                        |
| Молоко, йогурт<br>(нежирные) | 125 мг/240 мл или г          | Читайте этикетки   |
| Мясо, рыба, птица            | 80 мг/120 г                  | Не подвергшиеся технологической обработке, несоленые                 |
| Яйца                         | 60 мг/шт.                    | Не подвергшиеся технологической обработке, несоленые                 |
| Сливочное масло,<br>маргарин | 50 мг/кусочек                | Несоленое масло, заменить оливковым маслом                           |
| Овощи                        | 10 мг/порция                 | Свежие и замороженные; консервированные следует хорошо промыть водой |
| Фрукты, сок                  | 5 мг/порция                  | Естественное низкое содержание натрия                                |

Больше всего натрия содержится в фасованных продуктах и ресторанной пище, поэтому домашняя еда и не подвергшиеся технологической обработке продукты – самый простой способ уменьшить поступление соли в организм. (Любители фастфуда обычно потребляют более 4000 мг натрия в день.) Если вы страдаете ожирением, постарайтесь сбросить лишний вес, весьма вероятно, что одновременно понизится и ваше кровяное давление. Уменьшение потребления указанных ниже продуктов минимизирует поступление натрия в орга-

низм и также поможет нормализовать кровяное давление.

● *Готовые фасованные продукты и блюда.* К ним относятся замороженные ужины, консервированные супы и блюда мгновенного приготовления, если только на их этикетках не указано низкое содержание натрия. Подавляющая часть соли в рационе американцев приходится на пищу, подвергшуюся технологической обработке. Голодные спортсмены, живущие на полуфабрикатах быстрого приготовления, вполне могут потреблять очень много натрия. Вот каким образом: одна чашка соуса для спагетти Ragu содержит 960 мг натрия; одна упаковка лапши Maruchan Chicken Ramen Noodles – 1660 мг; банка куриного супа с лапшой Campbell – 2225 мг; половина замороженной пиццы Newman's Own Four Cheese Thin & Crispy Frozen Pizza – 1155 мг.

● *Столовая соль.* Уберите со стола солонку. Постарайтесь исключить соль при готовке. Зачастую вполне можно обойтись без нее, не повредив конечному результату. Если без соли сложно, то добавляйте ее непосредственно перед подачей, а не во время готовки, так она останется только на поверхности блюда, при этом оно будет казаться более соленым.

● *Соленые продукты для перекуса.* К ним относятся соленые крекеры, чипсы, крендельки, попкорн, орешки, оливки и другие соленья. По возможности покупайте продукты с низким содержанием натрия.

● *Копченые и консервированные мясо и рыба.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.