



Доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, директор ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» **Дмитрий Борисович Никитюк.**

# Что едят чемпионы?

Событие в диетологии — впервые в нашей стране разработаны «Методические рекомендации по питанию детей-спортсменов». Что нужно знать родителям будущих чемпионов? И почему советы диетологов пригодятся всем, кто ведет активный образ жизни?

## — В чем уникальность новых рекомендаций?

— Методические рекомендации по питанию юных спортсменов были разработаны впервые.

Это настоящая энциклопедия по питанию, которая станет незаменимым помощником при составлении рациона для детей, занимающихся разными видами спорта. Способствующего не только достижению высоких спортивных результатов, но, прежде всего, сохранению здоровья растущего организма.

Специфика видов спорта, физиологические потребности детей разных возрастно-половых групп, требования к продуктам, питьевой режим, меню на каждый день с учетом нагрузок, периода спортивной деятельности. Все это и многое другое учтено в новых рекомендациях от наших ученых. Рекомендации изложены в простой и доступной форме. Они будут понятны и тем,

кто захочет самостоятельно разобраться в теме.

Эти советы пригодятся не только тренерам, врачам и родителям юных спортсменов. Они могут быть полезны и тем, кто ведет активный образ жизни и внимательно относится к своему здоровью. Прежде всего, это семьи, в которых дети и родители занимаются в спортивных секциях, танцевальных кружках, активно проводят свой досуг.

## — Что самое главное в питании активных детей?

— При интенсивной физической нагрузке увеличивается потребность в энергии — калорийность рациона должна быть выше. Обмен веществ у ребенка больше, чем у взрослого, в полтора-два раза. При занятиях спортом этот показатель еще выше.

Меняются потребности в основных пищевых веществах: белках, жирах и углеводах. Юным спортсменам требу-

ется на 30–40% больше белка, чем их ровесникам, ведущим более спокойный образ жизни. При интенсивных тренировках в рационе должно быть больше продуктов с высоким содержанием белка: мяса, рыбы, творога, яиц.

Дети должны получать все незаменимые аминокислоты из пищи в достаточном количестве. Если недостает хотя бы одной из них — ребенок отстает в росте или развитии. Наиболее богаты ими мясо, рыба, молоко, яйца.

Не менее важно, чтобы в рационе активных детей было достаточно различных групп углеводов. Поскольку именно они дают энергию, необходимую для эффективной работы мышц. «Сложные» углеводы из круп, хлеба, макарон нужны для поддержания работоспособности в течение долгого времени. «Простые» из фруктов, соков, ягод и сладостей обеспечат энергией во время интенсивных тренировок.

## — Есть какие-то отличия в питании, например, фигуриста и борца?

— Конечно. При планировании рациона питания нужно учитывать вид спорта, которым занимается ребенок. Фигуристам, хоккеистам, лыжникам калорий требуется больше. Они тренируются в холоде, организму нужны силы на согревание.

Для разных видов борьбы, где требуется сила и ловкость, важна пища с повышенным содержанием белка.

Гимнастам, фигуристам и акробатам нужно быть осторожным с углеводами до занятий. Если перед тренировкой «подкрепиться» макаронами или пирогами — гораздо труднее будет выполнять упражнения на растяжку и гибкость.

Еще один важный момент — витамины и минералы. Они влияют как на



самочувствие юного чемпиона, так и на его успехи в спорте. При недостатке тех или иных веществ могут возникать проблемы со здоровьем. В частности, у девочек-гимнасток нужно контролировать содержание железа.

**— Как понять, что ребенку не хватает витаминов?**

— Недостаток разных витаминов и минеральных веществ может проявляться по-разному. Например, при больших физических нагрузках увеличивается расход витамина С. Это приводит к угнетению иммунитета, ребенок начинает часто болеть. Дефицит витаминов группы В проявляется апатией, снижением активности и даже так называемыми «заедами» на губах.

**— В рекомендациях сказано, что использовать БАДы для борьбы с дефицитом тех или иных витаминов у детей не стоит. Почему, ведь это самый простой способ решить проблему?**

— Это не совсем так. Надо помнить, что среди представленных на нашем рынке БАДов очень много тех, которые содержат компоненты, запрещенные для детского питания.

Поэтому нужно выбирать специализированные БАДы для детей. Перед употреблением целесообразно получить квалифицированную медицинскую консультацию и внимательно изучить этикетку, особенно ограничения, указанные в ней.

Кстати, еще одна довольно распространенная группа веществ, к которым нередко прибегают родители для повышения работоспособности и активности детей. Я имею в виду так называемые природные энергетики: женьшень, родиола розовая, элеутерококк и некоторые другие. Эти тонизирующие компоненты растительного происхождения приводят к перевозбуждению нервной системы у ребенка. Поэтому их применение в рационе детей недопустимо.

**— Вы сказали, что рекомендации могут быть полезны всем членам семьи,**



**ведущим активный образ жизни. Как они применимы в питании взрослых?**

— Многие принципы составления рациона детей-спортсменов могут быть взяты на вооружение и их родителями. Режим питания, разнообразие блюд, количество жидкости. Взрослым могут быть полезны общие сведения о пищевых веществах, сочетаниях продуктов, способах их приготовления и образцах меню.

Однако не следует забывать про персонализированный подход в диетологии. Хорошо бы вначале оценить состояние здоровья на данный момент. С помощью биохимического анализа крови определить гормональный статус, обеспеченность витаминами и микроэлементами, расход килокалорий в состоянии покоя и при физической нагрузке. Для составления рациона важны и пищевые привычки, предпочтения, образ жизни.

Особое значение персонализированный подход имеет, когда мы говорим о женщинах. При всеобщем увлечении диетами и похудением мы часто забываем, что им необходимо определенное количество жировой ткани — 13–15% от общего веса. Если этот показатель ниже, в организме снижается выработка половых гормонов. А это приводит к снижению плотности костной ткани, увеличению риска переломов в настоящем и остеопорозу в будущем.

Интенсивные физические нагрузки могут приводить к большим потерям железа. Анемия сегодня — одна из основных проблем женского здоровья. Поэтому в питании представительниц прекрасного пола обязательно должны быть продукты, богатые железом: яичный желток, говядина, мясо кролика, печень, бобовые.

Отдельно хотелось бы сказать о женщинах, перешагнувших 50-летний рубеж и сохраняющих физическую активность. Калорийность их рациона должна стать ниже. Важно, чтобы в основе рациона присутствовали сложные углеводы. Если в юном возрасте нужно было употреблять животный белок три раза в день, то теперь лучше не чаще двух.

Наталья ЕПИФАНОВА

**КАК ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ БЕЛОК?**

**70%**

Из мяса, хлеба, круп, макаронных изделий без овощей

**85%**

с овощами

**58%**

Из рыбы

**65%**

с картофелем

**68%**

с картофелем и молоком

**78%**

с картофелем, молоком и яйцами