

# Спортивное питание: что можно и нельзя есть перед тренировкой



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sportivnoe-pitanie-cto-mozhno-i-nelzya-est-pered-trenirovkoj/>

Чтобы занятия спортом были эффективными, мы расскажем, что можно и нельзя есть перед тренировкой.

Еда — важная составляющая часть эффективности тренировки, твоего состояния во время занятия и даже дальнейшего результата.

### Тренировки на пустой желудок

Кто-то думает, что есть перед тренировкой не нужно. Некоторые придерживаются такого правила, и оно имеет право на существование. Если совсем не есть перед короткой кардиотренировкой, жир быстрее переработается в энергию. Но не только жир, а и тот белок, который находится в твоих мышцах. Значит, есть перед тренировкой нужно обязательно, но что?

### Время еды

Количество еды до тренировки должно быть оптимальным. Если есть много (500–600 килокалорий), то это нужно делать за три-четыре часа до занятий. А если делать легкий перекус на 300 килокалорий или меньше, то можно и за час до тренировки. Оптимальное время, которое рекомендует тренер, — это за 1,5–2 часа до тренировки. В редких случаях, если поесть нормально не удалось, то хотя бы за полчаса до начала, съешь что-то максимально легкое — йогурт, смузи или фрукт. Перед самой тренировкой есть нельзя, пищеварение не сможет проходить нормально, когда организм занят физической нагрузкой. Пить можно, причем ближе ко времени тренировки, например, кофе, крепкий зеленый чай или сладкий черный чай непосредственно перед началом занятий. Без сливок и молока. Эффект от кофеиновых напитков продлится целых 2 часа.

#### Лучшие комбинации

Еда до тренировки должна включать и белки, и углеводы. А вот чего есть перед тренировкой нельзя, так это жиры в любом виде. Так что и напитки, и еда, в которых будут белки или углеводы, должны быть максимально обезжиренными: омлет без желтков, творог с минимальным процентом жирности.

Если предстоит кардиотренировка, добавь в тарелку больше углеводов (например, овсяной каши), а если силовая — то белков (в идеале — омлет с овощами).

Углеводы должны быть в рационе обязательно, они повысят твою выносливость и физическую работоспособность. Именно углеводы отвечают за поддержание показателя сахара в крови на стабильном уровне. За счет повышения уровня глюкозы ваши мускулы будут работать активнее. Идеальными углеводами будут сложные или же медленные углеводы с низким гликемическим индексом: овощи, ягоды, фрукты, орехи, цельнозерновой хлеб и овсянка.

Белок поможет мышцам восстанавливаться и расти. Тебе подойдут, например, печеная курица, творог, греческий или натуральный йогурт. Но белок тоже нужно сочетать с углеводами, о которых мы написали выше.

Вот пара универсальных сочетаний еды перед тренировкой: творог и банан, йогурт и ягоды, рыба и овощи, овсянка и индейка, курица и рис, омлет и цельнозерновые хлебцы.

Теперь ты знаешь, что есть перед тренировкой, так что готовь это заблаговременно и планируй свои приемы пищи заранее. Хороших тебе тренировок и быстрых результатов!