

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ И ЭНЕРГИИ



Существуют базовые правила, соблюдая которые можно восстановить и поддерживать максимальный уровень энергии.

Большое количество энергии человек затрачивает на процессы пищеварения, синтез ферментов... Эти процессы направлены на основную функцию-это усваивание пищи, но существуют еще

и другие функции организма, на которые затрачивается большое количество энергии и сил. Однако есть продукты, которые могут дать заряд энергии и максимальный прилив сил, вернуть бодрость и активность после болезни и стресса, больших нагрузок.

Диетологи считают, что для получения стабильного результата необходимо соблюдение режима сна и применения продуктов для восстановления сил.

Состав продуктов необходимых для восстановления сил после нагрузок должен быть максимально разнообразным и содержать продукты питания с высоким содержанием растительного и животного белка. Белок выполняет функции регенерации кожных покровов, синтезирует ферменты, участвует в транспортировке липидов, минеральных солей, витаминов, усвоения жиров и создания гемоглобина. Диетологи рекомендуют вводить в рацион питания белок и не забывать следить за поступлением витаминов группы В (витамины группы помогают усваивать белок). Белки по происхождению разделяются на 2 вида по скорости усвоения:

- медленные - белки, которые расщепляются организмом медленно (6-8 часов).
- быстрые-белки, которые быстро усваиваясь, дают заряд бодрости, увеличивают силу и энергию, способствуют набору мышечной массы. Период усвоения-60-80 минут!

Быстрые белки - это эффективный и быстрый способ пополнить силы!

МЕДЛЕННЫЕ БЕЛКИ:

- ⇒ соя;
- ⇒ фасоль;
- ⇒ горох;
- ⇒ гречка;
- ⇒ рожь;
- ⇒ кукуруза;
- ⇒ овес;
- ⇒ рис.

БЫСТРЫЕ БЕЛКИ:

- ⇒ Молочные и кисломолочные продукты;
- ⇒ яйца;
- ⇒ мясо (говядина, свинина);
- ⇒ рыба;
- ⇒ птица.

Состав продуктов для восстановления сил после болезни и стресса кардинально отличается и должен быть направлен для восполнения энергетических потерь. Составляемый рацион питания должен содержать легко усвояемые продукты для восстановления организма. Тяжелая, копченая, острая, соленая пища временно исключается.



Меню должно состоять из овощей, фруктов, мёда, сухофруктов, орехов, цитрусов, молочных продуктов, из напитков – соки, чай, вода, отвары.

Энергетические продукты:

- ⇒ Мёд – создаёт энергетический запас на длительное время.
- ⇒ Семечки тыквы – стимулируют образование белков, повышают выносливость.
- ⇒ Грецкий орех – эффективный энергетический источник.
- ⇒ Банан – содержит быстрые и медленные углеводы.
- ⇒ Яйцо – богато лейцином, необходимым для производства энергии.
- ⇒ Яблоко – поставщик кверцетина, стимулирует способность мышечных клеток выделять энергию.



⇒ Бобовые – источник растительных белков.

⇒ Овсянка – наличие тиамина повышает выносливость и способность выдерживать ежедневные нагрузки.

⇒ Йогурт – повышает иммунитет, восстанавливает микрофлору ЖКТ.

Продукты для восстановления мышц используются людьми, после интенсивной физической нагрузки и спортсменами. Во время занятий и физической активности связки, суставы и мышцы подвергаются перегрузкам, теряется большое количество жидкости полезных веществ. В продуктах для восстановления организма должны содержаться углеводы, белок, жиры, жидкость, клетчатка, микроэлементы.

Продукты для быстрого восстановления мышц:

- ⇒ злаки;
- ⇒ зерновой хлеб;
- ⇒ морская рыба;
- ⇒ мясо птицы;
- ⇒ йогурты;
- ⇒ бобовые;
- ⇒ фрукты и сухофрукты;
- ⇒ овощи и зелень;
- ⇒ орехи.

