

Меню для чемпиона



Быстрее, дальше, сильнее — каковы составляющие спортивных побед? Конечно, регулярные тренировки, режим, вера в победу и собственные силы. Но не только: оказывается, немаловажно для успехов в спорте и правильно составленное меню. Более того, индивидуальное меню. О секретах питания чемпионов корреспондент «Р» узнала у заведующего лабораторией физиологии питания и спорта Института физиологии НАН Тиграна Малик-Касумова.

Пищевой дневник

— Тигран Беглярович, это правда — наука помогает нам во многих сферах жизни. Но какая связь между спортивными победами и обедами?

— Самая прямая. Ведь правильно подобранная диета не только сохранит вам здоровье, но и, если есть такая необходимость, поможет организму максимально эффективно расходовать энергию. Но универсальных меню не существует. Правила при их разработке нам продиктуют гены. В основе лежит тот же принцип, что и в персонифицированной медицине. По сути, персонификация сегодня — это уже тренд. Начиная с сентября мы приступаем к практической части исследования. Его цель — определить индивидуальную генетическую предрасположенность спортсменов к тому или иному режиму питания.

— То есть речь не идет о какой-то универсальной диете?

— Хоть все люди и похожи, набор генов у нас отличается. Это сказывается на том, какие нутриенты или компоненты пищи больше подходят именно нам. Для кого-то в большей степени это полиненасыщенные жирные кислоты — рыба, растительные масла, для кого-то насыщенные кислоты, кому-то предпочтительнее углеводное или жировое питание. Мы хотим изучить на примере спортсменов, как разные наборы генов соотносятся с их спортивной продуктивностью и биохимическими показателями. На основании результатов мы попробуем предложить спортсменам разные варианты диет. Конечно, генетики скажут, что, например, десять генов и одна группа людей для таких выводов — это мало. Мы не спорим. Но это будет первым шагом в данном направлении.

— Кто войдет в число добровольцев?

— Спортсмены-единоборцы, которые обучаются в Белорусском государственном институте физкультуры, и студенты, не являющиеся активными спортсменами. Мы хотим, во-первых, сравнить эти группы, а во-вторых, конечно, понаблюдать за активными спортсменами в разные фазы тренировочного процесса. Пока это научное исследование. Заинтересованность как у самих спортсменов, так и у тренеров есть. Но мы надеемся, что в итоге теория перерастет в практику.

— Сколько времени займет исследовательская часть?

— Проект рассчитан на 2019—2020 годы. В ближайшие полгода мы будем накапливать материалы: оценивать физиологические и биохимические показатели спортсменов, накапливать пробы генетического материала — они хранятся долго. Так что в следующем году мы будем уже анализировать гены и оценивать, какие взаимодействия есть между этими показателями.

— Какими будут варианты диеты?

Вера Артеага. Меню для чемпиона

— Спортсмены ведут пищевые дневники. Будут вести их и сейчас. Правильное питание — одна из слагаемых успеха, и лучшие спортсмены это понимают. Суть не в том, что это будет диета, состоящая, образно говоря, из 30 граммов колбасы и 20 граммов хлеба, авокадо и чего-то еще. Суть в том, чтобы подсказать спортсмену, на какие типы продуктов ему нужно обратить внимание. Это различные виды жиров, углеводов, употребляя которые он сможет максимально использовать свой потенциал. Ведь не секрет, что мы во многом заложники воспитания, семейных традиций. Скажем, человек с детства ест хлеб с маслом, а это не его продукт.

Худеем медленно

— Если говорить в целом, какие ошибки мы совершаем в питании?

— Это в первую очередь недостаток овощей, обилие соли в рационе, превышающее в 1,5—2 раза рекомендованные нормы. Во-вторых, злоупотребление быстрыми углеводами (это булочки, белый хлеб, сладости, соки и газировка) повышает уровень дофамина в крови, гормона удовольствия. В-третьих, грешим недостатком в рационе омега-3-полиненасыщенных жиров. Больше всего их в жирной рыбе. Еще зачастую недостает нам витамина D, кальция. Впрочем, от недостатка первого страдают во многих странах, где мало солнца. Еще одна проблема — переедание. К слову, последние исследования показывают, что вес, который у нас держится долгое время, очень сложно поменять. Дело в том, что жировая ткань — не только запас энергии на черный день, но и эндокринный орган, который выделяет гормоны, регулирующие обмен веществ и поддерживающие чувство сытости. По уровню этих гормонов мозг решает, достаточно ли нам рациона. Если мы быстро худеем, количество жира уменьшается, с ним падает и уровень жировых гормонов, и мозг решает, что черные дни настали. Обмен веществ перестраивается так, чтобы тратить меньше энергии, и похудение замедляется. Плюс к этому мы постоянно испытываем чувство голода. Через какое-то время вес возвращается. Поэтому желательно худеть медленно.

— Существует ли универсальный продукт, полезный не только для спортсменов, но и для всех?

— Есть достаточно широко используемые биологически активные вещества, которые содержатся в пищевых продуктах и добавках. Но БАДы, витамины должны приниматься в определенном режиме, поскольку конкурируют за усвояемость в организме. Если принимать их неправильно, толку не будет. Однако если вы хотите услышать что-то о золотой пилюле, ее нет и не может быть.

— Каковы мировые подходы к питанию спортсменов?

— В ближайшее время мы планируем более подробно изучить опыт Китая. Китайская спортивная школа достигла больших высот — достаточно вспомнить любую из последних Олимпиад. По совокупности выступлений у них большая концентрация призовых мест.

Проблемы веса

— Сегодня много разговоров о пользе разных диет. Например, кетогенной. Полагаю, и она полезна далеко не всем?

— Сегодня мы знаем немало об этой диете, ее разновидностях, положительных и отрицательных сторонах — мы ее активно изучаем. В том числе на лабораторных животных. Вот как раз сейчас сотрудник лаборатории замешивает для них обед. Да, возможно, выглядит не слишком аппетитно — но это ведь не для людей, а для крыс. Главное отличие кетогенной диеты — основная доля калорий приходится на жиры, а не на углеводы. Посмотрите на состав — здесь 70 процентов жира! Если посчитать, 90

процентов калорий наши подопечные получают через жиры. В таких условиях обмен веществ перестраивается: уровень глюкозы падает, ведь углеводов в пище почти нет. Параллельно за счет расщепления жиров растет уровень кетоновых тел, которые теперь служат основой для получения энергии. Эти перестройки оказывают лечебный эффект: чаще всего эту диету используют для лечения эпилепсии. Причем кетогенная диета помогает даже тогда, когда лекарства не справляются с болезнью. Дополнительное действие диеты в таких условиях — снижение аппетита и массы тела.

Но кетогенную диету нельзя сравнивать с обычными, которые используются для похудения. Она подходит далеко не каждому — может приводить к камням в почках и желчном пузыре, нарушениям работы желудка, кишечника и сердца, гормональным перестройкам. Поэтому нас очень беспокоит, что сегодня на просторах интернета очень много неграмотного контента об этой диете. А вот спортсмены в силу больших нагрузок часто к ней обращаются. Она подойдет, например, бегунам на длинные дистанции, которым нужна выносливость. С таким питанием они тренируют свой организм эффективнее использовать жиры в длительных экстремальных условиях. Но и здесь она показана не каждому: во время диеты спортсмен обследуется и следит за своим самочувствием и показателями. Всем остальным, кто худеет, хочу напомнить: ничто не работает лучше, чем небольшой дефицит калорий и здоровая двигательная активность.

— Есть ли спортивные диеты, которые применимы в обычной жизни?

— Спортсмены тоже люди. Разница лишь в том, что спортсмен, несмотря на подготовку и тренировки, испытывает экстремальную нагрузку. Например, во время соревнований. Все же мы с вами такой нагрузки не испытываем. В остальном многое из спорта приходит в обычную жизнь. Тот же индивидуальный подход в питании.

— Справедливо ли утверждение, что организм сам попросит, что ему нужно?

— Организм тоже может ошибаться. А вообще, я бы не сказал, что это универсальная формула. Вспомните сладости — мороженое и тортики. С такими просьбами нужно быть осторожнее.

— Может сам человек каким-то образом определить, правильно он питается или нет? Ведь не всегда проблема скрывается за лишним весом.

— Первое, что должно насторожить — это низкий иммунитет. Синдром хронической усталости тоже может быть признаком ошибок в рационе. На неправильное питание отреагирует кишечник. Если же в целом вы в хорошем тонусе, если внешние показатели в норме, то, наверное, и поводов для беспокойства нет.