

## **ЯК ХАРЧУВАННЯ ВИЗНАЧАЄ НАШ ШЛЯХ ДО ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ**

Щоб досягти успіхів в спорті важливо мати якісний план тренувань, правильно розподіляти навантаження на м'язи, але все це не буде працювати без потрібної кількості енергії, макроелементів та мікроелементів. Ми всі це чули не одноразово. Розберімося, чому харчування настільки важливе.

Основним джерелом енергії для нашого організму є їжа, вона приносить як шкоду, так і користь. Їжа містить макроелементи та мікроелементи такі як: білки, жири та вуглеводи. Вуглеводи це наша енергія без них ми не зможемо виконувати фізичні навантаження їх поділяють на прості та складні.

Прості вуглеводи є шкідливими тому, що вони спричиняють стрибки рівня цукру в крові, що може призвести до подальшого падіння, яке може спровокувати голод і потяг до їжі, це сприяє ожирінню та діабет другого типу.

Складні вуглеводи повільніше всмоктуються в кров, ніж прості вуглеводи. Це призводить до підтримання постійного рівня цукру в крові, дає тобі довготривале відчуття ситості та забезпечує енергією. Білки це основний елемент для відновлення та будування м'язів, після тренувань. Жири також розділяють на корисні та шкідливі.

Шкідливі жири поділяють на два типи - насичені жири і трансжири. Вживання занадто великої кількості насичених жирів може підвищити рівень холестерину в крові. Трансжири є в продуктах, що містять гідрогенізовані рослинні жири. Це найгірші жири для людського організму. Як і насичені жири, трансжири можуть підвищувати рівень «поганого» холестерину. Корисні жири, відомі також як ненасичені, являють собою клас жирних кислот, які сприятливо впливають на здоров'я. Вони містять мононенасичені та поліненасичені жири, кожен з яких має свої унікальні властивості та користь для організму. Корисні жири необхідні для накопичення енергії та регуляції гормонів. Окрім макроелементів, мікроелементи, такі як цинк і магній,

також важливі для здоров'я та відновлення м'язів. Прикладом збалансованого прийому їжі може бути: рис (складні вуглеводи), смажена курка (білки), авокадо (корисні жири).

Таким чином, можна зробити висновок, що збалансоване харчування має численні переваги для загального здоров'я та досягнення цілей в спорті. Тому, вкрай важливо віддати перевагу правильному харчуванню, для підвищення фізичної сили та витривалості та покращення загального стану здоров'я.

*Науковий керівник: Наталія ОРЛЕНКО,  
канд. пед. наук, доцент*