**Повседневная пища яхтсмена - однообразие или пир горой**

Яхтсмен (человек, занимающийся парусным спортом) - это один из тех спортсменов, который затрачивает огромное количество энергии и регулярно входит в состояние гиперметаболизма. А это значит, что в таком состоянии происходит истощение всех белковых, жировых и углеводных запасов. Как тогда питаться яхтсмену, чтобы организм функционировал надлежащим образом?

Во время соревнований спортсмены, относящиеся к этому виду спорта, тратят колоссальное количество энергии. Сложность ситуации заключается в том, что когда организм тратит все запасы калорий, он переходит на расщепление мышечной ткани, что чревато потерей надлежащей физической формы. Задача яхтсменов сложна: во время соревнований нужно поддерживать мышечную массу, а во время перерывов стремиться не набрать лишний вес.

Разнообразие питания в период отдыха регулируется самим спортсменом, учитываются в первую очередь индивидуальные предпочтения, а уже потом правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Никто не знает, насколько долгим будет процесс перерыва, поэтому яхтсмены вынуждены следить за своим питанием и не допускать появления лишних килограмм.

Казалось бы, нет ничего страшного в том, что человек наберет пару кило, ведь он потом потратит их во время интенсивных физических занятий. Дело в том, что в таком спорте с метаболизмом дела обстоят не так просто. Помимо мышечных нагрузок спортсмены испытывают нагрузки на легкие и дыхательную систему, что, непременно, затрагивает и кровеносную. Парусный спорт - очень интенсивный вид спорта. Задача спортсменов в нем - не только показать хороший результат, но и удержаться на плаву, правильно дыша при этом. Все-таки в парусном спорте всегда присутствует риск подвергнуться несчастному случаю, так как все события происходят на воде, а вода при неправильной технике безопасности представляет угрозу жизни. Таким образом, организм яхтсмена не только выполняет задание конкурсной программы, но и пытается сохранить жизнь своему обладателю. Это не только означает двойные нагрузки, но и усиление катаболизма, то есть распада веществ в клетках организма. Для того, чтобы вывести продукты распада, в организме начинают более активно работать такие органы как печень, почки и поджелудочная железа. Если они не успевают выводить все лишнее, то перегружается сердечно-сосудистая система. Отсюда можно сделать вывод: питание яхтсмена в повседневной жизни должно быть сбалансированным и не перегруженным количеством жиров в рационе (так как жиры первыми разрушают кровеносную систему). Среднее количество калорий, необходимое яхтсмену в обычной жизни - это примерно 3-4000 ккал. Из них 60% должно приходиться на углеводы, 23% на жиры и 17% на белки. Превалирующее количество жиров над белками обусловлено тем, что жир дает большее количество необходимой энергии в расчете на 1 грамм, нежели белки и углеводы. Для того, чтобы мышцы спортсмена не теряли свои волокна, яхтсмену лучше принимать именно такое количество жира.

Источником жира должна быть пища, которая содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот (Омега-3 и 6). Это морская рыба, такая как тунец, сельдь, форель и лосось. Также это дополнительный прием пары ложек масел в день. Особенно полезное для спортсменов - льняное масло, масло из кедровых орехов, тыквенное масло. Также будет полезной пища, содержащая в себе растительные жиры: морские водоросли, грецкие орехи, кунжут.

Натуральные соки - это хороший источник витаминов и микроэлементов для яхтсменов. Для улучшения работы печени (которая постоянно выводит продукты распада из организма) панацеей будут овсяная каша, печень, кисломолочные продукты.

Постоянная потеря жидкости приводит к дегидратации, потому под рукой яхтсменов должны быть соленые сорта вод (Боржоми, Ессентуки).

В повседневной жизни люди, занимающиеся парусным спортом должны питаться дробно - 4-5 раз в сутки. На завтрак должно приходиться около 30% суточного рациона, 20-25% необходимо съедать в обед. Ужин должен быть легким и белковым. Белки, которые может употреблять в пищу спортсмен могут быть любыми, но лучше если они будут легкоусвояемыми. Рыба, куриная грудка и молочные продукты будут лучшим источником белка для яхтсмена нежели грибы, которые создают дополнительные нагрузки на пищеварительную систему.

* **Выполнил:** Грибович Дмитрий
* **Общее количество знаков:** 3644 б.п.
* **Название проекта:** Яхтенная тематика
* **Статьи:**
1. **Повседневная пища яхтсмена - однообразие или пир горой**
* **Сумма к оплате: 150 р.**
* **Реквизиты:** webmoney (Z295671937505, R200405038230), Яндекс. Деньги (410012209071643)