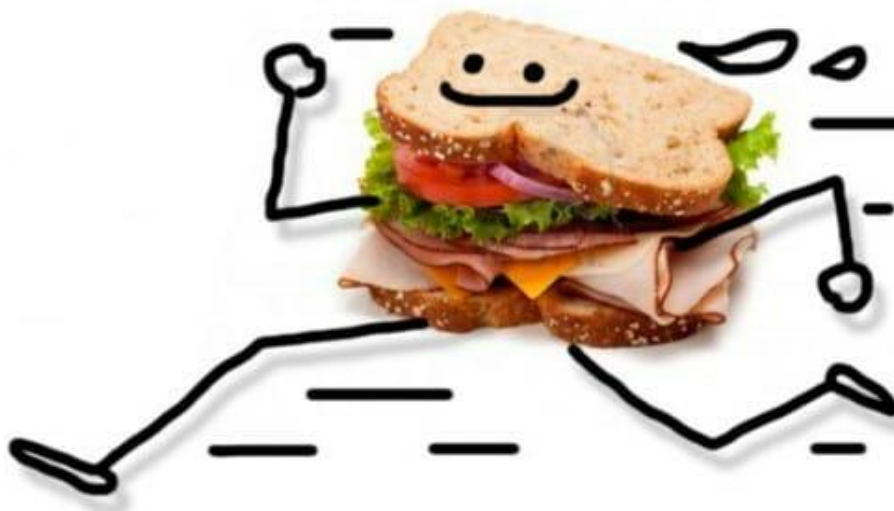


Что есть перед бегом

Что может быть лучше, чем пятница в компании с АБ :). Здравствуйте! На повестке дня - актуальная для многих тема "Что есть перед бегом". По прочтении вы узнаете, каких продуктов следует избегать, а какие следует включить в свой рацион.

Что есть перед бегом?



Итак, сит даун, плиз, мы начинаем.

Что есть перед бегом: краткая теория

В прошлый раз мы рассказывали о том, [что нужно есть после бега](#). Сегодня выясним, что есть перед бегом. В процессе повествования вы поймете, что продуктовые корзины “до” и “после” достаточно похожи, но все-таки в них есть отличия. Все ответы вы найдете в продолжении поста. Поехали!

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Зачем нужно есть перед бегом

Бег – один из лучших типов нагрузки для похудения. Но чтобы это средство сработало, нужно соблюдать определенные правила. Питание перед и после пробежки относится к одному из них. Хотя, казалось бы, раз мы хотим похудеть, то зачем нагружать себя лишними калориями? Может быть, устраивать пробежки на голодный желудок или, например, с утра после пробуждения? Давайте аргументированно ответим на этот вопрос.

Для бега человеку нужна энергия. Энергию организм получает из макронутриентов пищи: белков, жиров и углеводов. Наше тело может хранить только ограниченное количество углеводов в мышцах и печени. Как только ваша печень исчерпает гликоген [сохраненная форма глюкозы из которой организм черпает энергию], уровень сахара в крови начнет падать, а ваша производительность резко снижаться.

Кроме того, как только в мышцах заканчиваются углеводы, они превращаются в другие источники, в основном, в жиры. Превращение жира в полезную энергию для мышц занимает значительное

время. Поэтому ваше тело не будет достаточно быстро реагировать на возросшие потребности в середине пробежки. В течение этого времени ваше тело будет снижать свой беговой потенциал – сокращать то расстояние, которое вы могли бы пробежать будучи “заправленным”. Другими словами, длительная (от 40 минут) пробежка на голодный желудок будет менее эффективной и полезной для организма, чем такая же, но с приемом пищи “до”.

За сколько нужно есть перед бегом

Каждый, кому вы зададите этот вопрос, имеет на этот счет свое мнение. На самом же деле стратегия питания перед бегом определяется параметрами вашего бега: темпом, расстоянием и количеством времени, которое вы планируете уделить пробежке. А поскольку эти параметры не постоянны, то и питание у вас будет день ото дня разным.

Также стоит понимать, что бег работает как средство похудения только тогда, когда его параметры четко подобраны под возможности конкретного человека. Крайне нежелательно “насиловать” свой организм не своими параметрами бега. Одним нравится бегать долго и медленно, другим - быстро “отстреляться” через спринт/интервальный бег, уложившись в **20-25** минут. Главное - на практике понять, что лучше подходит для вашего организма, и эксплуатировать именно такой тип бега с его определенными параметрами.

Что касается конкретных временных значений, то для похудения они могут быть такими:

- длительность бега: **1,5-2** часа. Прием пищи: за **1-1,5** часа;
- длительность бега: **1** час. Прием пищи: за **1,5-2** часа;
- длительность бега: **30** минут. Прием пищи: за **2-2,5** часа.

Примечание:

Запасов гликогена организму в среднем хватает на **1-2** часов непрерывной физической работы.

Идем далее.

5 продуктов, которые не стоит есть перед пробежкой



№1. Бобовые

В бобовых содержится много [клетчатки](#), которая впитывает в себя воду. Поэтому вся поступившая жидкость уйдет в съеденный продукт, заставив его разбухнуть в желудке. Это может привести к чувству тяжести.

№2. Готовые завтраки corn flakes

Коробочные завтраки по типу "добавь ~~воды~~ молока" в большинстве своем - простые углеводы. Такие хлопья полны пустых калорий и часто приводят к гипогликемии - когда уровень сахара в крови сначала резко возрастает, а затем также резко падает.

№3. Жирная молочка

Деревенский творог, жирное молоко, сливки, сметана, сыр. Все это хорошие сами по себе продукты, и они имеют место при решении определенных проблем со здоровьем. Однако ввиду того, что жиру требуется больше времени на переваривание, это может вызвать дискомфорт в ЖКТ во время бега. Кроме того, утренний прием кисломолочных продуктов не позволяет получить организму всю пользу от бактерий ввиду того, что агрессивная среда желудка "убивает" все полезные бактерии.

Примечание:

Лактоза у многих взрослых людей вызывает непереносимость. Поэтому от приема таких продуктов прямо во время бега у вас могут возникнуть судороги и боли в животе.

№4. Мясо

Питательный продукт, но чтобы извлечь из него всю питательную ценность, потребуется не один час. Во время бега живот должен быть легким, иначе пробежка будет вялой, вас постоянно будет клонить в сон.

№5. Спортивные напитки + батончики

Если на упаковке стоит слово "фитнес" или "рекомендовано диетологами, спортсменами" – это еще не означает, что это что-то полезное. [Читайте этикетки](#) и состав, чтобы убедиться, что продукт не напичкан простыми углеводами, сахарами и добавками. Такой перекус способен дать только кратковременную энергию, а потом вам придется бежать на "холостом ходу".

Теперь давайте ответим на главный вопрос.

Что есть перед бегом: различные сценарии

В зависимости от параметров бега ваши приемы пищи будут различны. Например, вот что нужно есть, если вы практикуете...

I. Длительный [90-120 минут] небыстрый бег. Прием пищи "до"

Возможные варианты:

- тарелка овсянки + 1/2 банана + 5-7 орехов фундук;
- печеный картофель + куриная грудка;
- макароны по-флотски (с куриным/говяжьим фаршем).

II. Интервальный бег/спринт. Прием пищи “до”

Возможные варианты:

- перекус: батончик "Сникерс";
- перекус: тост с арахисовым маслом + 1/2 банана;
- омлет: 2 яйца + 50 мл молока + гренки.

III. Средний [45-60 минут] небыстрый бег. Прием пищи “до”

Возможные варианты:

- творог до 5% + гейнер на сложных углеводах;
- гречка + рыба;
- рис + куриные желудки/сердце/печень.

Итак, теперь у вас перед глазами есть конкретные варианты добеговых приемов пищи. Остается открытым еще один вопрос: сколько пить воды.

Большинство исследований (в частности, данные Med Sci Sports Exerc. 2007, 2016) сходятся во мнении, что пить перед бегом нужно, и объем жидкости должен быть в пределах 200-300 мл. Другими словами, план по еде и воде перед пробежкой таков: 1) твердый прием пищи за 1-3 часа и 2) 1-1,5 стакана воды за 30 минут. После этого можно с чистой совестью отправляться на побегушки.

Употребление каких-либо закусок или напитков во время бега возможно только при длительной дистанции. Однако организовать этот процесс довольно проблематично. Если брать что-то с собой, то это обязательно скажется на технике бега. Даже ключи от входной двери в кармане или на поясе одежды ухудшают аэродинамику бега. Поэтому либо забегаем на перекус домой (готовя его заранее), либо бегаем по времени столько, сколько организм позволит на вашем предбеговом приеме пищи.

Собственно, по теме статьи у нас все. Считаем, что получилось емко, кратко и по делу.

Послесловие

Две статьи по теме питания до и после бега предложены вашему вниманию. Теперь вы знаете, что именно нужно есть и когда это лучше всего делать. Приятного аппетита и продуктивных пробежек! До связи!