

Роль углеводов в обеспечении мышечной деятельности.

Углеводы занимают одно из самых важных мест в питании человека, поскольку являются основным источником энергии. Кроме того, углеводы являются единственным питательным субстратом для мозга человека. От запасов углеводов в скелетных мышцах и печени зависит степень выносливости и время наступления утомления. Необходимо помнить, что количество поступающих в организм углеводов должно равняться количеству истраченных. В противном случае «лишние» углеводы будут «отложены» организмом в виде жировых запасов.

Преднагрузочный период.

Следует ограничить потребление углеводов за 2-3 часа до начала спортивной нагрузки. Объясняется это тем, что глюкоза примерно через 30 - 40 минут после поступления в желудок начинает депонироваться в виде гликогена в печени и этот процесс продолжается около 1 часа. В этот период печень не отдает глюкозу работающим мышцам, и интенсивность физической работы может резко снизиться.

Нагрузочный период.

При длительных спортивных нагрузках легкоусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза, мальтодекстрины) можно употреблять непосредственно и во время тренировок или соревнований. При тщательно сбалансированном составе продукта, углеводы постепенно, один за другим, всасываясь из кишечника, будут способствовать постоянному поддержанию уровня глюкозы в крови.

Во избежание расстройств желудочно-кишечного тракта рекомендуется употреблять 45 - 50 грамм углеводов в час. Это связано со временем эвакуации углеводов из желудка и скоростью их всасывания в кишечнике. Потребление жирных и белковых продуктов в период физической нагрузки лучше ограничить. Необходимо не забывать и о своевременном восполнении жидкости.

Восстановление.

Правильное распределение времени приема углеводов после соревнований или напряженной тренировки может способствовать более эффективному протеканию восстановительных процессов. Прием 45 грамм и более углеводов сразу же после больших физических нагрузок (первые 20 минут), а затем через каждые 2 часа, способствует более быстрому восстановлению содержания гликогена в мышцах и печени.

Высокоэнергетическое спортивное питание.

Компания ООО «МВ Энеджи» представляет Вашему вниманию новый для Российского рынка продукт - высокоэнергетическое спортивное питание «Арена» NON STOP. Продукт «Арена» NON STOP (желе фруктовое-ягодное согласно каталожному листу «Ростест» №00/072753) имеет сертификат соответствия № РОСС RU.АЮ97. В35065, санитарно - эпидемиологическое заключение № 77.МО.01.916.П.002455.11.07 и экспертное заключение № S214S антидопингового центра Росспорта об отсутствии запрещенных допинговых средств.

«Арена» NON STOP представляет собой сложный по составу, сбалансированный пищевой продукт, готовый к употреблению.

В состав продукта входят:

- пюре фруктовое - ягодное
- сироп глюкозно - фруктозный
- сироп мальтозный
- пищевые волокна «Нутриоза»
- пектин и камедь
- соли минеральные
- витаминный премикс «Сердце»
- экстракт зеленого чая «Теавиго»

В первую очередь «Арена» NON STOP предназначена для

обеспечения организма человека главным источником энергии - углеводами. Благодаря наличию в составе «коротких» и «длинных» углеводов, употребление одного пакетика «Арена» NON STOP позволяет в зависимости от степени нагрузки поддерживать высокую работоспособность в течение 1-2 часов. Пищевые волокна создают ощущение насыщения и в дальнейшем участвуют в обеспечении организма «долговременной» энергией. Входящие в состав продукта минеральные соли и витамины позволяют своевременно компенсировать их потерю в ходе физических занятий. Экстракт зеленого чая «Теавиго» является натуральным природным препаратом, позволяющим длительное время поддерживать организм в тонусе. Спортивное питание «Арена» NON STOP можно использовать в любых видах спорта - циклических и игровых, во время больших умственных нагрузок, при поисково - спасательных работах, в походах, в экспедициях и т.п.

Учитывая сбалансированность состава «Арена» NON STOP, его можно употреблять не только в критических или экстремальных ситуациях, но в качестве завтрака «на ходу»

Продукт ООО «МВ Энеджи»
Россия, 107023, Москва,
ул.Электрозаводская, 23, стр.31
тел. (495) 748-4794
www.go-sport.ru