



Сахар и... спорт?

Пластическая. Сахар участвует в построении нуклеотидов и нуклеиновых кислот, а также входит в состав гормонов и ферментов, является основным составляющим межклеточных мембран.

Накопительная. Углеводы накапливаются в скелетных мышцах, печени, сердце в виде гликогена. Гликоген – это быстромобилизуемый энергетический резерв. Функция гликогена в печени – обеспечивать глюкозой весь организм, функции гликогена в мышцах – обеспечивать энергией физическую активность.

Защитная. Сахар входит в состав сложных белков и полисахаридов, которые являются основой защитного слизистого вещества, выстилающего поверхность носоглотки, сосудов, бронхов, пищеварительной системы, мочеполовых путей и др. Это – своеобразный иммунный барьер от бактерий и вирусов, а также от механических повреждений.

Если вы решили привести себя в форму с помощью усиленных занятий спортом, то важно помнить следующее. По окончании тренировки ресурсы гликогена, аминокислот и АТФ истощены, и организм нуждается в срочном восполнении энергетических ресурсов. Вот тут глюкоза играет важную положительную роль. Приём глюкозы после тренировки способствует выработке мощного анаболического гормона – инсулина. Он открывает мембраны, синтезирует и транспортирует остаток аминокислот, гликогена, креатина в истощённые «склады» мышечных клеток, подвергшихся стрессу. В течение 40 минут после тренировки организм не будет откладывать глюкозу в жиры.

Генеральный директор ООО «Сахар» Алексей Ломанов, обладатель чёрного пояса по карате (стиль шотокан), начавший заниматься боевыми искусствами в 7 лет, и кроме того, регулярно участвующий в футбольных турнирах, рассказывает, что тренеры рекомендовали

для восполнения энергии после тренировки обязательно съедать шоколадку. А во время спортивных сборов, когда тренировки длились с 7 утра до 18 вечера – в единственный перерыв обязательно давали сладкий чай.

На вопрос: «А что, если этого не сделать?» – Алексей отвечает, что ощутимо хуже будет проходить процесс восстановления, а ведь рост мышц происходит не во время тренировки, а именно в спокойном состоянии. По сути, в процессе тренировки происходят микроразрывы мышечной ткани, что безусловно является стрессом для организма и вызывает болевой синдром. При правильном восстановлении спортсмен сможет приступить к тренировке, не испытывая боли, уже через день.

Широко известный спортсменам портал <http://sportwiki.to/> (40 тыс. посетителей в день) рекомендует обязательно употреблять сахаросодержащие напитки после тренировок.

Мышцы больше всего нуждаются в дополнительных запасах гликогена в течение первых нескольких часов после занятия. Именно в это время приток крови к ним максимален и мышечные клетки впитывают глюкозу словно губки. В это время они более чувствительны к изменению уровня инсулина, который обеспечивает синтез гликогена. Таким образом, вы должны употребить некоторое количество углеводов сразу же по окончании тренировки. Лучше всего для восполнения энергии подходят углеводы с высоким гликемическим индексом**.

Коллектив редакции журнала «Сахар» желает вам заниматься спортом правильно и с удовольствием!

На улицах потеплело, и переход на летнюю форму одежды многих навёл на мысль о том, что надо бы, эх...надо бы! Сбросить лишние килограммы и «подкачать» мышцы! Имеет ли сахар отношение к спорту и, если да, то какое?

Большинство людей по невежеству ассоциирует сахар с калориями, с лишним весом, кариесом и прочими неприятностями. Мы писали в своих выпусках, и не раз, о том, что вреден не сахар, а чрезмерное его употребление. И если в недавнем прошлом сахар ценили чуть ли на вес золота, потому что понимали, что сахар – это энергия, пища для клеток тела и мозга, то в рационе современного человека вопрос ставится об ограничении количества сахара. В первую очередь потому, что получаемая с помощью сахара энергия не расходуется полностью. В правильных количествах сахар жизненно необходим организму для функционирования, роста и развития. Ежедневное потребление сахара при повышенных умственных, моральных и физических нагрузках помогает справляться со стрессами и усталостью.

У сахара (являющегося простым углеводом) много жизненно важных функций. И если организм его недополучает, то нормальная жизнедеятельность человека будет нарушена. Основными функциями сахара являются:

Энергетическая. Сахар обеспечивает примерно половину дневного энергопотребления человека, а при мышечной работе на выносливость и силу эта цифра увеличивается до семидесяти процентов. При синтезе сахаров высвобождается энергия, а также происходит накопление молекул АТФ* в клетках организма.

* АТФ (аденозин трифосфата) – это аденин, связанный с тремя фосфатными группами, молекула, которая служит источником энергии для всех процессов в организме, в том числе для движения.

** гликемический индекс белого сахара – 70

