

Чем должен питаться спортсмен? Во-первых, его рацион должен быть богат углеводами, поскольку именно углеводы являются важнейшим источником энергии и незаменимы, когда используется [диета для похудения](#). Они имеют свою классификацию и делятся следующим образом: полисахариды, моносахариды и дисахариды. Через некоторое время попадания в организм углеводы начинают расщепляться и разноситься кровью в виде свободных моносахаридов. Главной целью углеводов является снабжение организма энергией, особенно если этот организм имеет какие-либо нагрузки. Также углеводы выполняют роль катализатора обмена жирового вещества. Для чего полезны углеводы? Они просто необходимы для работы ЦНС, так как мозгу для активной деятельности необходима именно глюкоза. Помимо этого спортсмену просто необходим протеин. Именно протеины отвечают за рост мышц, связок и костей. Помимо протеина и углеводов спортсмен должен получать жиры. Они служат своеобразным накопителем энергии. Теперь поговорим ещё об одном компоненте, который должен поступать в организм каждого спортсмена – это витамины. Больше всего следует употреблять витамин А, И, С и Е. Именно они крайне необходимы организму, который постоянно переносит физические нагрузки.