



Хранене на тенисистът

По време на тренировка и състезание

# Хранене:

- Храненето е процес, чрез който химикали от околната среда са приети от тялото, за да се осигури енергия и хранителни вещества, необходими, за да се поддържаме живи и здрави.
- Помага да се:
  - Постигнат високи резултати
  - Възтановяваме по-ефикасно
  - Поддържаме в по-добро здраве

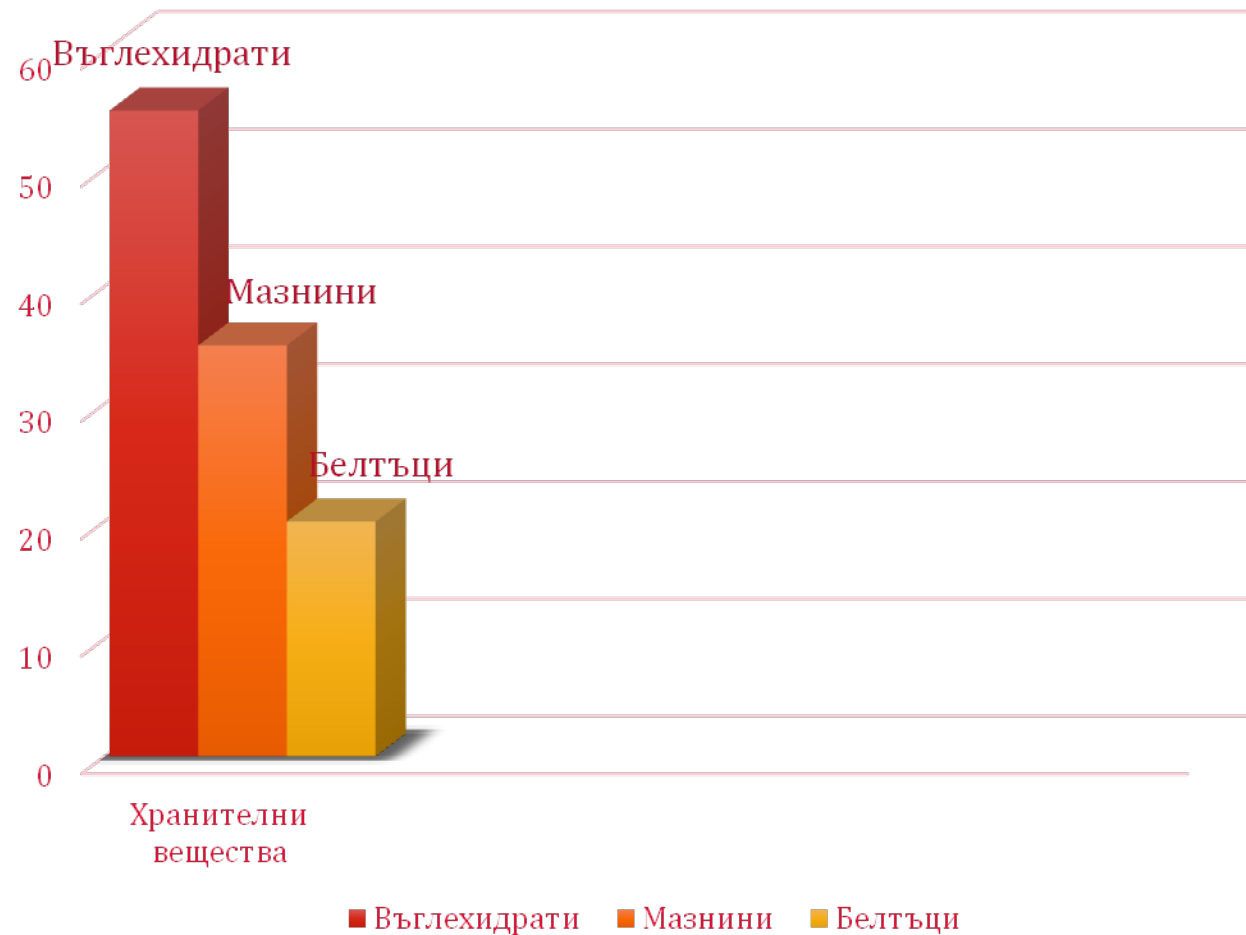


# Съставни елементи на храната и напитките:

- Въглехидрати
- Мазнини
- Белтъци
- Витамини
- Минерали и микроелементи
- Фибри
- Вода
- Алкохол



# Относителен принос на хранителни вещества



# Въглехидрати

- Най-важният компонент в диетата на тенис играча

- Тя е гориво за мускулите и предотвратява първоначалната умора

- Видове:

- Сложни: Хляб, зърнени храни, картофи, ориз, макаронени изделия

- Обикновени: Захар, консерви, сладкарски изделия

- 7-10 гр./кг. тегло за деня

- Приемете ги в рамките на 2 часа след тренировката

## Сложни



## Обикновени



# Мазнини

- Много важен хранителен елемент, но:

- Бъдете внимателни приема на мазнини, той ограничава производителността

- Видове:

- Наситени (животински мазнини)

- Ненаситени / Полиненаситени (растителни)

- Избягвайте тлъстини, пържени храни, сметана, бързо хранене, богати сосове, сладкиши, чипс, шоколад и т.н.

## Яжте



## Избягвайте



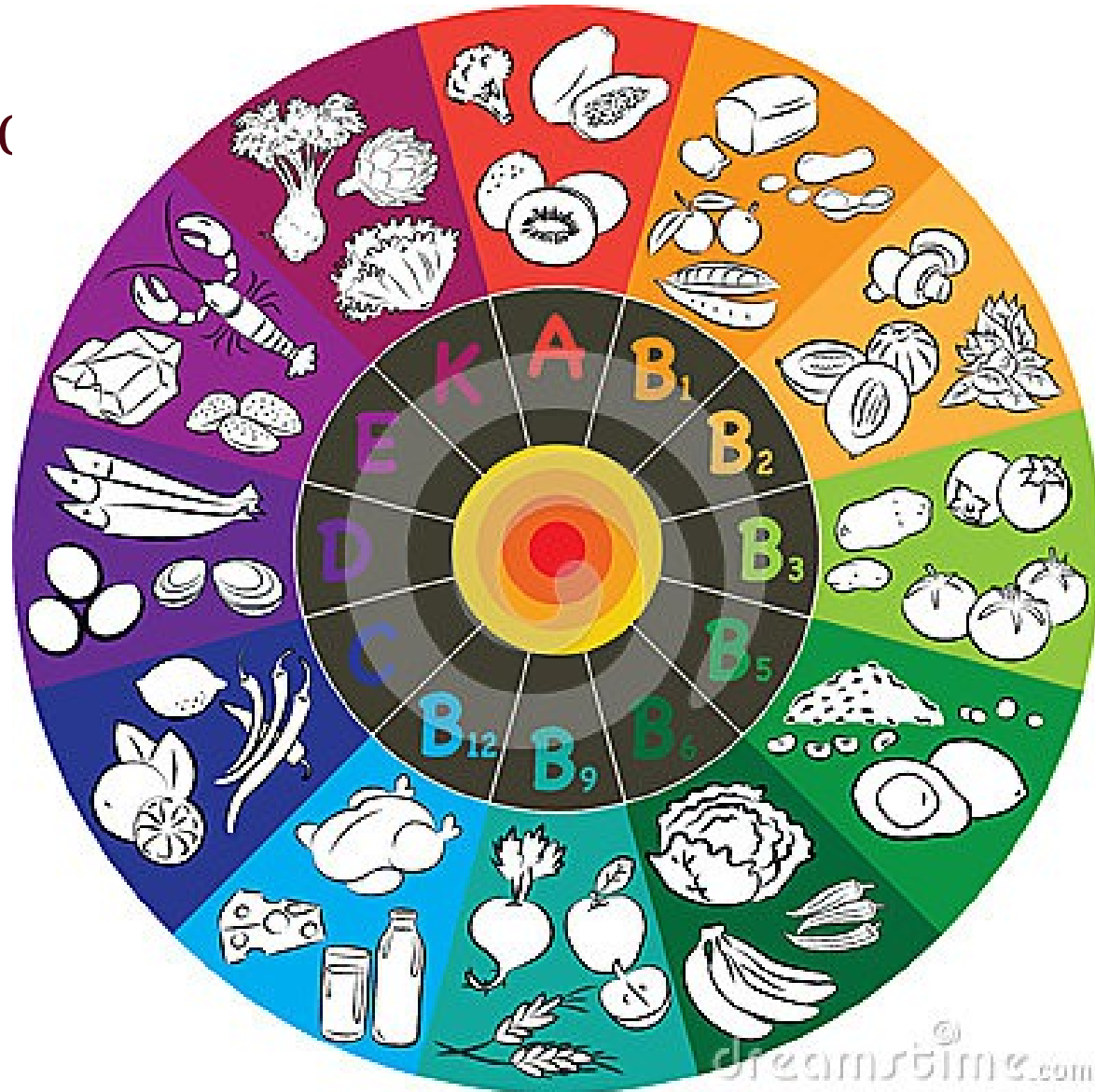


# Белтъци

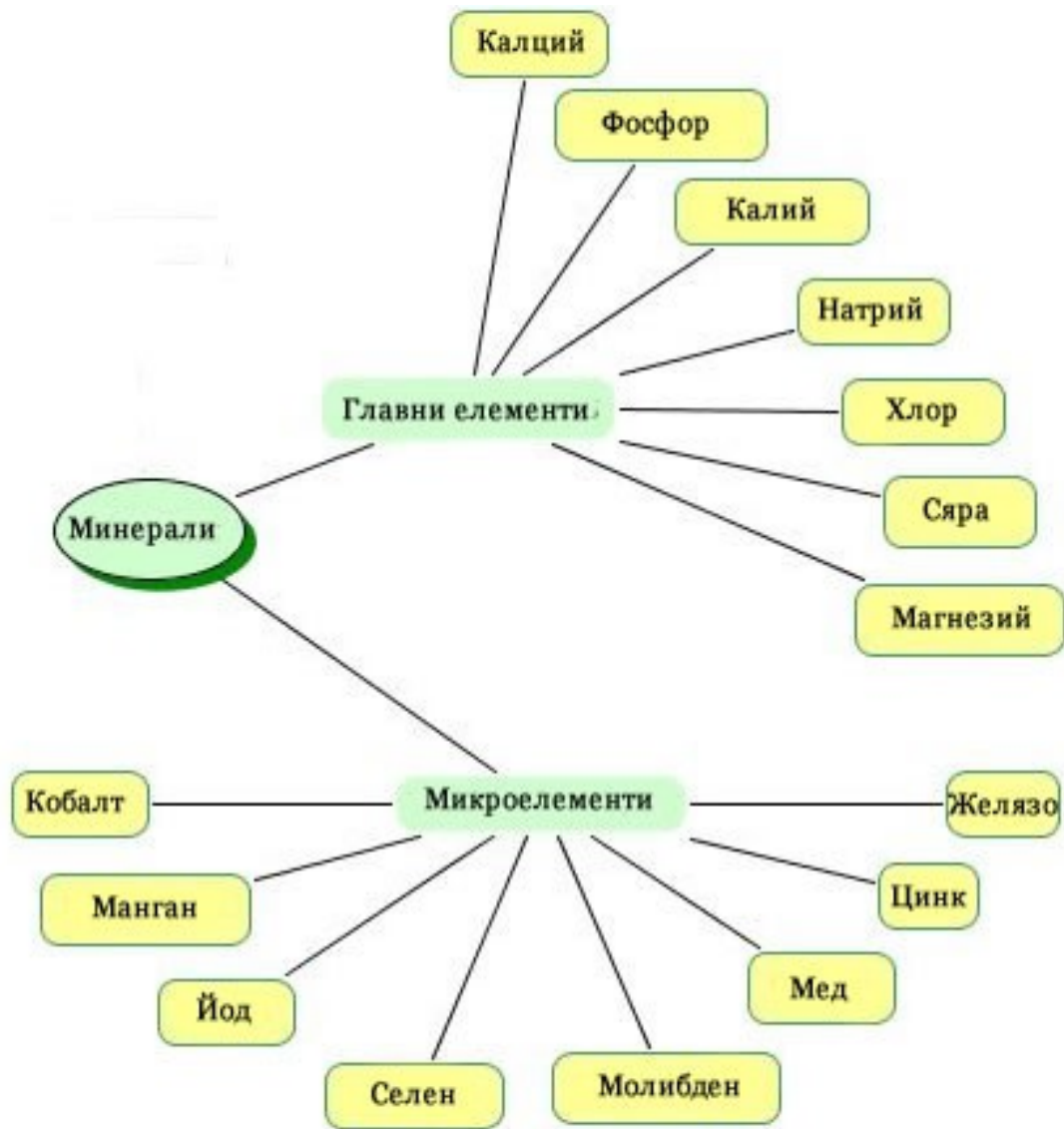
- Съставени от аминокиселини, използват се за производство на мускулна маса, хемоглобин, и т.н.
- Видове:
  - Животински: месо, риба и млечни продукти
  - Растителни: зърнени култури, бобови растения и ядки
- Недостигът на белтъци е рядкост. Излишъка се превръща и съхранява като мазнини
- Нуждите на тенис играч за ден:
  - 1.2 – 1.4 гр./кг. тегло на ден

# Витамини

- Химически съединения, необходими на организма в съвсем малки количества, за да изпълняват специфични функции
- Видове: А, В1, В2, В6, В12, С, D, Е, К
- Признаци на недостиг на витамини в спортистите са рядкост
- Разнообразна диета трябва да осигури всички необходими витамини







# Минерали и микроелементи

- От съществено значение за живота
- важни компоненти на съединителна тъкан, хемоглобина, хормони и ензими
- Видове: желязо, натрий, калий, калций, магнезий, фосфор, мед, цинк и т.н.
- Излишната консумация може да доведе до токсични натрупвания



# Фибри

- Не храносмилателни въглехидрати извлечени от растенията
- Функции:
  - Добавя се в насипно състояние към храната
  - От съществено значение за правилното функциониране на червата
  - Спомага за усвояването на минерали
- Недостатъчно количество фибри е свързано с запек, камъни в жлъчката и диабет

# Вода

- Едно от най-важните вещества, от които се нуждае организма
- Нейните функции включват следното:
  - за транспортиране на хранителни вещества, разгражда метаболити
  - да задържи кислород, водородни йони и въглероден двуокис
  - основна съставка на повечето клетки
  - регулиране на телесната температура чрез транспортиране на топлина на кожата



# Алкохол

- Продукт от ферментацията на въглехидрати и дрожди
- Бавно метаболизира, не може да даде бързо освобождаване на енергия при поискване
- Консумацията на алкохол:
  - Може да причини увреждане на черния дроб
  - Трябва да се избягва от високо разрядни спортисти



# Хранене 2 дена преди мач

- При приближаване на мача играчът трябва постепенно да увеличава приема на въглехидрати, за да осигури високи ниво на съхранен гликоген

## Хранене вечер преди мач

### Основни храни

- Спагети / Ориз с домати или зеленчуци или болонезе сос, чили кон карне.
- Картофи с ниска съдържание на мазнини
- Пица с допълнителна салата - по-малко сирене или заливка с ниско съдържание на мазнини

### Десерти

- Нискомаслено мляко
- Консервирани плодове и яйчен крем с ниско съдържание на мазнини
- Плодова салата, пресни плодове
- Нискомаслено кисело мляко
- Тиква/ плодов десерт / самун малц

# Хранене в деня на мача - сутрин

- Лека закуска с високо съдържание на въглехидрати:

- Зърнени култури / овесена каша с нискомаслено мляко

- Тост / хляб с конфитюр, мармалад или мед

- Фруктови сокове / пресни плодове

## Хранене в деня на мача – междинно

- Тя трябва да бъде лека, но с високо

- В допълнение на закуската играчите трябва да имат съдържание на комплексни въглехидрати преди обедна (междинна) закуска от свежи плодове,

- винаги е важно да има закуска, тъй като студени кифлички, сладкиш или сушени плодове

преди закуска, нивото на кръвната захар в организма е ниско

# Хранене в деня на мача - следобяд

- Лека, с високо съдържание на въглехидрати закуска

- За следобедното хранене може да се избира от:

- сандвич / рудо с банан, пиле, пуйка
- паста / ориз

## Тренировка

- По време на тренировка яжте храни с ниско съдържание на мазнини и

- високо съдържание на въглехидрати

- Започнете да поемате допълнителни течности деня преди турнира

- Практикувайте хранителните и питейни навици по време на тренировките

- Никога не опитвайте нещо ново преди турнир

- Вземете една клатилна чанта с подходящи храни и напитки

- Проверете местата за хранене преди започването на турнира

- Осигурете си достатъчно сън вечерта преди турнира

**нискомаслено кисело мляко,  
нискомаслени оризови пудинги  
нискомаслена млечна напитка**

# Хранене между мачовете

Време между мачовете	Какво да изберем за храна
По-малко от час между срещите	Изберете въглехидратна напитка (или закупена, или приготвена в домашни условия)
Един до два часа между срещите	В допълнение на напитката изберете лека закуска (плод, студени кифлички, бисквити и др.)
Два и повече часа между срещите	В допълнение на напитката изберете по-съществена закуска като сандвич или други предварително приготвени храни



# След мач/тренировка

- Яжте високо въглехидратна храна в рамките на 2

часа преди мача / тренировката

- Отнема около 20 часа до пълно

възстановяване на запасите от гликоген в

**мускулите**

## Обобщение за храненето на тенисистът

- Една нормална, добре балансирана

- Зърнени храни, зеленчуци съдържащи скорбяла (6 приема / ден): хляб, ориз, макаронени изделия, картофи, овес...

## диета, те с високо съдържание на

- Плодове & зеленчуци (6 приема / ден)

## въглехидрати и ниско съдържание на

- Месо и алтернативи (2 приема / ден): месо, риба, боб, леща, яйца, ядки и т.н.

## мазнини, трябва да се спазват във

- Мляко (2 приема / ден): обезмаслено, сирене с ниско съдържание на мазнини

и кисело мляко с ниско съдържание на мазнини

Click icon to add picture

КРАЙ