

Что едят хоккеисты



Спортсменам, а конкретно хоккеистам, требуется усиленное питание. В их рационе должно быть куда больше калорий, чем в рационе людей, не занимающихся спортом профессионально. Ежедневная норма — 4000–5000 калорий. Это первое. Другая особенность питания хоккеистов заключается в том, что этот вид спорта, как и многие другие, связан с повышенной травматичностью, а потому еда должна быть богата кальцием, который отвечает за крепость костей. Третья важная особенность, и мне кажется, в идеале так хорошо бы питаться вообще всем, — это крепкий сытный завтрак, обязательно с кашей, затем такой же сытный обед, в котором преобладает белок, и довольно легкий ужин. Все три основных приема пищи — это еда, богатая белками, жирами и углеводами, просто они распределены в нужной последовательности: чтобы спортсмен набирался сил с утра, чтобы прекрасно себя чувствовал днем и чтобы засыпал, не объевшись. Вот примерное меню завтраков, обедов и ужинов.

Надо понимать, что все ниже перечисленное — это расширенное меню, выстроенное с учетом образа жизни спортсменов, из которого ребята уже сами выбирают, чего им есть. Каждый спортсмен регулярно проходит медкомиссию и получает врачебные

рекомендации, благодаря которым понимает, на какие продукты ему стоит налегать, а на какие — не очень. Кому-то противопоказаны орехи, значит, он будет есть кашу без орехов, а у кого-то аллергия на молочный белок, значит, он будет есть кашу без молока.

Завтрак

Утро — это обязательно каши. Я вообще считаю, что каши нужно есть всем. Любые, на молоке или на воде. В каши добавляю орехи, сухофрукты, если сезон — то свежие фрукты. Также очень хорошо в готовую кашу добавить готовый яичный белок и зерновой творог — это и белок, и кальций.

Обязательно на завтрак готовим яйца: омлет, отварные, яичницу — неважно, в каком виде. Обязательно в нашем меню есть сырники или творожная запеканка и всегда есть блины с мясом. Много молочной продукции: йогурты, ряженки, кефир. Свежевыжатые соки, компоты и морсы. Завтрак хоккеиста — большой заряд энергии, с утра мы должны обеспечить ребят 2000 калорий.

Обед

На обед обязательна какая-то холодная закуска. Например, у нас всегда есть лосось слабого посола — без омега-3 никуда не деться. Всегда есть авокадо, два-три вида легких салатов. И всегда один усиленный салат, например с бобовыми или зерновыми. Всегда есть домашняя ветчина из индейки или пастроми. Всегда есть куриный бульон с яйцом и какой-то суп поплотнее, тоже чаще всего с мясом птицы. Также мы готовим несколько горячих блюд, одно из которых соусное. На обед всегда есть куриные грудки или куриные окорочка без кожи, на пару или печеные. Какое-нибудь печеное красное мясо, всегда есть рыба. Обратите внимание, в основном это вареное мясо, приготовленное на пару или печеное. Никто не жарит до яркой корочки куриные крылья и так далее. На гарнир всегда есть выбор: паста, рис и что-то бобовое. Люблю миксовать рис с бобовыми и соединять это с овощами, приготовленными на пару и на гриле. Бывает, готовим что-то из рубленого

мяса: котлеты, кебаб и так далее. Обязательно на обед подаем хлеб, и обязательно пирожки с булочками, и домашнее печенье с разными добавками: сухофруктами, клюквой, шоколадом. Углеводы днем также необходимы, просто в умеренном количестве. О своих личных потребностях, повторяюсь, каждый хоккеист прекрасно знает. Ну и всегда в обед мы подаем натуральный томатный соус, оливковое зеленое масло и сливочное масло с травами.

Ужин

К ужину количество углеводов сокращается, начинается время тихой белковой пищи: куриная грудка или индейка на пару, кальмары, морепродукты, кебаб. И обязательно ко всему этому прилагается много овощей, включая картофель: пюре, печеный или просто отварной, если это красивый молодой картофель.

Второй завтрак и полдник

Это легкие перекусы, когда мы не готовим ничего серьезного. Ребятам всегда доступны орехи, сухофрукты, свежие фрукты, свежевыжатые соки и что-то легкое, молочное.

Никаких бутербродов, сэндвичей и бургеров. Если наступают дни усиленных тренировок, когда тратится больше энергии, то на второй завтрак и на полдник можно съесть бутерброд с красной икрой.

Набор детей с 4 лет в хоккей

Детская хоккейная школа Дацюк арены набирает группы. Профессиональные тренеры!