

УДК 796.015.64

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ АТЛЕТОВ С ПОМОЩЬЮ РАСТИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Н.В. Толстов¹, О.В. Яловенко²

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, Россия, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Даётся возможная альтернатива традиционному питанию ради улучшения спортивных результатов. Доказывается релевантность растительной диеты на примере практикующих атлетов. Приводятся мнения ученых биологов и диетологов по этой теме, а также описывается непосредственный опыт самих спортсменов.

Ключевые слова: веганство; сыроедение; спорт; рекорд Гиннеса.

IMPROVEMENT OF PHYSICAL ATHLETES' CAPABILITIES ON PLANT-BASED NUTRITION SYSTEM

N.Tolstov, O.Yalovenko

Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk 664074

The paper is devoted to the possible alternative to the traditional diet to improve athletic performance. The authors prove the relevance of plant-based diets by the practicing athletes' example. The authors reflect the opinions of biologists and nutritionists on the topic as well as they describe the athletes' direct experience.

Keywords: vegetarianism; raw food diet; sport; Guinness record

Растительная диета и спорт, возможно ли это

Согласно принципам традиционного питания, в организм должны поступать не только витамины из овощей и фруктов, но и белок из животной пищи. Особенно актуальна эта тема для людей активно или профессионально занимающихся спортом. Спорт подразумевает большие силовые нагрузки и высокий расход энергии, который нужно постоянно восполнять. Основное меню спортсменов составляют белковая пища и специальные протеиновые добавки. Но как объяснить то, что спортсмены, известные всему миру своими достижениями, являются вегетарианцами или даже сыроедами? Откуда они берут белок на построение мышечной массы? Откуда у спортсменов сыроедов сила?

XX и XI века характеризуются не только лавинообразным научно-техническим прогрессом человечества, но и совершенствованием человеческого ума и тела. С каждым новым годом спортсмены устанавливают всё новые и новые рекорды по всем отраслям спорта. Спортивные достижения становятся не просто достижениями атлета, они становятся гордостью края, страны, и даже всего человечества в целом. По словам Михаила Юрьевича Алашкевича на 2012 г. (заместитель директора Департамента бюджетной политики в отраслях социальной сферы и науки Министерства финансов РФ), на развитие физической культуры и спорта в России тратится «примерно 180 миллиардов рублей в год» [1]. На данный момент достигнуты все мыслимые пределы физического развития. Шансов установить новый рекорд становится всё меньше и меньше. Старые и уже изжитые системы специальной подготовки атлетов исчерпали себя и люди ищут кардинально новые способы улучшения спортивных показателей. Один из таких способов – эффективное питание. Тема нетрадиционного питания нашла широкое распространение лишь в последние 20–30 лет, но успела достигнуть огромного резонанса как со стороны обычных людей, которые ищут общего оздоровления, так и со стороны профессиональных спортсменов.

Нетрадиционным питанием сейчас принято считать вегетарианство, веганство и сыроедение. Но если первые два уже активно вошли в нашу жизнь, и сложно кого-то этим удивить, то в последнее десятилетие начало набирать обороты так называемое сыроедение – питание, основанное на термически необработанной пище. Основу рациона составляют фрукты, овощи, зелень, орехи, семечки и пророщен-

¹ Толстов Николай Васильевич, студент 3 курса гр. ЭПб 12-2, e-mail: tolstovnv@gmail.com
Tolstov Nikolay, a third-year student of Electricity Supply, e-mail: tolstovnv@gmail.com

² Яловенко Ольга Викторовна, старший преподаватель физической культуры и спорта
Yalovenko Olga, a senior teacher of Physical Education and Sports Department

ное зерно. Спортсмены, которые переходят на такую систему питания, обосновывают свой выбор именно желанием улучшить свои спортивные показатели. И как показывает практика – очень даже обоснованно. Перечислим некоторые спортивные достижения атлетов, находящихся на нетрадиционном питании

Спортивные результаты спортсменов, имеющих растительную диету.

Наш соотечественник, ультрамарафонец Денис Михайлов, также известный как Денис-фруктоед, родом из Ставрополя, 8 марта 2015 г. побил рекорд Гиннеса в беге на 12 ч на беговой дорожке. Денис пробежал 129 километров 616 метров, установив новый мировой рекорд. Денис пропагандирует сыроедение и фруктоедение, профессионально занимается бегом на сверхмарафонские дистанции [2].

Фаджуа Сингх – вегетарианец. Родился 1 апреля 1911 г. На 101 году он все еще продолжал бегать и сейчас имеет отличную физическую форму. В 2011 г. Фауджа Сингх вошел в книгу рекордов Гиннеса как самый пожилой марафонец, пробежав полный марафон в возрасте 100 лет [3].

Карл Льюис – веган. Американский легкоатлет, 9-кратный золотой чемпион Олимпийских игр. 10-кратный рекордсмен мира в спринтерском беге и прыжках в длину. На последних Олимпийских играх в Атланте в 1996 г. он выиграл золото в возрасте 37 лет. Был назван лучшим легкоатлетом XX века по мнению Международной федерации легкой атлетики [4].

Скотт Джурек – веган. Ультрамарафонец, преодолел 2200 миль (около 3541 километров) за 46 дней, 8 ч и 7 мин., установив новый рекорд. Общий подъем на трассе по гористой местности составил 167 километров [5].

Супруги-пенсионеры, сыроеды, поставили рекорд по количеству марафонов – пробегая по 1-му марафону каждый день в течение года. В 2013 г. Жанет Мюррей-Вэйкелин и Алан Мюррей «пробежали» по всей Австралии. Они преодолели бегом 15,782 км. Каждый день в течение года они пробежали марафонскую дистанцию – 42 с лишним км. Первого января 2014 г. они совершили свой 366-й марафон (из Мельбурна в Варрандите), став мировыми знаменитостями. В 2013 г. Алану исполнилось 68 лет, а его супруге – 64 года [6].

Обоснование и объяснение такого успеха

Как известно, спортивные результаты зависят от трех факторов – генетика, тренировки и питание. На практике питание растительной пищей показало себя не просто альтернативой, но и топливом более высокого порядка, чем традиционное. Если для простой машины подойдет топливо более низкого качества, то для того чтобы выжать 100 % из спортивного болида нужно высокооктановый бензин. Питание в спорте играет как раз ту самую роль топлива высокого качества, на котором работает наш организм.

На чем основаны принципы такого питания, или как ученые объясняют такие поразительные успехи спортсменов веганов и сыроедов?

Логика проста: изначально организм человека, как и у многих животных, был рассчитан на потребление исключительно сырых фруктов, овощей, ягод, зерен и орехов. Они считают, что наилучшее питание – то, к которому мы предназначены природой. И суть этого понимания – возвращение к истокам. Ведь человек по своему строению мало чем отличается от обезьяны. В процессе эволюции он стал выглядеть чуть иначе внешне, усовершенствовался мозг, но внутри тела – все та же обезьяна, даже если кому-то это и неприятно осознавать. Приматы набирают огромную массу тела, обзаводятся густой шерстью, при этом живя практически на одной растительной пище.

Теория адекватного питания академика Уголева

Сейчас классическая медицина берет за основу «теорию сбалансированного питания». Эта теория рассматривает процесс пищеварения, считая, что, пища под воздействием желудочного сока разлагается на простые составляющие: белки, углеводы, жиры, витамины, минералы, аминокислоты. Затем, по этой теории, все полезные составляющие всасываются в кровь через стенки кишечника и разносятся по организму. А бесполезные (балластные) выводятся из нашего организма естественным путём [7].

А.М. Уголев в своей «теории адекватного питания» рассматривает пищеварение как гораздо более сложный процесс, чем простой распад сложных элементов на составляющие. Он доказал, что пищеварительная система во многом зависит от деятельности ЖКТ, а в частности от нашей внутренней кишечной микрофлоры.

Академик АН СССР Александр Михайлович Уголев открыл растительное питание для российской науки. Он основоположник теории адекватного питания (1958 г.) и основатель гастроэнтерологии. Уголев был выдающимся специалистом в области физиологии и очень многое сделал для науки. За что был но-

минирован на Нобелевскую премию, а в 1990 г. награжден орденом Трудового Красного Знамени, Дружбы народов, Золотой медалью им. Мечникова и медалью Гиппократата.

Еще в 1950–1960-е годы А.М. Уголев обнаружил, что ЖКТ вырабатывает практически весь спектр гормонов, необходимых для регуляции деятельности организма. Из этого следует, что гормональный фон, непосредственно влияющий на наше общее состояние, эмоциональный настрой и работоспособность, зависит от употребляемой пищи. Оказывается, микрофлору человека формируют более 500 различных видов бактерий (в традиционной теории их насчитывают гораздо меньше). И каждая из этих бактерий потребляет свой исходный продукт. Затем, на этой основе бактерии производят продукты собственной жизнедеятельности, так необходимые нашему организму: это и витамины, и минералы, и незаменимые аминокислоты, и гормоны. Эти бактерии, по теории Уголева, могут снабжать организм хозяина необходимыми органическими веществами полностью или частично. Однако у хищников такое симбиотное пищеварение отсутствует. Ученый обнаружил, что оно возможно лишь у тех, кто употребляет растительную пищу [8].

Один из самых известных современных трудов о сыроедении принадлежит доктору Дугласу Грэму. В своей книге «Диета 80/10/10» он описывает оптимальную систему питания для атлета, в которой 80 % рациона составляют углеводы и по 10 % приходится на жиры и белки.

Суть знаменитой диеты Дугласа Грэма «Диета 80/10/10»

«Диета 80/10/10 — идеальное питание, которое подарит вам здоровье, красоту, энергию и долголетие. Я считаю, что оптимальным соотношением калоронутриентов (углеводов, белков и жиров) является 80/10/10: минимум 80 % калорий вы должны получать из углеводов, прежде всего, от цельных, сладких фруктов, и максимум 10 % из белков и 10 % из жиров. Типичный пример: на диете 80/10/10 человек, потребляющий 2000 калорий в день, получает около 1600 калорий из углеводов, 200 из белков, и 200 из жиров[9].

Понимание, которое стоит за приверженностью вегетарианства или сыроедения – это переход на более природное, видовое питание. Природа не наградила человека хищными зубами, когтями, или пищеварительной системой, чтобы быть чистым хищником. Мясо, даже в небольших количествах, выгнивая, вырабатывает в организме токсины, которые загрязняют и заслаковывают его, ухудшая самочувствие и подавляя иммунную систему [9].

Спортсменам, в поисках идеальной диеты, из-за отсутствия специальных научных исследований, часто приходится совершать эти исследования на себе, пробуя всё на себе, и делать выводы, основываясь на своих ошибках. Многие, вдохновленные примерами выдающихся спортсменов, тоже стараются перейти на вегетарианство или сыроедение, но совершая этот переход неправильно, они могут только навредить себе. За время жизни организм формируется и приспосабливается к определенной пище, ЖКТ привыкает вырабатывать специфические ферменты для переваривания привычной пищи. Именно поэтому, путешествуя за границу, туристы часто могут обнаружить у себя несварение. Переход на другой вид питания должен сопровождаться в первую очередь постепенностью, сбалансированным рационом и очищающими процедурами. Как показывает опыт, во время перехода человек теряет какой-то вес в течение нескольких месяцев, что связано с детоксикацией (очищением организма) и этот процесс может сопровождаться слабостью и снижением силовых показателей. Но после прохождения адаптационного периода, спортсмены восстанавливаются и превосходят прежние спортивные результаты.

Непосредственный опыт питания спортсменов

В сфере питания нельзя недооценивать опыт спортивных фаворитов. Тех, кто на своём организме перепробовали различные виды питания, и пришел к своему идеальному рациону. Скотт Джурек, которого мы уже упоминали выше, кроме того является бесчисленным победителем ультрамарафонов от 50 до 246 километров, обладателем множества рекордов, и признан одним из лучших бегунов всех времён. Он является автором книги «Ешь правильно, беги быстро». Приведем несколько ценных выдержек.

Скотт Джурек: «От сыроедения я отказался в 2001 году вскоре после победы на Western States: тратить столько времени на пережевывание пищи было для меня слишком. Я говорю об этом совершенно серьезно. Плюс ко всему я постоянно должен был следить за тем, чтобы мне хватало калорий. В конце концов, я опять перешел на термообработку пищи, но продолжал пользоваться некоторыми рецептами и правилами сыроедной кухни: в меню остались смузи, огромные миски салатов на обед, внимательное отношение к составу блюд и приготовлению пищи в целом. Сыроедение подобно докторской степени в веганстве: сложно, но стоит того».

«Как физиотерапевт, я часто наблюдал следующую картину: многие люди, а особенно легкоатлеты, уделяют внимание здоровью и физической форме своего тела, но мало кто задумывается о диете. Чем более здоровую еду я ел, тем быстрее и выносливее становился. Человеческое тело обладает потрясающей способностью заботиться о себе самостоятельно и восстанавливать силы с невероятной скоростью, для этого нам достаточно лишь регулярно подпитывать, кормить его и не пичкать токсинами. Я понял, что между тем как я бегу и что я ем, есть прямая связь. Более того, есть прямая связь между тем, что вы едите и как вы живете.

Многие думают, что ультрамарафоны изнашивают и изувечивают тело. Но мои колени в полном порядке, мое тело не искалечено. Вот поэтому я уверен, что диета играет огромную роль. Это история о долгожительстве в спорте».

«Со временем я понял что варить, жарить, запекать, припускать – это такой способ приготовления еды, который радикально меняет ее состав. С удивлением обнаружил, что есть продукты, которые я с удовольствием теперь ем только в сыром виде. Плотная, хрустящая, свежая, немного пупырчатая, как кожа динозавра, листовая капуста кажется мне невероятной. Добавить к ней немного свежих томатов, пару ломтиков авокадо, приправить солью, перцем, уксусом и маслом и нежно, как будто массируя, перемешать все, обволакивая каждый лист кремовой заправкой... Только прочувствовав это, я осознал, насколько банальна и примитивная была моя диета до этого времени» [10].

Вот что говорит олимпийский чемпион зимних игр Сочи–2014 Алексей Воевода: «Сейчас я перешел на адекватное видовое питание, описанное академиком Александром Уголевым в книге «Теория адекватного питания и трофология» (1991 г.). Я не травоядный и плотоядный, а плодоядный. Поэтому я не ем мясо, а употребляю плоды, овощи, фрукты. Зимой ем каши на воде. После перехода на вегетарианское питание у меня улучшилось самочувствие, стрессоустойчивость возросла, увеличилась скорость и сила. Дело в том, что микрофлора, которая синтезирует гормоны, прогормоны, дает нам все бесплатно. Просто нужно употреблять продукты, в число которых мясо не входит» [11].

Отношение диетологических и медицинских организаций, набор необходимых питательных веществ, витаминов и минералов, а также подробный разбор этой темы во всех деталях описывается в обширной литературной коллекции, к которой, несомненно, следует прибегнуть, прежде чем начинать ставить эксперименты на себе. Польза такого питания исследована и неоспорима, Проведены масштабные эксперименты, обнаруживающие многочисленные преимущества растительной диеты. Например, «китайское исследование» Колина Кэмпбелла. Следует помнить, что изменять свой рацион следует с умом и осторожностью, но улучшение спортивных результатов не заставит себя ждать. Международный олимпийский комитет в своей книге «Пища, питание и спортивные достижения» делает вывод, что диета, основанная на фруктах и овощах, оказалась самой здоровой для спортсменов и способствует достижению наилучших результатов [12].

Библиографический список

1. Журнал «Бюджет». Сентябрь 2012.
2. Книга Рекордов Гиннеса [Электронный ресурс]. – URL: www.guinnessworldrecords.com/world-records/treadmill-distance-run-in-12-hours (дата обращения: 25.09.2015)
3. Электронный ресурс: www.bbc.com/news/uk-15358137 (дата обращения: 25.09.2015).
4. Электронный ресурс: www.vegsources.com/articles/lewis_intro.htm (дата обращения: 25.09.2015).
5. Электронный ресурс: scottjurek.com (дата обращения: 25.09.2015).
6. Яковлев В. Возраст счастья. Изд-во Манн Иванов и Фербер, 2012.
7. Покровский А. А. Беседы о питании. – 2-е изд. – М. : Экономика, 1968.
8. Уголев А.М. Теория адекватного питания и трофология. – М. : Наука, 1991.
9. Дуглас Грэм. Диета 80/10/10. Изд-во Ориенталия, 2015.
10. Скотт Джурек. Ешь правильно, беги быстро. – 2-е изд. – М. : Изд-во Манн Иванов и Фербер, 2014.
11. Интервью с Алексеем Воеводой для телеканала «Боец». – 16 августа 2012 г.
12. «Food, Nutrition and Sports Performance II: The International Olympic Committee Consensus on Sports Nutrition», 2004.