

Мэт Фицджеральд

ДИЕТА ЧЕМПИОНОВ



Научный редактор —
главный врач сборной России
по футболу Эдуард Безуглов

Эту книгу хорошо дополняют:

Бег по правилу 80/20

Мэт Фицджеральд

Ешь правильно, беги быстро

Скотт Джурек и Стив Фридман

Руководство ультрамарафонца

Хэл Кернер и Адам Чейз

Бег с Лидьярдом

Артур Лидьярд и Гарт Гилмор

Голубые зоны на практике

Дэн Бюттнер

Matt Fitzgerald

THE ENDURANCE DIET

Discover the 5 CORE HABITS
of the World's Greatest Athletes
to Look, Feel, and Perform Better

Da Capo

LIFE
LONG

Мэт Фицджеральд

ДИЕТА ЧЕМПИОНОВ

Пять принципов питания
лучших спортсменов

Перевод с английского Михаила Попова

Под редакцией Эдуарда Безуглова

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2017

УДК 796:612.39
ББК 75.0
Ф66

Издано с разрешения Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. и PROJEX INTERNATIONAL LLC acting jointly with Alexander Korzhenevski

На русском языке публикуется впервые

Книга рекомендована к изданию Евгением Костылевым

Фицджеральд, Мэт

Ф66 Диета чемпионов. Пять принципов питания лучших спортсменов / Мэт Фицджеральд ; пер. с англ. М. Попова ; под ред. Э. Безуглова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 336 с.

ISBN 978-5-00100-890-3

Мэт Фицджеральд, автор книг о спорте и спортивном питании, на протяжении ряда лет изучал, как питаются лучшие спортсмены на выносливость по всему миру. Он выяснил, что все они придерживаются пяти общих правил. Основанная на них система питания проста и интуитивно понятна, и следовать ей может каждый. Она обязательно принесет свои плоды — в виде отличного самочувствия и более высоких спортивных результатов.

Книга обязательна к прочтению для бегунов, триатлетов, пловцов, велосипедистов и представителей других видов спорта на выносливость. Также будет интересна всем, кто заботится о своем здоровье, хочет питаться правильно и не иметь проблем с весом.

УДК 796:612.39
ББК 75.0

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-890-3

© 2016 by Matt Fitzgerald
This edition published by arrangement with Da Capo Lifelong Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
1. Что едят самые выносливые люди на свете	15
2. Почему вы должны есть то же, что и спортивная элита	37
3. Правило 1: ешьте всё	57
4. Правило 2: ешьте качественное	83
5. Правило 3: ешьте больше углеводов	123
6. Правило 4: ешьте достаточно	147
7. Правило 5: ешьте в соответствии с индивидуальными особенностями	173
8. Формирование пищевых привычек спортивной элиты	199
9. Тонкая настройка вашей диеты чемпионов	221
10. Суперфуд для чемпионов	249
11. Рецепты диеты чемпионов	271
12. Синергия питания и тренировок	295
Приложение. Шаблон меню идеального дня	318
Благодарности	319
Список использованной литературы	320

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство спортсменов утверждают, что значительную роль в их достижениях играет питание. Для атлетов, выступающих в видах спорта на выносливость, диета еще важнее. Именно она может привести к победе или помешать добраться до финиша. Когда Хайле Гебреселассие*, который много раз побеждал на дистанциях от 1500 до 10 000 м, стал бегать марафоны, он был уверен в своих силах и на Лондонском марафоне задира л нос перед Полом Тергатом**. Хайле был на пике формы и готовился стать лучшим в мире... Кто мог победить его? Его победило неправильное питание. За 12 км до финиша он почувствовал, что силы покидают его, что желудок взбунтовался, и сошел с дистанции. В следующие годы Хайле наладил систему питания, и такое больше не повторялось. Многие атлеты, как и он, ошибаются, выстраивая свой рацион.

Хотя большинство профессионалов признают важность диеты, а иногда становятся даже одержимыми ею, очень немногие из них

* Хайле Гебреселассие (1973 г. р.) — эфиопский стайер и марафонец. Двукратный олимпийский чемпион и четырехкратный чемпион мира в беге на 10 000 м, четырехкратный чемпион мира в закрытых помещениях на дистанциях 1500 и 3000 м. С 1994 года установил 27 мировых рекордов. В настоящее время владеет мировыми рекордами в беге на 20 000 м и часовом беге. Признан лучшим легкоатлетом мира 1995 и 1998 годов по версии журнала Track & Field News, лучшим легкоатлетом мира по версии IAAF 1998 года. *Прим. ред.*

** Пол Тергат (1969 г. р.) — кенийский легкоатлет. Двукратный серебряный призер Олимпийских игр в беге на 10 000 м, двукратный чемпион мира по полумарафону в 1999 и 2000 годах. Победитель пробега World's Best 10K в 2001 году. С 2003 по 2007 год удерживал высшее мировое достижение в марафоне 2:04.55, которое установил 28 сентября 2003 года на Берлинском марафоне. Также в течение семи с лишним лет обладал мировым рекордом в полумарафоне. *Прим. ред.*

питаются правильно. Во время соревнований и в процессе тренировок некоторые получают избыток питательных веществ, а другим их недостает. Одни потребляют слишком много жидкости, а другие слишком мало. У множества спортсменов проблемы с желудочно-кишечным трактом. А ведь часто это можно предотвратить. Существует немало причин, по которым атлеты испытывают трудности с питанием:

- они не умеют планировать его;
- следуют неправильным советам;
- недостаточно прислушиваются к организму;
- наоборот, всеми силами заставляют себя следовать однажды принятому плану;
- оказываются недостаточно гибкими в смысле внесения изменений в существующий план.

Обычно люди считают, что организовать систему правильного питания — сложная техническая задача, которую трудно решить. На этот счет много информации, и рекомендации часто противоречат друг другу. Основная тенденция сегодня — исключение из рациона определенных продуктов и употребление так называемой здоровой пищи маленькими порциями (популярными примерами такого питания служат вегетарианство, низкоуглеводные диеты, палеодиета* и много разных других вариантов диет). Исключать из рациона не слишком полезную пищу и заменять ее питательной по сути правильно. Но если рацион станет слишком скудным, результаты будут плачевными. Вдобавок ко всему нельзя забывать о коммерческих интересах компаний — производителей продуктов, а также о погоне за сенсациями в области питания. Каждый, кто пишет в блоге о диетах, считает себя

* Палеолитическая диета (палеодиета, диета каменного века, диета охотников-собирателей) — современный подход к питанию, состоящий в основном из потребления продуктов из растений и животных и основанный на предположительном древнем питании людей во время палеолита — исторического периода продолжительностью в 2,5 млн лет, закончившегося 10 тыс. лет назад. Современная палеолитическая диета состоит из еды, доступной в наши дни, и включает в себя рыбу, мясо и птицу предпочтительно травяного откорма, овощи, фрукты, корневища и орехи. При этом она исключает зерна, молочные продукты, бобовые, сахар и обработанные масла. *Прим. перев.*

настоящим экспертом. Неудивительно поэтому, что спортсмены часто оказываются сбитыми с толку.

Как ученый, профессионально занимающийся спортивным питанием, я в течение продолжительного времени нахожусь на переднем крае исследований в этой области. Многочисленные научные работы, осуществленные нами в лабораториях Бирмингемского университета в Великобритании, послужили основой рекомендаций в сфере питания, которыми многие спортсмены руководствуются и по сей день. На протяжении своей научной карьеры я старался перевести сложные научные выводы в практические советы и методики. Исследования, как правило, проводятся в лабораториях, где практически все переменные могут контролироваться. Это необходимо для научной работы. Однако у лабораторных экспериментов и опытов есть ограничения: они проводятся совсем не в таких условиях, в которых спортсмены реально тренируются и соревнуются. В лаборатории мы можем создать напиток, используя сверхчистые ингредиенты. В реальности мы используем разные напитки и продукты и часто смешиваем их.

Основу любой научной рекомендации должно составлять четкое и ясное научное объяснение. Но это также служит фундаментом для массы заблуждений и путаницы, поскольку разные люди по-разному оценивают значимость научных доказательств. Для некоторых спортсменов таким доказательством служит друг, который удачно прошел спортивную дистанцию и утверждает, что это ему удалось благодаря какому-то определенному напитку. Для других доказательством становится потрясающе выглядящий продукт, который они купили за день до соревнований на специализированной выставке. Ведь на его упаковке написано: «Подтверждено научными исследованиями». Для меня ни один из этих примеров не служит доказательством. Для их получения необходимо установить ряд четких правил, на основе соблюдения которых можно определить настоящую причину хороших спортивных результатов.

И именно в этой области Мэт Фицджеральд проявляет свой талант! Для того чтобы провести различие между качественными и посредственными научными экспериментами, а также между качественным

и посредственным распространением научных достижений, что нелегко сделать без определенной подготовки и навыков, нам нужны люди, которые могут доводить научные достижения и надежные доказательства до широкой общественности. Мэт способен понимать и интерпретировать достижения науки, превращая их в очень простые и очень практичные рекомендации для любого спортсмена. Он отделяет факты от фантазий.

На первый взгляд, Мэт перечисляет общие принципы, отвечающие здравому смыслу. Но именно этого часто и не хватает спортсменам при подходе к своему питанию.

Мэт посвятил изучению рациона спортсменов много времени, бесчисленное количество часов он расспрашивал их о том, что они едят. Он обнаружил, что рационы многих атлетов по всему миру, занимающихся видами спорта на выносливость, очень похожи. Многие из этих атлетов никогда не беседовали со спортивными диетологами, а иногда даже не слышали о спортивном питании. И тем не менее в их привычках и предпочтениях в отношении еды выявляются очень примечательные общие черты.

В книге «Диета чемпионов» описываются пять ключевых пищевых привычек, открытых Мэтом. И оказывается, что все они обоснованы в научной литературе и подтверждаются доказательствами, собранными в ходе лабораторных исследований. Да, речь пойдет о выдающихся спортсменах, которые значительно превосходят по возможностям среднего атлета, занимающегося видами спорта на выносливость. Однако, хотите — верьте, хотите — нет, выдающиеся спортсмены — тоже люди. Конечно, у них есть определенные индивидуальные отличия, но все равно их организмы устроены в соответствии с фундаментальными принципами физиологии и биохимии, справедливыми для всех нас.

Книга «Диета чемпионов» до известной степени обнажает проблему питания спортсменов. В ней вы не найдете ничего лишнего, миф о новомодных диетах будет развенчан, а верх возьмет здравый смысл. Я часто задаю себе вопрос, почему многие спортсмены начинают выстраивать пирамиду питания сверху вниз. Часто в первую очередь они спрашивают меня о спортивных пищевых добавках. Потом следуют

вопросы о спортивных напитках. И гораздо реже атлеты интересуются проблемой сбалансированного здорового рациона. Так вот эта книга и поможет вам прежде всего создать хорошо сбалансированный рацион, отвечающий принципам здорового питания, а потом адаптировать его к своим нагрузкам и к целям.

Прелесть диеты чемпионов, которую предлагает Мэт, состоит в том, что она лишена какой-либо экстремальности. Она очень практична, ее легко соблюдать, и она обязательно даст свои результаты — отличное самочувствие и высокие спортивные достижения. Я считаю эту книгу очень полезной. Надеюсь, что вы согласитесь со мной.

Аскер Юкендруп,
профессор, специалист по обменным процессам
у спортсменов, Университет Лафборо, Англия,
директор консалтинговой компании
в области разработки, исследования и продажи
высококачественного спортивного питания
mysportscience.com*

* Аскер Юкендруп — британский ученый голландского происхождения, специалист по спортивному питанию и триатлет. *Прим. ред.*

1. ЧТО ЕДЯТ САМЫЕ ВЫНОСЛИВЫЕ ЛЮДИ НА СВЕТЕ

Что общего у профессиональных бегунов из США, гребцов из национальной сборной Австрии, пловцов мирового уровня из Аргентины и чемпионов по триатлону из Южной Африки?

Рацион. Элитные спортсмены, выступающие в видах спорта на выносливость, во всех странах питаются примерно одинаково. Хотя и существуют некоторые поверхностные различия в конкретных предпочтениях по тем или иным продуктам, самые выносливые люди планеты имеют общие привычки питания, составляющие систему, которую можно назвать *диетой чемпионов*. В отличие от обычных диет, рассчитанных на сброс веса или общее укрепление здоровья, большинство из которых были изобретены одним человеком или группой людей, диета чемпионов эволюционировала на протяжении многих поколений спортсменов в условиях бесчисленных международных соревнований. По ходу этого длительного процесса те привычки и стиль питания, которые мешали достижению наивысших результатов, постепенно исчезали, а продолжили свое существование только те, что лучше всего отвечали поставленной перед атлетами цели.

Да, диета чемпионов стала продуктом проб и ошибок реальных людей в реальном мире, а не науки, но последние блестящие открытия демонстрируют, что пять правил, на которых основан этот образ питания, помогают по максимуму использовать в интересах организма преимущества усиленной тренировки сердечно-сосудистой системы. Хорошая методика тренировки сердца помогает снизить количество жира в теле, усилить работу сердечной мышцы, улучшить кровоток, повысить способность организма адаптироваться к стрессовым нагрузкам и бороться с ними, улучшить работу центральной нервной системы и повысить выносливость мышц и их сопротивляемость

усталости. Эти и другие позитивные эффекты тренировки сердечно-сосудистой системы составляют основу *тренировок на выносливость* — того специфического вида активности, который необходим спортсменам, выступающим в соответствующих видах спорта, чтобы выигрывать соревнования. Научные исследования показывают, что диета чемпионов позволяет спортсменам развить в себе больше выносливости в одинаковых с другими атлетами тренировочных режимах, а также тренироваться более эффективно.

Хорошая форма важна не только для спортсменов на выносливость в борьбе за победу в соревнованиях. Она важна для всех, кто занимается физическими упражнениями, рассчитанными в основном на укрепление сердечно-сосудистой системы. Тренировки на выносливость — это ключ к сбросу веса, общему улучшению здоровья, более привлекательному внешнему виду, большей продолжительности жизни и активности на всем ее протяжении, хорошему психоэмоциональному состоянию и достижению любых спортивных целей, будь то финиш в полумарафоне или выход в число претендентов на победу в Ironman World Championship*. А диета чемпионов — это ключ к развитию выносливости, и не только для выдающихся спортсменов, но и для любителей.

Единственная проблема в том, что если элитные атлеты практически все следуют диете чемпионов, то обычные люди делают это лишь в редких случаях. Цель этой книги как раз и состоит в том, чтобы исправить ситуацию. Какими бы аэробными упражнениями или видами спорта вы ни занимались и какие бы цели ни ставили перед собой, диета чемпионов даст вам больше шансов добиться их и достичь более высоких результатов, чем любой другой тип питания. Для того чтобы быть в максимально хорошей форме, вы должны питаться так же, как питаются самые выносливые люди планеты. И это легче, чем можно представить.

* Ironman — ежегодный чемпионат мира по триатлону, проходящий на острове Каилау-Кона (Гавайи, США). Первый чемпионат прошел в 1978 году. Участники должны преодолеть суммарно 226,26 км (140,6 миль), разделенных на этапы: плавательный этап — 3,86 км (2,4 мили), велогонка — 180,2 км (112 миль), беговой этап — 42,2 км (26,2 мили). Прим. перев.

ОТКРЫВАЕМ ДЛЯ СЕБЯ ДИЕТУ ЧЕМПИОНОВ

Если вы относитесь к числу профессионалов или любителей, которые занимаются видами спорта на выносливость, то наверняка сталкивались с весьма противоречивыми утверждениями относительно того, что представляет собой оптимальный рацион для развития выносливости. Возможно, вам приходилось слышать о том, что целая группа различных диет — без употребления мяса, с низким содержанием углеводов, палеодиета и другие — лучшие для людей, которым необходима высокая выносливость. Однако, скорее всего, вы *не* слышали и *не* знаете, что для этого больше всего подходит та диета или рацион питания, которой пользуются самые успешные спортсмены на выносливость в мире. Потому что только недавно было обнаружено, что у всех них есть общие устоявшиеся привычки питания.

В 2009 году я работал над предыдущей книгой о питании профессионалов и любителей, выступающих в особо тяжелых видах спорта. В той книге была глава под названием «Что едят профессионалы», в которой я приводил меню на день 18 лучших в мире лыжников, шоссейных велогонщиков, маунтинбайкеров, гребцов, бегунов, пловцов и триатлетов. Я уверен, что спортсмены не могут достичь наивысших результатов, если они не едят пищу, которая обеспечивает выносливость.

До этого я обращался к теме питания выдающихся спортсменов в 1995 году, когда писал статью о триатлете Майке Пигге. Тогда я пришел к очень важному выводу о постоянстве их рациона. Почти каждый из тех, кто вышел на арену мировой славы, с кем я обедал или кого расспрашивал о системе питания, говорил, что придерживается очень сбалансированного рациона, в который входит множество натуральных продуктов. Однако те 18 дневников питания, которые я получил от своих подопечных, показали еще кое-что. Они значительно углубили мое представление о поразительном сходстве того, как поддерживают свои силы спортсмены по всему миру. В их записях постоянно мелькали даже одни и те же названия блюд — например, овсяная каша.

Раздумывая над этим, я вспомнил о трудах Стивена Сейлера, американского спортивного физиолога, который в последнее время работает в Университете Агдера в Норвегии. В конце 1990-х годов Сейлер начал серию масштабных и продолжительных экспериментов, которые позволили дать точные количественные характеристики методикам тренировок ведущих спортсменов, выступавших в различных видах спорта на выносливость. Ученый обнаружил, что профессионалы, выступающие в разных дисциплинах, часто одинаково подходят к тренировочному процессу. Например, большинство из них тратят 80% тренировочного времени на занятия с низкой интенсивностью и только 20% — на занятия со средней или высокой нагрузкой. Сейлер обратился к истории соответствующих наблюдений и выяснил, что элитные спортсмены на выносливость не всегда придерживались этого правила 80/20, как он его назвал. Прошлые поколения атлетов экспериментировали с различными соотношениями нагрузок. Однако постепенно, на протяжении нескольких десятилетий, эмпирическим путем вывелось это правило — 80/20.

Сейлер в своих исследованиях убедительно показал, что причина такого единодушия современных спортсменов заключается в том, что правило 80/20 работает лучше, чем какое-либо другое. Состязания на спортивном олимпе безжалостно раскрывают перед спортсменами и публикой, что именно в тренировочных методиках работает, а что — нет. Побеждают те атлеты, которые тренируются по лучшим методикам. Спортсмены, ориентирующиеся на устаревшие разработки, остаются позади — и после этого стремятся изменить систему своей подготовки. В результате мы наблюдаем эволюционный процесс, в ходе которого тренировочные методики постепенно движутся к оптимальной эффективности.

Обнаружив, что спортсмены на выносливость по всему миру питаются очень похожим образом, я не мог не задуматься о том, что и в их методиках тренировок должно быть много общего. Системы питания, также обнаружившие сходство, вероятно, сложились постепенно под воздействием во многом одинакового тренировочного процесса. Таким образом, эта система представляет собой оптимальную диету для поддержания выносливости. Мне пришла в голову мысль, что было

бы хорошо, если бы какой-нибудь амбициозный ученый повторил в отношении спортивной диеты то же, что Сейлер сделал в отношении тренировочных методик: дотошно изучил привычки в питании лучших спортсменов мира с тем, чтобы выделить особую систему, действующую в этой особой группе людей. А потом я решил: почему бы мне не взяться за это самому?

Исследовательский проект, который я в конце концов начал, продолжался два года. Я не ставил перед собой цели опубликовать его результаты в престижном научном журнале, чтобы их оценил десяток докторов наук. Я хотел определить конкретный набор лучших методик питания, которым могли бы следовать все, кто заинтересован в развитии выносливости. Еще до начала работы я уже знал, что в рационах большинства спортсменов найду нечто общее. Но я надеялся отфильтровать те пока еще неясные общие черты, которые раньше наблюдал, в точную и повторяемую формулу спортивных рационов, точно так же, как Сейлер сделал со спортивными тренировочными методиками.

Я провел много времени, деля трапезу и беседуя со спортсменами мирового уровня — представителями видов спорта на выносливость на всех континентах. Я делил хлеб с триатлетами из Бразилии, велогонщиками из Испании, лыжниками-гонщиками из Канады и бегунами из Кении и Японии. Кроме того, я разработал специальную анкету по рациону спортсменов, которую разослал многим из них по разным странам. В полученных мной ответах представлены 11 спортивных дисциплин и спортсмены из 32 стран. Завершив проект, я сформулировал диету чемпионов — оптимальный рацион спортивного питания для развития и поддержания выносливости.

ПЯТЬ ВАЖНЕЙШИХ ПРАВИЛ

Диета чемпионов включает в себя пять ключевых привычек, присущих почти всем спортсменам, с которыми мне приходилось общаться прямо или опосредованно в ходе моего исследования. Эти привычки можно сформулировать в виде правил.

1. Ешьте всё.
2. Ешьте качественное.
3. Ешьте больше углеводов.
4. Ешьте достаточно.
5. Ешьте в соответствии с индивидуальными особенностями.

Эти пять правил стали результатом эволюции питания лучших спортсменов на выносливость на протяжении нескольких поколений. В ходе этой эволюции менее эффективные привычки питания были отброшены, а более эффективные — удержались и развивались. Сами по себе они представляют необходимые и достаточные условия насыщения организма питательными веществами для обеспечения максимальной выносливости. Современные профессиональные спортсмены на выносливость *должны* следовать приведенным выше правилам, если хотят побеждать. Давайте посмотрим, что именно подразумевает каждое из этих правил и какую пользу оно приносит профессиональному спортсмену.

Правило 1: ешьте всё

Существуют шесть основных групп натуральных цельных продуктов: овощи (включая бобовые); фрукты; орехи, семена и натуральные масла; мясо, не подвергшееся фабричной обработке, рыба и морепродукты; цельные злаки; молочные продукты. Подавляющее большинство профессиональных спортсменов на выносливость регулярно потребляют все шесть видов этих качественных продуктов. Они исходят из того, что разнообразный, сбалансированный и богатый рацион необходим, чтобы снабжать их организм питательными веществами, которые помогут противостоять стрессовой нагрузке от тренировок и получать максимальные результаты от работы над своим организмом.

В дополнение к этим высококачественным продуктам существуют еще четыре группы низкокачественных: рафинированные масла, сладости, переработанные мясные продукты и жареная пища. Большинство профессионалов позволяют себе употреблять совсем небольшое количество продуктов из этой группы. Когда они делают

это, то, как правило, не наносят себе вреда. В некотором смысле это оказывается даже полезным, потому что помогает разнообразить их питание. (Более подробно о типах продуктов я расскажу в главах 3 и 4.)

Правило 2: ешьте качественное

Хотя большинство спортсменов на выносливость едят всё, это отнюдь не означает, что они едят всё в одинаковых количествах. Обычно они однозначно предпочитают высококачественные продукты, а низкокачественные потребляют чрезвычайно умеренно. Продукты первой группы значительно более насыщены питательными веществами (то есть богаче витаминами, минералами и антиоксидантами) и менее насыщены энергией (то есть калориями), чем продукты второй группы. Акцент на первую группу позволяет спортсменам получать больше питательных веществ при потреблении меньшего количества калорий. А это, в свою очередь, дает им возможность поддерживать высокий уровень выносливости при сохранении своего оптимального соревновательного веса.

Правило 3: ешьте больше углеводов

Профессиональные спортсмены, выступающие в видах спорта на выносливость, как правило, едят много высококачественной пищи, богатой углеводами, например цельных злаков и фруктов. Как вы, конечно, понимаете, эти продукты могут быть самыми разными. Эфиопские бегуны едят гораздо больше злаков типа тефф*, чем чилийские велогонщики, которые употребляют гораздо больше картофеля, чем китайские пловцы, которые едят больше риса, чем датские лыжники. Однако все эти продукты содержат много углеводов, и все эти атлеты ориентируются на богатый ими рацион.

В целом углеводы дают от 60 до 80% калорий, потребляемых профессионалами в видах спорта на выносливость. В качестве основного

* Тефф, или теф (лат. *Eragrostis tef*) — растение семейства злаков, вид рода полевица. Родина теффа — Эфиопия, где он и в настоящее время представляет собой основную зерновую культуру и занимает около 30% всей пашни. *Прим. ред.*

источника энергии в рационе этих спортсменов углеводы позволяют им переносить высокие спортивные нагрузки с меньшим стрессом для организма и большей пользой для тренировочного процесса.

Правило 4: ешьте достаточно

Профессиональные спортсмены обычно сознательно не ограничивают количество потребляемой ими пищи, прибегая к подсчету калорий или установлению лимитов порций, как поступают многие любители и приверженцы различных диет. Однако они и не переедают бездумно, как это делает большинство людей в нашем сегодняшнем богатом обществе. Вместо этого атлеты-профессионалы очень внимательно прислушиваются к сигналам организма, говорящим им о чувстве голода или насыщения, и дают возможность этим сигналам определять объем потребляемой пищи. Это единственный надежный путь к тому, чтобы есть достаточно, но не переесть. То есть достаточно для того, чтобы удовлетворять потребности организма во время тренировок, и для того, чтобы не допустить появления в теле лишнего жира.

Правило 5: ешьте в соответствии с индивидуальными особенностями

Профессиональные спортсмены внимательно относятся к себе и учитывают не только сигналы собственного аппетита, но и общие потребности в питании. Ведь каждый из них — уникальный индивидуум в уникальной ситуации. Тот рацион, который хорош для одного атлета, не может стопроцентно подойти другому. Например, хотя почти все спортсмены на выносливость добиваются более высоких результатов на рационах, центральное место в которых занимают углеводы, есть и такие, которые выступают лучше, когда получают эту порцию углеводов не из злаков. Опытные атлеты обычно внимательно прислушиваются к своему организму и хорошо его понимают. Они обращают внимание на то, как действуют на него различные продукты и схемы их употребления. При необходимости спортсмены корректируют рацион. В результате практически каждый профессиональный

атлет, выступающий в тех видах спорта, которые требуют особой выносливости, создает для себя личную диету чемпиона.

Среди многих десятков выдающихся спортсменов, чьи рационы я анализировал, была и Джасмин Алхалди, участница Олимпийских игр. Ее мать филиппинка, а отец из Саудовской Аравии. Когда я общался с этой девушкой, она выступала за сборную команду по плаванию Гавайского университета. Меню Алхалди — хороший пример того, как выглядит диета чемпиона. В приведенной ниже таблице перечислены продукты и блюда, которые составляют типичный дневной рацион Джасмин.

ТИПИЧНОЕ МЕНЮ ПЛОВЧИХИ ДЖАСМИН АЛХАЛДИ НА ДЕНЬ

Завтрак

Омлет с сыром и индейкой, овсяная каша, банан

Второй завтрак

Гранола (цельные злаки, орехи, семена), протеиновый шейк Muscle Milk™

Обед

Рыба на гриле, киноа, зеленый салат, фруктовый сок

Ужин

Стейк из говядины, овощи на гриле, фруктовый сок

В этом простом однодневном меню отчетливо проявляются пять правил диеты чемпионов. Во-первых, оно включает в себя все шесть групп высококачественных продуктов и только один, который можно отнести к низкокачественным (протеиновый шейк Muscle Milk следует считать сладостью). Продукты с большим содержанием углеводов (овсянка, киноа и им подобные) составляют основу многих ее блюд. Частота приемов пищи и ее объем — под контролем аппетита Джасмин, а не искусственной системы подсчета калорий или привычки съесть все, что лежит на тарелке. «Сейчас я обращаю внимание на то, чтобы есть достаточно, потому что знаю, что сожгу эти калории, — объясняла мне Джасмин. — Я хочу быть уверена в том, что мне их хватит для того, чтобы что-то сжечь, а что-то оставить на восстановление».

Наконец, Алхалди ест, исходя из собственных особенностей, приспособляя рацион к своим предпочтениям. В то время как многие

спортсмены на выносливость избегают красного мяса, Джасмин ест его почти каждый день. «Лично для меня, — говорит она, — красное мясо обязательно перед соревнованиями, поскольку оно делает меня сильнее в воде и придает дополнительную энергию».

ВЕЛИКИЙ ВОДОРАЗДЕЛ

Как сертифицированный спортивный диетолог я работаю индивидуально и со спортсменами-любителями, и просто с физкультурниками, которые приходят ко мне за помощью в организации питания. Самое поразительное, что я отмечаю, это как мало таких моих клиентов питаются подобно профессионалам до прихода ко мне.

Большинство этих любителей, желающих стать выносливее, в основном следуют разнообразным новомодным веяниям типа палеодитеты или вообще питаются как люди, далекие от спорта. В США это, к сожалению, означает следование так называемому стандартному американскому рациону, когда люди 11% калорий получают из фаст-фуда, а еще 13% — из сахара.

Те спортсмены-любители, которые обращаются ко мне за помощью, обычно делают это под давлением какой-то мучающей их проблемы, появляющейся, как правило, из-за неправильного питания. Наиболее распространенной проблемой у любителей, придерживающихся стандартного американского рациона, становится лишний вес. Но популярные диеты создают и другие проблемы. После того как палеодиета вошла в моду, я столкнулся с целым потоком жалоб на хроническую усталость и плохие результаты тренировочного процесса.

Почему же так получается, что почти 100% профессиональных спортсменов на выносливость, как Алхалди, используют в своем питании все пять правил, составляющих основу диеты чемпионов, тогда как большинство любителей и физкультурников этого не делают? Основная причина кроется в тех источниках информации, которыми они пользуются. Профессионалы в спорте чаще всего черпают советы и рекомендации по питанию от таких же профессионалов, причем в основном успешных. Спортсмены среднего уровня и любители часто получают такую информацию из СМИ и популярной литературы.

Лучшие спортсмены не сразу начинают питаться по-другому. В детстве (как все мы) они едят то, что предлагают родители. Как правило, обладая врожденными способностями, в молодости они добиваются хороших результатов даже на том питании, которое оставляет желать лучшего. Но когда молодые таланты оканчивают школу и выходят на полупрофессиональный уровень тренировок и состязаний, с ними происходят две вещи: 1) они начинают проигрывать соревнования (возможно, впервые в жизни) и 2) они замечают, что спортсмены, которые их побеждают, питаются по-другому.

Естественная возможная реакция в такой ситуации будет единственно правильной. Потерпевшие поражение молодые атлеты просто начинают копировать пищевые привычки, которые сложились у их более успешных и старших товарищей. А поскольку большинство последних уже следуют правилам диеты чемпионов, то молодые спортсмены просто усваивают их привычки одну за другой. Таким образом, диета чемпионов расширяет зону действия. Достигнув определенного совершенства за многие десятилетия, сегодня она передается от старших спортсменов-профессионалов молодым поколениям.

Вспомните Молли Хаддл, одну из выдающихся американских бегуний на длинные дистанции. Она выросла в Нью-Йорке на типичной американской еде. Это были хлопья на завтрак, сэндвичи на обед и мясо с картошкой на ужин. На этом рационе Молли заняла четвертое место в престижных общенациональных школьных соревнованиях Foot Locker High School Cross Country Championship, а затем установила национальный рекорд для школьников в беге на 2 мили* (10.01).

В колледже Хаддл питалась так же, как и большинство спортсменов-студентов. В основном это были те же хлопья и бутерброды с арахисовой пастой. Понимая, что овощи тоже нужны ее организму, она время от времени ела салаты. За четыре года в Университете Нотр-Дам**

* 1 миля = 1,6 км.

** Университет Нотр-Дам — католический частный элитный университет, основан в 1842 году французским священником Эдвардом Соринем. Университет расположен в городе Саут-Бенд в США, в двух часах езды от Чикаго. *Прим. ред.*

на этом рационе она девять раз выходила в финал национальных соревнований, а в 2006 году заняла второе место в чемпионате Национальной ассоциации студенческого спорта в беге на 5000 м.

Окончив колледж, Хаддл переехала в Провиденс, чтобы тренироваться с группой бегуний-профессионалок под руководством известного тренера Рэя Трейси. Ее профессиональная карьера начиналась непросто. Поначалу ей было трудно достичь уровня своих товарищей по команде, и она уступала им на соревнованиях. Молли поняла, что для побед над другими спортсменками больше не может полагаться только на врожденные таланты и работоспособность. И тут Хаддл решила скорректировать рацион. Она поступила мудро и не стала менять его на 100%. Легкоатлетка внесла несколько вполне здоровых поправок: начала есть меньше хлопьев и больше салатов. Другими словами, она выработала у себя одну из привычек, характерных для приверженцев диеты чемпионов, — есть высококачественные продукты. Однако главное изменение касалось не того, *что* Молли ела, а *как* она стала есть. Если раньше, следуя природной привычке, она ела мало, то в команде Молли заметила, что ее партнеры не страдают отсутствием аппетита, и тоже стала есть достаточно.

«Я увидела, что тренировавшиеся со мной профессионалки ели немало, особенно налегая на пищу, богатую углеводами. И на беговой дорожке они не давали мне спуска, — рассказывала Хаддл. — Поэтому я посчитала, что они все делают правильно!»

И ее наблюдения оказались верными. Сегодня бег на длинные дистанции, а также другие спортивные дисциплины, требующие особой выносливости, становятся настолько состязательными, что атлеты уже не могут достигать в них постоянных успехов только за счет природных данных или трудолюбия. В своей работе спортсмены уже не могут пользоваться прошлогодними методиками, второклассным оборудованием или иметь неправильный рацион, от которого во многом зависит эффект тренировок. Решение Молли перенять у лучших из окружающих ее спортсменок их пищевые привычки было очень разумным. Верность ее выбора была доказана в последующие годы, когда Хаддл выиграла 23 национальных чемпионата и установила четыре рекорда США.

То, как эволюционировала система спортивного питания Молли Хаддл, представляет собой образец, широко распространенный среди спортсменов на выносливость. Единственное, при переходе на профессиональный уровень каждый спортсмен корректирует образ питания под себя, чтобы в полной мере реализовать все его преимущества.

Павел Ошал — известный польский профессиональный марафонец с лучшим персональным достижением в 2:12.20. Он рос в бедной семье на весьма несбалансированном рационе, в который входило недостаточное количество фруктов и овощей и в котором совсем не было рыбы. Получив спонсорскую поддержку, Ошал значительно расширил рацион. Сегодня он съедает как минимум один фрукт или овощ в каждый прием пищи или перекус и проводит три месяца в году, тренируясь в Португалии, где ест рыбу каждый день, а то и дважды. Новый подход к питанию кардинально изменил его способность к продолжительным тренировкам, которые нужны, чтобы поддерживать профессиональный уровень. Это позволило ему добиться немалых успехов, включая победу в Варшавском марафоне.

Стоун Тцанг, бегун-экстремал, живущий в Гонконге, приложил особые усилия к тому, чтобы кардинально улучшить рацион. Он резко сократил потребление различных снеков типа чипсов и жареной пищи и увеличил количество овощей, фруктов и орехов. «Питаюсь более здоровой пищей, чувствую себя лучше и сильнее», — говорил мне Тцанг.

Дмитрий Полянский, российский триатлет, который закончил сезон 2014 года с седьмым результатом в мире, вырос на типичном русском рационе*. Однако попав в сборную своей страны и увидев, как питаются его коллеги в международных тренировочных лагерях, он радикально изменил схему питания, добавив в рацион богатые углеводами блюда, например пасту. Дмитрий обнаружил, что диета, основанная на углеводах, дает ему больше энергии и сил для тренировок и соревнований.

* Имеется в виду рацион, в который входят заправленные маслом каши, наваристые супы, соленья, варенья, хлеб, блины, картофель. *Прим. науч. ред.*

Нейден Смит, профессионалка в парной академической гребле из Южной Африки, занявшая в мировом чемпионате 2014 года шестое место, выросла на домашней еде, которую готовила ее мать (любимым блюдом в семье была жареная курица). Став профессиональной спортсменкой, Нейден была вынуждена скорректировать рацион таким образом, чтобы учесть свои особенности. Нехватку железа в организме она старается компенсировать красным мясом и специальными биологическими добавками. Смит также страдает от спорадических приступов недиабетической гипергликемии, поэтому соблюдает повышенную осторожность в употреблении рафинированного сахара.

Я мог бы привести еще много примеров. Но уже описанные говорят сами за себя: Павел Ошал сбалансировал рацион и сделал его более разнообразным (Правило 1). Стоун Тцанг повысил качество продуктов (Правило 2). Дмитрий Полянский увеличил количество углеводов (Правило 3). Молли Хаддл начала есть достаточно (Правило 4). Нейден Смит скорректировала рацион так, чтобы лучше учитывать индивидуальные особенности (Правило 5). Эти пять изменений и составляют список обычных корректировок рациона профессиональных спортсменов для достижения побед на соревнованиях самого высокого уровня. Следует отметить, что молодые атлеты обычно не отказываются полностью от национальной кухни, на которой выросли. Просто они слегка корректируют рацион, приближая его к лучшим и уже зарекомендовавшим себя образцам, которыми пользуются известные спортсмены.

СЛИШКОМ МНОГО (ДЕЗ)ИНФОРМАЦИИ

Спортсмены-любители находятся в совершенно другой ситуации. В отличие от профессионалов, они не принадлежат к единой группе, в которой вопросы питания в большой степени упорядочены. Для них поиск оптимального рациона для развития выносливости — не такая простая задача, как копирование схем и привычек питания олимпийских чемпионов и чемпионов мира. В поисках рекомендаций они предоставлены сами себе. Наиболее популярными источниками

становятся книги, журналы, сайты, другие интернет-ресурсы и блоги, в которых раскрывается тема развития выносливости или общих проблем питания.

Главный недостаток всей этой информации — ее непоследовательность. Если практически все ведущие спортсмены-профессионалы придерживаются одних и тех же привычек в питании, то авторы в перечисленных выше источниках высказывают самые разные точки зрения на оптимальную диету для обретения выносливости (или избавления от лишнего веса, или улучшения здоровья). Такой недостаток последовательности концепций и мыслей вводит спортсменов и любителей в заблуждение.

Типичный пример — Кейт, двадцатилетняя бегунья, которая работает в некоммерческой организации в Сан-Диего. Кейт меняла рацион с рыбного на растительный и другие, но не осталась удовлетворена ни одним. Проблемы — от анемии до чудовищного желания есть то, что на этой диете под запретом, — привели к тому, что она отказалась от многих схем питания, на которые изначально возлагала большие надежды. Большинство той информации, на которой Кейт строит свой рацион, она получает с сайтов и из публикаций в СМИ и находит предлагаемые там советы «безумно противоречивыми».

«Я читаю все журналы, — говорит она, — и часто замечаю, что в одном номере даются советы, которые полностью противоречат тому, что написано в другом. И это в одном и том же журнале. Как же нам определить для себя, что правильно?»

И в таком положении оказываются не только молодые бегуни-любительницы двадцати с чем-то лет, которые вынуждены перепрыгивать с диеты на диету в поисках необходимого результата. Майку около пятидесяти, он триатлет-любитель и работает директором компании в городе Гувер. Он перепробовал высокопротеиновые диеты, жидкие, полностью растительные и многие другие. Майк все еще в поиске. «Мне еще предстоит найти такой рацион (и научиться его придерживаться), который позволит успешно решать проблемы с весом и приобрести хорошую физическую форму для соревнований на длинные дистанции», — сказал он мне.

Сложности с правильным питанием, которые испытывают любители, занимающиеся видами спорта на выносливость, усугубляются

тем, что, как правило, те популярные диеты, которые им рекомендуют, не работают. И не работают они именно потому, что отличаются от схем питания, применяемых профессионалами.

Большинство известных диет строятся на принципах, которые противоречат одному или нескольким правилам диеты чемпионов. Многие рационы запрещают есть практически всё. Например, растительные, которые исключают мясо, рыбу и молочные продукты. Часто схемы питания значительно усложняют понимание качества продуктов, порой определяя «хорошие» и «плохие», исходя, например, из гликемического индекса* или уровня pH (щелочной среды). Большое число популярных диет налагают строгое табу на употребление углеводов. Другие противоречат диете чемпионов, требуя от их пользователей скрупулезно высчитывать потребленные калории, тщательно ограничивать порции или часто голодать. И практически все такие диеты в той или иной степени отрицают индивидуальность их последователей, устанавливая раз и навсегда единое для всех решение, вместо того чтобы позволить человеку просто улучшить существующие (и, скорее всего, предпочтительные для него) пищевые привычки.

Хотя подобные схемы питания могут иногда срабатывать на любителях, которые не слишком много занимаются спортом, они очень редко подходят для тех, кто тренируется много и интенсивно, развивая в себе выносливость, независимо от конечной цели этого процесса. Я наблюдал много последствий таких противоречий, чтобы утверждать о непоследовательности подобных схем.

ЧЛЕНОВРЕДИТЕЛЬНОСТЬ СОБСТВЕННОЙ ДИЕТОЙ

И профессионалы, и любители, которые исключают из рациона целые группы продуктов, часто приходят ко мне с жалобами на плохие результаты на тренировках и в соревнованиях, сложности в восстановлении

* Гликемический индекс — показатель влияния продуктов на уровень глюкозы (сахара) в крови. *Прим. перев.*

сил, отсутствие прогресса в повышении выносливости, хроническую усталость, травмы, частые инфекции и анемию, связанную с недостатком железа в организме. У них проявляются и психологические последствия таких жестких ограничений, которые сводятся к маниакальным страхам съесть что-нибудь «не то» или эпизодам нарушений всех запретов, сменяющимся острыми приступами чувства вины.

Те из спортсменов, кто начинают потреблять ограниченное количество углеводов, обычно страдают от симптомов перетренированности, самые серьезные из которых — постоянная вялость, снижение результатов, гормональные сбои, нарушения сна и перепады настроения. Грустно об этом говорить, но растущая популярность низкоуглеводных диет оказалась очень полезной для моего бизнеса в качестве спортивного диетолога.

И профессионалы, и любители, которые подходят к регулированию объема пищи с негативным настроением, постоянно беспокоясь о наборе веса, обычно заканчивают «пинг-понгом» между перееданием и недоеданием. Последнее так же плохо для организма, как и первое. Постоянная, даже небольшая нехватка необходимых телу калорий приводит к снижению результатов, удлинению процесса реабилитации между тренировками, ухудшению общей физической формы спортсмена, постоянной усталости, проблемам со сном и настроением, более частым болезням и повышенному риску травм. Конечно, есть и такие спортсмены-профессионалы и любители, которые постоянно много едят. Причина такого ошибочного поведения — невнимательное отношение атлета к реальным потребностям организма в энергии (выдающиеся спортсмены поступают как раз наоборот), употребление большого количества низкокачественной пищи и «бессознательное» питание (когда человек подьедает все с тарелки, хотя уже чувствует себя сытым).

Переедание тоже приводит к негативным психологическим последствиям. Точно так же, как и ошибки в исключении из рациона целых групп продуктов, подсознательное стремление не переест создает в мозге человека нервную связь «страх — чувство вины» по отношению к пище. Я никогда не видел ни одного серьезного профессионала или любителя, который бы систематически нарушал правила питания

и был бы способен обеспечить себе здоровый рацион и желаемые спортивные результаты.

Навязчивое беспокойство спортсмена о том, как бы не переест, по меньшей мере вызывает у него устойчивый стресс, который подрывает его здоровье и физическую форму настолько же, насколько правильное питание укрепляет их. В критических случаях такие ошибки в образе питания приводят к его бессистемности и недостаточности. Эта проблема довольно остро стоит среди молодых профессионалов, выступающих в видах спорта на выносливость, а в сообществе молодых бегуний на длинные дистанции вообще приобрела характер эпидемии.

Что интересно, такое бессистемное питание практически не присуще элите. Причина проста: любой известный спортсмен, который попадет в эту беду, может очень быстро распрощаться со своей известностью! Основа выносливости — хорошее общее состояние здоровья, а поступление в организм достаточного количества питательных веществ делает здоровыми тело и мозг спортсмена.

Коварство популярных диет в том, что они не учитывают индивидуальность человека. Эффективной и здоровой будет только та диета, которую можно поддерживать в течение продолжительного времени. Правильные привычки в питании спортсмену легче соблюдать в том случае, если они учитывают его пищевые пристрастия. Однако новомодные диеты часто оставляют мало места для учета в рационе человека таких предпочтений. Более того, «единая и общая для всех» диета с четко установленными лимитами игнорирует индивидуальные потребности спортсмена, в результате чего они остаются неудовлетворенными.

На каждые несколько спортсменов-любителей, которые перескакивают с одной диеты на другую, есть еще несколько таких, которые просто сдаются и начинают ориентироваться на стандартный американский рацион, у которого есть по крайней мере одно преимущество — его легко придерживаться. Одна из таких спортсменов-любителей — Стефани, бегунья из Линвуда, — сказала мне: «Я ем много и все, что хочу, хотя знаю, что это не очень полезно для здоровья». Такие атлеты, как Стефани, сознательно начинают питаться неправильно,

потому что знают, что их не устраивают строгие перфекционистские диеты. И свободное обращение со своим рационом они рассматривают как единственную альтернативу, позволяющую им «есть, как нормальные люди», как они это часто называют.

Некоторые элементы стандартного американского рациона распространились далеко за пределы США, и теперь атлеты во многих странах едят слишком много низкокачественной пищи. В этом одна из причин того, что, по результатам научного исследования, которое я помогал проводить в 2008 году, трое из четырех спортсменов-любителей сообщают о неудовлетворенности своими весовыми параметрами в любой момент времени.

ВОТ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ВАС

Скорее всего, сейчас вы не питаетесь так, как питаются самые выносливые люди планеты. Даже если вы не придерживаетесь какой-то модной диеты и не подсели на стандартный американский рацион, вы вряд ли пользуетесь пятью правилами диеты чемпионов, как это делают профессионалы.

Эта книга даст вам возможность выработать привычки, которые есть у самых известных спортсменов в мире, питающихся так, чтобы максимально развивать и поддерживать в себе высокую выносливость. Она предоставит вам виртуальное место за столом рядом с известнейшими бегунами, велосипедистами и другими атлетами, выступающими в видах спорта на выносливость из разных стран. Вы увидите, что все они разделяют одни и те же базовые принципы питания и соблюдают диету чемпионов, которая работает лучше других.

В главе 2 я объясню, почему вам полезно придерживаться упомянутых мной выше привычек так же, как это необходимо начинающей профессиональной бегунье Молли Хаддл. В главах 3–7 я буду приводить реальные доказательства и научное обоснование того, что правила диеты чемпионов более эффективны по сравнению с любыми другими альтернативными схемами спортивного питания. Одновременно

я дам вам конкретные рекомендации, как укоренить эти правила в каждодневной практике.

Последняя часть книги посвящена тому, как закрепить у себя эти привычки и как корректировать диету чемпионов, чтобы в максимальной степени учесть в ней свои потребности, предпочтения и образ жизни. В этой части вы найдете также оригинальные рецепты вкусных, питательных и легких в приготовлении блюд, которые любят профессиональные спортсмены на выносливость по всему миру. Эти рецепты создала Джорджи Фиа, мой давний соавтор, которая сама в прошлом была профессиональным триатлетом и ультрамарафонцем. Заключительная глава посвящена тренировочным методикам, описывающим подходы, которые лучше всего соответствуют диете чемпионов. В их основе лежит правило Стивена Сейлера 80/20.

Готовы ли вы к тому рациону, который вне всяких сомнений позволит вам добиваться максимальных результатов от вложенных вами в тренировки времени и сил? К диете, которая поможет достичь ваших целей? Простой диете, которая отвечает вашим индивидуальным потребностям и предпочтениям? Тогда следуйте за мной или, лучше, следуйте за выдающимися атлетами, которые уже добились того, о чем мечтаете и вы.

2. ПОЧЕМУ ВЫ ДОЛЖНЫ
ЕСТЬ ТО ЖЕ,
ЧТО И СПОРТИВНАЯ ЭЛИТА

Амаэль Муанар — французский велогонщик, который входит в профессиональную команду BMC. На его счету участие в 11 гонках Мирового тура, в том числе шесть «Тур де Франс». Амаэль — один из тех выдающихся спортсменов на выносливость, которые рассказали о своем меню, когда я проводил исследование по диете чемпионов.

В тот день, о котором у меня сохранились записи, Муанар позавтракал овсяной кашей с изюмом и кусочками банана, соевым молоком и чашкой чая. Затем он сел на велосипед и совершил трехчасовую тренировочную поездку, по ходу которой съел ячменную лепешку и батончик из злаков, запив их водой PowerBar Perform и кока-колой. Сразу же после тренировки Амаэль выпил протеиновый шейк. Его обед состоял из штруделя с овощами с гарниром из молодой отварной моркови, политой оливковым маслом, и апельсина. На полдник он съел яблоко и кекс с изюмом, а также выпил чай с молоком. На ужин был суп минестроне, коричневый рис, цельнозерновой белый хлеб с маслом и швейцарский сыр.

В этом однодневном меню Муанара учтены все пять правил диеты чемпионов. В предыдущей главе я говорил, что первое Правило «есть всё» подразумевает регулярное употребление всех шести групп высококачественных продуктов (овощи; фрукты; орехи, семена и нерафинированные масла; свежие мясо, рыба и морепродукты; цельные злаки; молочные продукты). Это правило не запрещает иногда употреблять и низкокачественные продукты (переработанные злаки, сладости, мясные изделия и жареную пищу). Меню Муанара включает в себя все типы продуктов за исключением жареного, а также мяса, рыбы и морепродуктов. Амаэль пояснил, что ест мясо или рыбу через день на обед.

Правило 2 — «есть качественные продукты». Это означает, что бóльшую часть вашего рациона должны составлять высококачественные продукты, а низкокачественные можно есть лишь изредка. Муанар это делал во время интенсивной тренировки, когда правилами можно слегка пренебречь по той простой причине, что цель потребления питательных веществ во время нагрузки состоит в повышении результата, а не в общем улучшении здоровья. А лучшее, что вы можете съесть под высокой нагрузкой, — это спортивные напитки и другие содержащие глюкозу продукты, которые не стоит употреблять вне тренировок. Те немногие низкокачественные продукты, которые Муанар позволил себе съесть в тот день, были штрудель и кекс (оба изготовлены из переработанных злаков), а также шоколадное молоко (сладость).

Третье Правило диеты чемпионов заключается в том, чтобы «есть углеводы». Спортсмены делают упор в питании на богатые углеводами продукты и блюда. Муанар так и поступил в тот день, съев на завтрак овсяную кашу с изюмом и кусочками банана, перекусив богатыми углеводами продуктами во время тренировки, съев штрудель с овощами на обед и коричневый рис и хлеб на ужин, а также перекусив фруктами. В течение всего дня Муанар получил около 70% своей дневной порции калорий из углеводов (включая питание во время тренировки).

Суть Правила 4 — «есть достаточно» — в том, чтобы сознательно контролировать объем пищи, улавливая внутренние сигналы голода и насыщения и руководствуясь ими. Поступающие таким образом спортсмены-профессионалы едят досыта, чтобы получить максимальные результаты от тренировок, но не переедают. Вариантов сознательного контроля объема съеденного два. Либо это лимитированное потребление пищи (например, путем тщательного подсчета калорий), что в итоге приводит к метаниям между недостаточным питанием и последующим компульсивным перееданием. Либо это бессистемное питание (например, стремление обязательно вычищать свою тарелку), которое в конце концов заканчивается банальным перееданием.

Из записей Муанара трудно сделать вывод, ест ли он, сознательно соблюдая правила, но в принципе можно подсчитать, сколько съедает Амаэль в день. И получается, что много. В его записях шесть приемов

пищи и даже перекусы весьма основательны. Меньшее количество питательных веществ просто не было бы достаточным для удовлетворения его энергетических потребностей. В тот день, о котором мы говорим, Муанар сжег 5000 ккал. Однако он не стал ограничивать потребление пищи этим количеством калорий. Он ел столько, сколько диктовал ему аппетит, становясь голодным как раз к тому моменту, когда следовало поесть еще раз.

Пятое Правило — «есть в соответствии с индивидуальными особенностями». Оно подразумевает применение всех четырех правил диеты чемпионов таким образом, чтобы питание спортсмена соответствовало его потребностям и предпочтениям. Как и четвертое правило, оно касается исключительно внимательного отношения спортсмена к себе. Но если есть досыта означает есть с умом, то есть в соответствии с индивидуальными особенностями, — это более широкое понятие, включающее в себя осознание процесса питания и наблюдения за тем, как ваше тело реагирует на различные его схемы. Цель в том, чтобы усилить позитивные результаты и устранить отрицательные.

Схема питания Муанара, который практикует «вегетарианство через день», — отличный пример индивидуального подхода к рациону. Немногие известные спортсмены-профессионалы придерживаются такой схемы. Но Амаэль хорошо знает, что если он начинает есть мясо и рыбу чаще, чем через день, то набирает вес. В то же время если он ест эти продукты совсем редко, то теряет силы, крутя педали.

Другим человеком, который дал мне свои записи по режиму питания за один день, была известная американская триатлетка Гвен Йоргенсен, которая выиграла Мировую серию по триатлону (проводимую ежегодно Международным союзом триатлетов — ITU) в 2014 и 2015 годах, а также стала первой в триатлоне на Олимпиаде 2016 года в Рио-де-Жанейро. Хотя она живет в другой стране и выступает в другом виде спорта, ее рацион очень походит на рацион Муанара.

Завтрак в день, описанный в журнале, состоял из овсяной каши с кусочками банана, изюмом, ягодами годжи, клубникой, орехами и кокосовым маслом, йогурта, арахисовой пасты, двух яиц пашот,

кофе и кусочка черного шоколада. После первой тренировки она перекусила рисовыми кексами со сливочным маслом и греческим йогуртом. Обед состоял из отварного риса с бараниной и овощей, а также второго кусочка черного шоколада. Закончив послеобеденную тренировку, Гвен съела сушеные яблоки, хумус и изюм. На ужин были тушеные в горшочке кусочки курицы со сладким картофелем, овощами, традиционным греческим сыром фета и авокадо. На десерт еще один кусочек черного шоколада. Перед сном Йоргенсен легко перекусила мюсли с йогуртом и одним фруктом.

Пожалуй, один из самых примечательных моментов в меню триатлетки — большой объем пищи. Это указывает на то, что она привыкла есть досыта. Так же интересны разнообразие и сбалансированность рациона Йоргенсен. В журнале отмечено, что она съела три порции овощей, по четыре порции фруктов и орехов, семян и нерафинированного масла, две порции цельных злаков, три с половиной порции молочных продуктов и четыре порции переработанного мяса и рыбы (и еще яйца). Совершенно ясно, что Гвен обладает привычкой есть все.

На столе Йоргенсен присутствуют высококачественные продукты из всех шести групп. Единственным исключением стали две порции белого риса (одна в виде кекса), а также ее второй и третий кусочки черного шоколада (первый вполне допустим, так как исследования показывают, что черный шоколад полезен именно в небольших количествах).

Как и Муанар, Йоргенсен делает упор на богатые углеводами продукты, начиная с овсяной каши, которую она ест на завтрак почти каждый день, кончая мюсли, которые она съела перед сном. И, как и Муанар, Йоргенсен позволяет себе некоторую эксцентричность, которая отражает сформировавшуюся у нее привычку питаться в соответствии с индивидуальными предпочтениями. Например, многие люди добавляют в овсяную кашу фрукты и орехи, как это делает и Гвен Йоргенсен. Но немногие одновременно едят кокосовое масло, йогурт, арахисовую пасту и яйца пашот! Йоргенсен создала себе такой завтрак, чтобы ее рацион был питательным, разнообразным и сбалансированным.

НИКАКИХ СЛУЧАЙНЫХ СОВПАДЕНИЙ

Тот факт, что рационы Амаэля Муанара и Гвен Йоргенсен столь похожи, был бы не очень важен в том случае, если бы подобным же образом не питались и другие элитные спортсмены на выносливость. Однако практически все профессионалы, чьи схемы питания я изучил, придерживаются пяти правил диеты чемпионов.

Если бы большинство спортсменов-любителей и просто физкультурников выработали эти пять привычек (даже притом что их рацион включал бы в себя более широкий набор продуктов), тогда ее можно было бы считать единственной оптимальной схемой спортивного питания. Однако результаты масштабных научных исследований с полной ясностью показывают, что пяти принципов диеты чемпионов пока придерживаются очень немногие из числа тех, кто не входит в мировую спортивную элиту.

Более того, даже известные профессионалы не всегда и не во всем следовали этой диете. Если мы посмотрим на то, чем питались прежние поколения спортсменов, то увидим, что они нарушали не одно и не два правила из тех, которых придерживаются сегодняшние чемпионы. Вот наиболее яркие примеры:

- Первый великий бегун на длинные дистанции XX века Ханнес Колехмайнен*, живший с 1889 по 1966 год, не следовал правилу «есть всё». Он был вегетарианцем.
- Джонни Вайсмюллер**, величайший пловец 1920-х годов, не придерживался правила «есть качественное». Он в основном питался хот-догами и мороженым и ел овощи только по настоянию тренера.

* Юхо Пиетари «Ханнес» Колехмайнен (1889–1966) — финский спортсмен, один из сильнейших стайеров в истории спорта, многократный чемпион Олимпийских игр в беге на длинные дистанции. *Прим. ред.*

** Петер Йоханн «Джонни» Вайсмюллер (1904–1984) — американский пловец, пятикратный олимпийский чемпион. Первый пловец, преодолевший дистанцию 100 м быстрее чем за минуту. Снялся в роли Тарзана в серии популярных приключенческих фильмов. *Прим. ред.*

- Жак Анкетиль*, который с 1957 по 1964 год пять раз выигрывал велогонку «Тур де Франс», не любил углеводы. Он вырос на пище с высоким содержанием жира и молочных продуктов, характерной для рабочего класса Нормандии. А будучи уже профессиональным спортсменом, использовал в своем рационе большое количество мяса и лобстеров, которые запивал шампанским (алкоголь — это не углеводы!).
- Питер Рейд**, канадский триатлет, который с 1998 по 2003 год трижды становился победителем суперчемпионата мира по триатлону Ironman World Championship, избегал есть досыта. Будучи человеком крупного телосложения по меркам триатлетов мирового уровня, Питер иногда ложился спать настолько голодным, что испытывал головные боли. И все ради того, чтобы постоянно держать свой оптимальный спортивный вес 74 кг.
- Ван Цзюнься***, китайская бегунья, установившая в 1993 году мировой рекорд на дистанции 10 000 м, не придерживалась правил индивидуального питания и адаптации рациона к особенностям организма. Цзюнься тренировалась под руководством печально известного тренера-деспота Ма Цзюньжэня, который держал женскую команду легкоатлеток в ежовых рукавицах, скрупулезно контролируя все стороны их жизни, включая питание. Он разрешал подопечным есть и нормальную еду, например рис, но при этом заставлял их пить кровь черепах, питаться особым видом гималайских грибов «кордицепс китайский», который традиционно входит во многие тибетские снадобья, и принимать другие пищевые добавки, повышающие выносливость.

* Жак Анкетиль (1934–1987) — французский профессиональный шоссейный велогонщик, универсал, один из наиболее титулованных велогонщиков в истории. Пятикратный победитель «Тур де Франс», дважды выигрывал «Джиро д'Италия» и один раз «Вуэльту» Испании, став первым велогонщиком, выигравшим все три гонки. *Прим. ред.*

** Питер Рейд (1969 г. р.) — канадский элитный триатлет. Он получил известность, 10 раз победив на Ironman, в том числе выиграв чемпионат мира Ironman три раза. *Прим. ред.*

*** Ван Цзюнься (1973 г. р.) — китайская легкоатлетка, олимпийская чемпионка и чемпионка мира. В 2012 году вошла в число первых членов Зала славы ИААФ. *Прим. ред.*

Если совместить три этих факта: 1) что почти все представители спортивной элиты сегодня придерживаются в питании пяти приведенных выше правил; 2) что абсолютное большинство спортсменов-любителей и физкультурников, а также обычных людей этих правил не придерживаются; 3) что выдающиеся спортсмены прежних поколений не всегда придерживались диеты чемпионов, — то можно прийти к выводу, что все это требует объяснения. Почему образ питания, соответствующий диете чемпионов, получил повсеместное распространение среди спортивной элиты и не укоренился среди обычных людей?

ВЫЖИВАНИЕ ВЫНОСЛИВЕЙШИХ

Все дело *в состязании*. Такие суперсоревнования, как Бостонский марафон или Ironman World Championship, выявляют победителей и проигравших жестоко, но четко. Вознаграждения, получаемые победителями этих состязаний, — деньги, известность, спортивная слава и само ощущение победы, — очень значительны и служат мощным стимулом для спортсменов сделать все, что в их силах, чтобы пересечь финишную ленточку первым.

В абсолютном большинстве таких соревнований побеждают самые физически подготовленные и выносливые спортсмены. Техника и тактика играют менее значительную роль в видах спорта на выносливость, чем, например, в игровых, типа футбола или тенниса. Зато выносливость значит гораздо больше. У наиболее подготовленного атлета, ушедшего со старта, больше шансов первым пересечь линию финиша, даже если у него есть пробелы в тактике и технике. В каком-то смысле в большинстве состязательных видов спорта на выносливость победа определяется уже на старте. Таким образом, по-настоящему главная задача для спортсмена — прибыть на старт в наилучшей спортивной форме.

Три важнейших фактора определяют это: врожденные данные спортсмена, уровень его тренированности и питание. Природные данные — категория фиксированная, достигаемая человеку от рождения. А вот тренированность и диета — это параметры, на которые

сам он может активно влиять и которые всегда остаются в сфере его внимания в процессе подготовки к состязаниям. В соревновании участников, обладающих примерно одинаковыми природными данными, наиболее вероятным победителем будет наиболее подготовленный, а им станет тот, кто лучше и правильнее тренировался и питался перед испытанием.

Если бы методики тренировок и рационы спортсменов были во всем единообразны, то почти каждое состязание выигрывал бы тот, кто от природы наделен более перспективными данными. Однако на деле методик тренировок, равно как и спортивных диет, существует бесчисленное множество. Зная это и понимая важность тренировок и образа питания для физической формы, спортсмены-профессионалы, которые недотягивают до победы в важных соревнованиях, часто обращают свои взоры на тренировочные методики и рационы победителей, стараясь их скопировать.

История видов спорта на выносливость полна примеров такого копирования. Вот посмотрите на случай с финскими бегунами Ханнесом Колехмайненом (его я упоминал выше) и Пааво Нурми*. В 1912 году Колехмайнен выиграл олимпийское золото на трех беговых дистанциях и стал национальным героем. После его триумфа тысячи финских мальчишек занялись бегом в надежде когда-нибудь стать таким же символом нации, как и Колехмайнен. Многие из этих молодых атлетов подражали тем специфическим методам спортивной подготовки Колехмайнена, которые тогда воспринимались как секрет его успеха.

Было два очень заметных момента, которые существенно отличали методику подготовки Колехмайнена к соревнованиям от методик, использовавшихся большинством его современников. Что касается содержания тренировок, то Колехмайнен ввел инновационные методы высокоинтенсивных интервальных тренировок. А что касается рациона, он твердо стоял на принципах вегетарианства. Пааво Нурми было всего пятнадцать лет, когда в 1912 году в Стокгольме проходили очередные Олимпийские игры. Именно в этом году Нурми занялся бегом и стал вегетарианцем. По непонятной причине тогда он еще

* Пааво Йоханнес Нурми (1897–1973) — финский бегун на средние и длинные дистанции, девятикратный олимпийский чемпион, обладатель наибольшего количества олимпийских медалей (12) в истории легкой атлетики. *Прим. ред.*

не ввел в свои тренировки интервальную методику. Показав на первом этапе карьеры определенные успехи, Пааво столкнулся со сложностями в дальнейшем прогрессе. Позднее, в 21 год, он отказался от вегетарианства и стал тренироваться по интервальной методике. Вскоре после этого он добился значительного прорыва в результатах, сократив свое время на дистанции 5000 м на 32 секунды и попав в квалификацию Олимпийских игр 1920 года в Антверпене, где он выиграл забег на 10 000 м и индивидуальный в беге с препятствиями, выведя таким образом Финляндию в победители командного первенства в этой дисциплине.

Этот пример прекрасно иллюстрирует, как эволюционировали тренировочные методики и система питания профессионала-бегуна. Вообще большинство современных видов спорта, связанных с выносливостью, берут свое начало еще в XIX веке. (Первый чемпионат Европы по академической гребле состоялся в 1893 году, а марафон на Олимпиаде — в 1896-м.) У первых представителей видов спорта на выносливость современности были значительные различия в схемах тренировок и питания, которые к тому же постоянно менялись. Но по мере того как молодые атлеты типа Пааво Нурми заимствовали лучшие образцы у чемпионов вроде Колехмайнена, спорт стал эволюционировать.

Не всё из того, что молодые атлеты делали по-другому, обязательно было лучше. На заре развития современных видов спорта исключительно талантливые спортсмены были способны выигрывать соревнования, несмотря на совершаемые ошибки. Однако, как правило, со временем такие атлеты уступали место молодым талантам, делавшим все больший упор на более совершенные методики тренировок и рационы, которые они «одалживали» у чемпионов. Некоторые методы, например интервальные тренировки, оказались полезными практически всем. Другие, например вегетарианство, были менее эффективными, чем альтернативные системы питания (в данном случае правило «есть всё»).

Прошли десятилетия, в течение которых случились две важные вещи. Первое: возникла некая конвергенция тренировочных методик и режимов питания у профессиональных спортсменов по всему миру. Наряду с этим лучшие атлеты становились выносливее и быстрее, что служило доказательством того, что все они двигались в сторону

оптимальных методов подготовки. Лучшее время Колехмайнена на дистанции 5000 м было 14.36,6. Мировой рекорд *среди женщин* сегодня равен 14.11,15.

Каждое отдельное правило диеты чемпионов проделало собственный путь, прежде чем стать универсальным в мире спортивной элиты. Например, упор на углеводы в атлетическом рационе стал нормой с 1960-х годов. А вот употребление только качественных продуктов стало распространенным принципом значительно позднее. Например, величайший марафонец 1970-х годов Билл Роджерс был известен тем, что его рацион зачастую включал в себя низкокачественную еду вроде фастфуда.

В настоящее время появляется все больше неоспоримых доказательств, что даже самый одаренный от природы атлет не может регулярно выигрывать международные состязания, пренебрегая одним или несколькими правилами диеты чемпионов. Посмотрите на случай Питера Рейда, трехкратного победителя Ironman World Championship, которым он стал, несмотря на нарушение одного из принципов диеты чемпионов — «есть достаточно». Только на одном чемпионате после того, как Рейд в последний раз выиграл его в 2003 году, время чемпиона уступало лучшему достижению Рейда. В двух случаях его улучшал Крис Маккормак, весивший 80 кг, почти на шесть килограммов больше Рейда, который буквально мучил себя голодом перед соревнованиями. Примечательно, что в первый раз австралиец Маккормак победил в Ironman World Championship только с шестой попытки. Тогда он специально выдерживал свой вес на уровне 77 кг. И только после того, как Маккормак оставил свою навязчивую идею быть как можно легче и стал есть досыта, он прорвался к победе.

То, что принцип «есть достаточно» оказался эффективным в Ironman World Championship, справедливо и для иных принципов диеты чемпионов в отношении других международных состязаний на выносливость. За последние 120 лет суровые испытания, в которых вознаграждаются отличная физическая форма и выносливость и безжалостно наказываются их недостаточность, привели лучших спортсменов-профессионалов к открытию оптимальных систем питания. Атлеты, которые не придерживаются их, просто не могут побеждать на высшем уровне.

НАУКА ПРОБ И ОШИБОК

Мы только что видели исторические свидетельства того, что диета чемпионов — оптимальная схема питания для развития выносливости. Однако исторические факты — это еще не научные доказательства. Сегодня люди ждут, что под современными диетами есть солидная научная основа. Можем ли мы верить в то, что реальный процесс проб и ошибок позволил лучшим атлетам найти такую диету, которая поддерживает в человеке выносливость лучше, чем другие рационы?

Почему бы и нет. Методом проб и ошибок в нашей жизни решаются самые разнообразные реальные проблемы. Весьма примечательно то, что естественный отбор, который играет определяющую роль в том, как живые существа выживают в трудных и постоянно меняющихся условиях, — тоже форма метода проб и ошибок. И диета чемпионов эволюционировала в условиях жесткого состязательного противостояния и естественного отбора. Как и профессиональные спортсмены, животные, растения и другие организмы борются за свое здоровое существование — не в смысле спортивной выносливости, а в смысле способности успешно приспосабливаться к окружающей среде. Отдельные представители живой природы обладают различными свойствами, с помощью которых приспосабливаются к среде обитания. Каждая такая особенность представляет собой потенциальное решение какой-то проблемы, связанной с выживанием этой особи. Эти свойства функционально эквиваленты различным тренировочным методикам и системам питания, которые спортсмены применяют для развития выносливости.

В то время как представители видов спорта на выносливость соревнуются друг с другом за победу в состязаниях, живые организмы борются за то, чтобы произвести потомство. Те особи, чьи индивидуальные качества позволяют лучше приспосабливаться к окружающей среде, имеют больше шансов на более длительное существование, а следовательно, и оставление после себя потомства. Таким образом, полезные для существования живых организмов свойства передаются следующим поколениям, а бесполезные просто исчезают.

Конечно, метод проб и ошибок — будь то речь о выживании в меняющихся условиях или о создании оптимальной диеты для спортсменов-профессионалов — в значительной степени носит

случайный характер. Его очевидная слабость в том, что он зачастую неэффективен. Представьте себе, сколько времени займет у вас отгадывание случайно задуманного кем-то числа в диапазоне от 1 до 1 000 000 (если только вы не невероятный везунчик). В определенной степени у этого метода есть и позитивная сторона: при наличии достаточного количества времени он может гарантировать успех. Как писал биофизик Джон Мейфилд в книге *The Engine of Complexity* («Двигатель сложности»): «Отгадывание в итоге может дать ответ на любой вопрос». Если у вас есть миллион шансов для того, чтобы угадать произвольно задуманное число между 1 и 1 000 000, вы не можете потерпеть неудачу.

Что касается вариантов систем питания, их комбинаций гораздо больше, чем миллион. Человеческий организм производит примерно 2709 ферментов, которые обеспечивают в нем около 900 химических реакций. У профессиональных спортсменов все эти энзимы и реакции и прямо, и косвенно связаны с питанием и физической формой. Каждая конкретная подвижка в рационе атлета — например, изменение соотношения готовой и сырой пищи в пользу последней — может потенциально воздействовать на все сложные биохимические процессы, что, в свою очередь, способно повлиять на состояние физической формы и выносливости спортсмена. Таким образом, чтобы ответить, как профессионал должен питаться для достижения пика формы, нужно перепробовать множество вариантов.

Однако это множество все же не бесконечно. Последние 120 лет развития спорта предоставили атлетам возможность испробовать почти все возможные решения относительно того, как оптимально питаться. Тот факт, что после множества попыток, предпринимавшихся примерно четырнадцатью поколениями, спортивная элита практически во всех видах спорта на выносливость на всех континентах пришла к каким-то общим решениям, дает нам основания полагать, что вариантов осталось немного.

Означает ли это, что наука не способна сказать свое слово в определении оптимальной диеты для профессионалов? Вовсе нет. Спортивные диетологи и физиологи вносят существенный вклад в изучение эффективности различных спортивных диет в условиях, которые несколько отличаются от условий реальных соревнований.

Исследования в этой области регулярно показывают, что диета чемпионов дает лучшие результаты, чем альтернативные варианты, и что модные современные диеты, которых придерживаются спортсмены-любители, не оправдывают связанных с ними обещаний их создателей.

В этом смысле показательный пример — так называемая зональная диета. Ее разработчик Барри Сирс работал биохимиком, когда натолкнулся на научную статью, которая привлекла его внимание. В этой статье Сэнфорд Байерс и Мейер Фридман из медицинского центра Маунт-Зион в Сан-Франциско сообщали, что им удалось повернуть вспять развитие процесса атеросклероза у кроликов, делая им инъекции фосфолипидов, то есть жирных кислот, которые в основном содержатся в клеточных мембранах.

Через несколько лет Сирс познакомился с еще одним исследованием, касавшимся нового класса молекул под названием эйкозаноиды (окисленные производные полиненасыщенных жирных кислот), которые синтезируются с участием фосфолипидов и участвуют во многих биологических процессах, включая и воспалительные. Новые данные убедили Сирса, что эйкозаноиды играют гораздо более важную роль, чем считалось ранее. Спустя много лет он писал: «Эйкозаноиды... принадлежат к числу наиболее мощных и важных биологических веществ в нашем организме. Они служат как бы главным рубильником, который контролирует практически все наши биологические функции... Эйкозаноиды так важны для нашего здоровья и физического благополучия, что я начинаю думать о них как о молекулярном клее, который скрепляет все человеческое тело».

Придя к такому заключению, Сирс отправился на поиски баланса эйкозаноидов для идеального здоровья. Так он и пришел к созданию зональной диеты. Изначальный вариант этой диеты предлагал очень простой рецепт: 40% ежедневной нормы калорий вы получаете из углеводов, а по 30% — из жиров и белков. Более поздняя корректировка этой программы подразумевала включение в нее еще и пищевых добавок в виде жирных кислот. Сирс познакомил широкую публику со своей теорией в книге *Enter the Zone* («Войди в зону»), которая была издана в 1995 году и сразу же стала международным бестселлером. Зональная диета стала особенно популярной среди спортсменов-любителей после того, как крупная фармацевтическая

компания лицензировала формулу «40-30-30» для производства пищевых добавок и линейку энергетических батончиков, которые стали усиленно рекламироваться в расчете на спортсменов.

Хотя зональная диета и не создавалась специально для спортивной элиты, Барри Сирс смог уже постфактум выдвинуть аргументы в пользу того, что она представляет собой оптимальное средство развития выносливости. В частности, Сирс утверждал, что его диета способствует увеличению выработки эйкозаноидов, участвующих в строительстве и восстановлении мышц, поддержании их снабжения кровью и кислородом и борьбе с воспалениями. Если бы эйкозаноиды были такими невероятно важными биологическими медиаторами, то они должны были бы выдержать самые серьезные научные исследования. Однако проведенные в 2002 году учеными Кингстонского университета в Великобритании эксперименты показали, что переключение на зональную диету снизило результаты в беге, показанные группой физически здоровых молодых мужчин, почти на 10%.

Одной из причин того, что зональная диета стала такой популярной среди спортсменов-любителей, было то, что она казалась научной. Однако между тем, чтобы казаться научной и быть такой, есть большая разница. Объяснения с точки зрения биохимии, как должна была бы определенная диета повысить выносливость спортсменов, не следует воспринимать как доказательства того, что она делает это на самом деле. А если такие объяснения с позиций биохимии основываются на двух относительно небольших частичках такого огромного и сложного механизма, как обмен веществ у человека, а именно — эйкозаноидах, которые на самом деле не рубильник, контролирующий все функции нашего организма, и не молекулярный клей, скрепляющий организм, то это всего лишь гадание на кофейной гуще. Более сильная и надежная теория должна была бы сложить непростой метаболический пазл, в котором около 2700 ферментов и 896 химических реакций. А это практически невозможно. В таком случае лучше оставить теоретизирование и вернуться к методу проб и ошибок — тому процессу, который, к счастью, полностью себя проявил в реальном мире.

Другие модные диеты, которых придерживаются спортсмены-любители, страдают теми же самыми недостатками. Последователи

растительных диет, рационов с повышенным содержанием жира и прочих предлагают выглядящие научными обоснования того, почему такое питание *должно* повышать выносливость. Но, как и в случае с зональной диетой Барри Сирса, эти объяснения не что иное, как очень ограниченные истории о «биологической правдоподобности», то есть то же самое гадание, прикрытое наукообразным языком. Поэтому неудивительно, что когда эти, по существу, догадки, подвергаются настоящим испытаниям, они оказываются ошибочными.

Однако хотя метаболизм человека и остается до сих пор таинственной сложнейшей системой, которая не позволяет ученым создать однозначно оптимальную спортивную диету для выносливости только на основе законов биохимии, наука может не только исследовать пользу различных схем питания, но и пролить свет на то, почему наиболее эффективные из них все-таки работают, а другие — нет. Например, недавние эксперименты показали, что зональная диета слишком изобилует белками. (Для того чтобы соответствовать требованию о 30% белка в рационе, среднему американцу пришлось бы почти удвоить объем их потребления. А стандартный американский рацион по мировым меркам и так уже характеризуется слишком большим количеством белков.) Проведенные в 2013 году японскими учеными исследования показали, что употребление в пищу излишнего количества белков сдерживает формирование у человека выносливости из-за того, что уменьшает число митохондрий (этих микроскопических энергетических станций, расположенных в клетках мышц, где и происходит аэробный метаболизм), которые наше тело создает под воздействием тренировок. Это не означает, что принцип «30% белка» плох. В главе 9 мы поговорим с вами о том, что в действительности он иногда даже полезен — например, при краткосрочном сбрасывании веса. Просто этот принцип не подходит для формирования выносливости организма.

В последующих главах я поделюсь с вами дополнительными научными данными, которые доказывают, что правила диеты чемпионов играют ключевую роль в формировании выносливости, а также то, что эти правила действуют на деле. Но наиболее убедительным аргументом в их пользу становится то, что они проявили себя в реальной жизни: им следуют победители.

ВСЕ МЫ ЛЮДИ

В 2015 году я выступал с лекцией на тему «Почему мы должны есть то же, что и спортивная элита?» (звучит знакомо, не правда ли?) на конференции для тренеров бегунов. Посередине моего выступления один из них поднял руку и сказал: «А я этого не понимаю. Спортивная элита — это совсем не те люди, которых тренирую я. Как может диета олимпийского чемпиона быть применима к любителю, который пробегает 5000 м за 25 минут?»

Это был справедливый вопрос, который наверняка приходил в голову и вам. Если это так, то я рад тому, что мне удалось убедить вас, что диета чемпионов оптимальна по меньшей мере для *выдающихся спортсменов*. Но сработает ли она на каждом из нас?

У меня был ответ для того скептически настроенного тренера. Выдающиеся представители видов спорта на выносливость не так уж сильно отличаются от всех нас, как можно подумать. Анализ их ДНК показывает, что только несколько генов у олимпийских чемпионов, такие как, например, вариации гена FIF5B, могут быть несколько другими, чем у обычных людей. Большинство этих генов связаны с формированием размеров тела, природной скорости или аэробной выносливости. Они не имеют никакого отношения к тому, как эти атлеты переваривают и усваивают пищу. Эти гены не отвечают и за то, как тело спортсмена реагирует на тренировки.

В то же время ученые выявили ряд других генов, которые способствуют формированию у человека выносливости под воздействием тренировок (тренируемости) и которые, оказывается, широко распространены в человеческой популяции. В ходе одного из исследований спортивные психологи создали систему оценки такой тренируемости, основанной на том, сколько генов определенных видов имелось у подопытных. Хотя индивидуальные отличия в ходе эксперимента и были весьма значительными, выяснилось, что самую высокую оценку получила большая часть участников (56 человек), а самую низкую — меньшая (36 человек).

Спортсмены-любители, как правило, не тренируются с такой высокой интенсивностью, как профессионалы. Многие люди считают,

что они и не могли бы сравниться с последними в тренировочных нагрузках, даже если бы хотели. Однако только что приведенные мной данные генетических исследований указывают на то, что у любителей есть возможность стать гораздо выносливее, если они возьмут на вооружение интенсивные тренировочные методики профессионалов.

Бег — в определенной мере исключение. Большинство любителей не выдерживают тренировочную нагрузку в 190 км в неделю. Однако причина этого не столько в тренируемости, сколько в размерах тела. Обычно бегуны-любители бывают крупнее своих коллег-профессионалов (действующий чемпион мира в марафоне среди мужчин имеет рост 170 см и весит 54,5 кг), поэтому их тело испытывает значительно большее сопротивление внешней среды, что приводит к большим потерям энергии.

Весьма распространено представление, что спортсмены-любители должны компенсировать меньшую общую продолжительность тренировок в сравнении с профессионалами, включая в них большее количество отрезков с высокой интенсивностью. Это представление ложно. Исследования показали, что любители, тренирующиеся в среднем по 45 минут в день, достигают лучших результатов, когда 80% этого времени работают с низкими нагрузками и только 20% — с нагрузками умеренными и высокими. Точно так же, как и профессионалы.

Так что наука дает нам ясный ответ: и профессионалы, и любители физиологически очень похожи друг на друга. Таким образом, те тренировочные методики, которые лучше всего подходят профессионалам, наиболее эффективны и для всех остальных.

А что насчет питания? Некоторые распространители модных диет утверждают, что спортсмены-любители не могут питаться так же, как и профессионалы, поскольку тренируются значительно меньше. Скептически относящиеся к диете чемпионов люди считают принципы «есть всё», «потреблять углеводы» и «есть достаточно» слабостью, для нейтрализации последствий которой нужны несколько часов ежедневных тренировок. Однако спортивная элита придерживается этих правил не потому, что *может себе позволить делать это*, а потому, что *должна это делать*.

Если бы цель профессионалов заключалась только в том, чтобы красиво выглядеть обнаженными, многие из них могли по три раза

в день питаться фастфудом и все же сохранять кубики на прессе просто благодаря тому, что они сжигают тысячи килокалорий на тренировках. Но ведь спортсмены-профессионалы стремятся получить что-то неизмеримо более значимое и труднодостижимое, чем просто красивое тело. Они изо всех сил стремятся побеждать соперников на крупных соревнованиях мирового уровня. Для этого они должны быть значительно мускулистее, стройнее и выносливее, а не просто *выглядеть* стройнее и выносливее. Поэтому никаких слабостей они позволить себе не могут.

Этот вывод подтверждается исследованием, проведенным в 2009 году. Профессиональных эфиопских бегунов на одну милю — 11 мужчин и 10 женщин — распределили по виртуальной шкале в соответствии с их лучшими личными результатами. Все эти спортсмены отличались высокой скоростью, но некоторые были явно быстрее остальных. Затем бегунов распределили по другой шкале — сообразно количеству жировой составляющей в массе их тела. Все спортсмены были очень стройными, но некоторые все же отличались особой поджаростью. Когда две шкалы свели воедино, оказалось, что они практически совпали. Самые быстрые бегуны в группе участников эксперимента были и самыми худощавыми, вторые по результатам имели чуть больший процент жира и так далее.

Итоги подобных экспериментов указывают на то, что профессиональные спортсмены просто не могут обойтись без «отступнических» правил питания. То, что со стороны может показаться слабостью, например употребление в пищу большого количества углеводов, в реальности необходимо для достижения того преимущества, которое отделяет победителей от побежденных в мире спорта высоких достижений.

Интересно посмотреть, что происходит, когда спортсмены-профессионалы, долгое время придерживавшиеся рациона, не соответствующего принципам диеты чемпионов, в середине карьеры переключаются на правильный образ питания. Один из ярких примеров — история известного американского триатлета Хантера Кемпера. В первые годы профессиональной карьеры Кемпер относился к своему рациону достаточно бездумно. Чего стоит только его тогдашняя страсть к булочкам с заварным кремом! Несмотря на подобные пробелы в системе питания, Кемпер выступал успешно, выиграв с 1998 по 2004 год три национальных

первенства по триатлону и заняв восьмое место на чемпионате мира. Тогда он действительно *выглядел* очень стройным и физически подготовленным. Но Хантер хотел большего.

После провального девятого места на Олимпиаде в Афинах Кемпер решил внести в свою жизнь определенные изменения. Он проконсультировался со специалистами по спортивному питанию и улучшил рацион, внося в него большее количество овощей и непереработанного мяса и исключив сладости и выпечку. Он сбросил около килограмма скрытого жира, в 2005 году выиграл Кубок мира по триатлону и занял первую строчку в мировой таблице о рангах в этом виде спорта.

Любители, обладающие значительно более скромными природными данными и тренирующиеся гораздо меньше Хантера Кемпера, достигают похожих результатов, когда вносят в свою жизнь подобные изменения. Вот, например, Кассандра, в прошлом имевшая лишний вес пятидесятилетняя триатлетка-любительница и сетевой администратор из Спокана. Кассандра использовала мою шкалу оценки рациона (я приведу ее описание в главе 4) и похудела на 50 кг, не внося никаких других изменений в диету или тренировки. «Для меня сбросить вес оказалось довольно просто, при этом не потребовалось специального следования диетам или внесения изменений в мой привычный распорядок тренировок», — написала она мне в Facebook.

Как видите, те правила питания, которые работают для атлетов, находящихся на одном полюсе природных данных и режима тренировок, срабатывают и на спортсменах-любителях, которые находятся на другом полюсе. Здесь все просто: если вы хотите быть здоровым и быть в физической форме в соответствии с тем временем, которое вы способны инвестировать в тренировки, вам необходимо есть то же, что и спортивная элита.

3. ПРАВИЛО 1: ЕШЬТЕ ВСЁ

Зимой 2015 года я проделал длинное путешествие из Центральной долины Калифорнии до испанского курортного городка Мохакар Плайя, чтобы поработать с профессиональной командой велогонщиков LottoNL-Jumbo. Я встретился со спортсменами в четырехзвездочном отеле Marina Playa, расположенном в пятидесяти метрах от собственного пляжа на Средиземном море, имеющем четыре бассейна, множество баров, в том числе на открытом воздухе, поле для гольфа, спа со всем набором услуг и корты для сквоша. Однако спортсмены, которые в основном были голландцами, не искали там развлечений. Они приехали в десятидневный тренировочный лагерь и были настроены очень серьезно, поскольку ставки в будущих соревнованиях были очень высоки.

Пробиться в члены профессиональной команды, подобной LottoNL-Jumbo, которая выступает в Мировом туре, невероятно сложно. А удержаться в ней еще сложнее. У большинства из 25 членов команды LottoNL-Jumbo контракты подписаны на год или два. Для того чтобы он был продлен, спортсмен должен показывать на соревнованиях стабильно хорошие результаты. А чтобы новичку вообще доверили место в гонке, он должен продемонстрировать все, на что он способен, на тренировках. (Например, из всей команды на «Тур де Франс» отбираются только девять гонщиков.) И этот процесс доказательства каждым спортсменом собственного потенциала начинается каждый год в январе с работы в тренировочном лагере на юго-западном побережье Испании.

Руководители команды испытывают не меньшее психологическое напряжение, чем велогонщики. Ежегодно для участия в соревнованиях в рамках Мирового тура (он состоит из 28 крупных международных

соревнований), который организуется Международным союзом велосипедистов, отбираются только 18 команд. Те из них, которые окажутся в числе аутсайдеров, в следующем году в Мировой тур не попадут.

Одним словом, все зависит от результата команды, а он зависит от того, насколько правильно она все делает, начиная с тренировочных методик и питания. Значительная часть усилий и ресурсов LottoNL-Jumbo направляется на организацию правильного рациона спортсменов. В лагере в Мохакар Плайе обслуживающего команду персонала было больше, чем самих спортсменов, — 18 на 16 человек (еще девять членов команды участвовали в это время в соревнованиях в Австралии). И треть из этих 18 человек занималась организацией питания гонщиков. Диетолог Марсель Хесселинг тщательно планировал ежедневное меню. Шеф-повар команды Жеспер Бум с помощником Марье Хенгевельдом готовили. Франк ван Эрд отвечал за выпечку. Он владеет специализированной пекарней в Голландии и по контракту поставляет и готовит команде хлебобулочные изделия. («У нас в Голландии к хлебу относятся *очень серьезно*», — сказал он мне.) В Испанию приехали также спортивный физиолог Жерар Рейтвенс, который проверяет, достаточен ли рацион спортсменов и обеспечивает ли он их необходимой энергией, и Луи Делахайе, носящий титул «менеджер высоких результатов». Последний занимается индивидуальным контролем и обследованием велогонщиков, чтобы сделать их питание еще эффективнее.

В отеле Marina Playa есть обширный шведский стол вполне приличного качества. Его трехразовое использование в течение дня (завтрак, обед и ужин) включено в стоимость номера. Для LottoNL-Jumbo было бы очень удобно и эффективно с точки зрения затрат пользоваться этим во время сборов. Но команда этого не делала. Вместо этого она привезла с собой в Испанию из Голландии два средних размеров контейнера, забитых собственными продуктами.

Один из спонсоров LottoNL-Jumbo — большая голландская компания по производству продуктов Daily Fresh. Эта компания готовит высококачественные блюда, которые небольшими порциями проходят вакуумную обработку, потом их можно легко разогреть в любом месте, где бы ни находилась команда. Все горячее питание

на соревнованиях обеспечивается едой Daily Fresh. Одним из достоинств такого питания становится то, что практически на 100% исключена возможность пищевого отравления или употребления продуктов, в которых могут присутствовать стероиды и другие вещества, способные дать положительный результат при допинг-контроле. Такой рацион позволяет руководству команды с высокой степенью надежности контролировать поступление необходимых веществ в организмы спортсменов. В Испании команда придерживалась этой схемы питания не так строго по сравнению с тем, как это происходит во время ответственных соревнований. Горячие первые и вторые блюда производства компании Daily Fresh дополнялись свежими продуктами и завтраками, привезенными из Голландии, а кое-что спортсмены брали со шведского стола.

Команда ела в отдельном зале средних размеров под названием Sala Oriente, который был полностью отделен от основной зоны питания отеля. Моим первым приемом пищи вместе со спортсменами стал завтрак в субботу утром, который был подан в восемь часов. Это был единственный раз в тот день, когда шеф-повар Бум не готовил специального меню, предоставив спортсменам набор блюд, характерный для любого завтрака. Он включал в себя каши, хлеб, тонкие блинчики на молоке без дрожжей, приготовленные Франком ван Эрдом, паштеты и свежие фрукты. Те спортсмены, которые не захотели блинчики на горячее, могли взять что-то другое со шведского стола.

Стивен Круйсвийк, двадцатисемилетний велогонщик, чьим высшим достижением было восьмое место на престижнейшей гонке «Джиро д'Италия» в 2011 году, смешал простой йогурт, гранолу, изюм, смородину и кусочки банана в большой миске и мигом проглотил все это. Он завершил завтрак несколькими дольками апельсина и приличным количеством творога, запив все несладким чаем. Мартен Винантс, тридцатидвухлетний спортсмен, который в 2012 году стал двенадцатым в гонке «Париж — Рубе», съел цельнозерновой блин с маслом, омлет из одного яйца и несколько кусков цельнозернового хлеба, один с арахисовой пастой, еще один с Nutella и еще один или два с медом и мармеладом. И выпил кофе.

Этот завтрак был важен для всех спортсменов. В то утро им предстояло пройти главный тест на выносливость в сезоне 2015 года. От показанных на тренировке результатов зависело, включат ли спортсмена в первые состязания сезона или нет. Поэтому все гонщики нервничали так же, как перед настоящими соревнованиями.

Я забрался в машину команды вместе с Луи Делахайе и Жераром Рейтъянсом, и мы поехали на вершину холма, на котором и должны были проходить тестовые испытания. Велогонщики перед этим ездил по заданной трассе, проведя в седле полных два часа. В конце маршрута они оказывались у подножья холма. Отсюда их направляли вверх с интервалом в одну минуту. Гонщикам нужно было подниматься без малейшего замедления в течение шести минут и остановиться у машины команды наверху. Здесь Делахайе и Рейтъянс брали у них пробу крови из пальца, чтобы определить уровень молочной кислоты, который служит метаболическим маркером интенсивности тренировки. Тренеры также измеряли у гонщиков пульс и снимали показатель мощности, развитой при подъеме. Затем спортсмена отправляли вниз, там он разворачивался и забирался на холм вновь. Гонщики должны были проделать это шесть раз, каждый раз увеличивая скорость и добившись максимума на последнем подъеме.

Во время теста спортсмены подкреплялись энергетическими гелями и спортивными напитками. Если бы их тренировка была более продолжительной и менее интенсивной, они получили бы от таких продуктов меньше энергии, чем от нормальной пищи, включая изготовленные Франком ван Эердом энергетические батончики из фруктов и цельного зерна.

С нашего возвышения мы могли наблюдать за движением спортсменов вниз и вверх по холму. На стартовой линии внизу они казались маленькими всполохами желтого цвета. Мне казалось невероятным, что всего за шесть минут они могут забраться на ту высоту, на которой находились мы. Измерительные приборы показали, что некоторые из велогонщиков во время последнего подъема устойчиво выдавали мощность 500 Вт, достаточную для того, чтобы разогнаться до скорости в 56 км/ч на дистанции 5 км по ровной дороге.

Когда тестирование закончилось, спортсмены вернулись в отель коротким путем. Всего в то утро они пробыли в седле около четырех часов. Как только они сошли с велосипедов, им предложили по бутылочке протеинового напитка на основе молочной сыворотки. Затем они приняли душ и проследовали в зал, где для них был приготовлен поздний (15.00) обед. Шеф Бум организовал настоящий банкет с двумя вторыми блюдами, это были лазанья и цельнозерновая фокачча (итальянская пшеничная лепешка) с сыром, оливками и другими вкусными добавками.

Лидер команды LottoNL-Jumbo Лоуренс Тен Дам, специалист по горным трассам, который в 2014 году был девятым на «Тур де Франс», съел по большой порции обоих горячих блюд и немаленькую порцию зеленого салата с томатами, сельдереем и сладким перцем, плюс несколько ломтиков холодного ростбифа. На десерт он выбрал кусочки арбуза и ананаса. Пил он воду и кофе и, уже поднимаясь из-за стола, сделал себе небольшой бутерброд с индейкой, чтобы съесть его позже в качестве снека. Сеп Ванмарке, восходящая звезда, который вырвал второе место на гонке «Париж — Рубе» в 2013 году, не стал есть лазанью, добавил в свой салат лесных орехов и сосредоточился на индейке вместо ростбифа. Закончил он обед йогуртом. Уходя из-за стола, он взял с собой один из домашних энергетических батончиков, готовящихся по рецепту ван Эерда.

После обеда гонщикам по очереди делали массаж. В номерах у спортсменов было много еды для перекуса: бананы, белый изюм, виноград, конфеты из гуммиарабика*, мюсли, апельсины, соленые палочки, протеиновые шейки, энергетические батончики, соевое молоко, смесь орешков, изюма и семян, йогурт. Независимо от того, ели ли спортсмены что-то из этого, в 17.30 каждому из них был предложен смузи из авокадо, банана, меда и йогурта.

Испанцы ужинают поздно, и этот их обычай очень устраивал команду LottoNL-Jumbo в тот день. В 20.00 велогонщики вновь собрались в Sala Oriente. В меню ужина, приготовленного шефом Бумом, был зеленый салат из молодой брокколи, свеклы, козьего сыра и кедровых

* Гуммиарабик (лат. *gummi* — камедь и *arabicus* — аравийский) — твердая прозрачная смола, выделяемая различными видами акаций. Зарегистрирован в качестве пищевой добавки E414. Вязкая жидкость, затвердевающая на воздухе. *Прим. ред.*

орехов, тушеные овощи, ризотто, лосось под французским масляным соусом с белым вином и луком-шалотом, пюре из сладкого картофеля, китайская листовая капуста и паста из полбяной муки. Том Ван Асброк, другая восходящая звезда команды, который в 2014 году вошел в десятку лучших на нескольких престижных гонках, съел все перечисленное и еще несколько кусков хлеба с пастой из фундука. Ник ван дер Лийке, самый молодой двадцатитрехлетний участник команды, съел пасту, хлеб и лосося без соуса. К этому он, правда, прибавил бокал вина, которое разрешается спортсменам на ужин.

Десерт явил собой новое изобретение из лаборатории Франка ван Эерда. Это был довольно плотный кекс из коричневого риса, слив, вишни, черного шоколада и ложки сахара. Ван дер Лийке откусил от кекса два раза и отодвинул его. Я наслаждался своим кексом в течение двух минут и испытывал соблазн попросить ван дер Лийке придвинуть мне остатки его порции.

СПОРТСМЕНЫ-ПРОФЕССИОНАЛЫ ЕДЯТ ВСЁ

Те несколько дней, которые я провел с профессиональной велосипедной командой LottoNL-Jumbo, убедили меня, что ее члены придерживаются практически всех пяти правил диеты чемпионов. Даже Правило 5 — «есть в соответствии с индивидуальными особенностями» — ярко проявлялось в поведении 16 спортсменов, хотя все они питались коллективно. Как вы увидели на примерах, приведенных выше, никто из велосипедистов не ел один и тот же набор блюд и продуктов.

Правило 4 — «есть достаточно» — проявилось еще заметнее. Помните, это правило подразумевает, что спортсмен регулирует объем принимаемой пищи, сознательно обращая особое внимание на внутренние сигналы, которые подает ему организм относительно голода и сытости. В отличие от многих людей, сидящих на диетах и часто недоедающих, члены команды LottoNL-Jumbo не считают калории и не измеряют порции. И в отличие от тех, кто страдает бессистемным отношением к еде, спортсмены-велогонщики часто оставляют излишки на тарелках.

Столь же очевидно и следование велосипедистами Правилу 3 — «есть больше углеводов». Меню команды насыщено богатыми углеводами продуктами, от блинчиков с маслом, которые Мартен Винантс съел на завтрак, до лазаньи и лепешек фокачча, съеденных Лоуренсом Тен Дамом на обед, и пасты и ризотто, которыми поужинал Том Ван Асброк.

В рационе хорошо просматривается и Правило 2 — «есть качественное». Почти вся пища команды принадлежит к одной из шести категорий высококачественных продуктов (овощи; фрукты; орехи, семена и нерафинированные масла; свежее мясо, рыба и морепродукты; цельные злаки и молочные продукты). Единственным видом низкокачественных продуктов в меню гонщиков был хлеб из муки тонкого помола и небольшое количество сладостей. Они совершенно не употребляли фабричных мясopодуKтов или жареной пищи.

Если бы мне предстояло выбрать то правило из диеты чемпионов, которое лучше всего воплощалось в схеме питания команды LottoNL-Jumbo, то это было бы Правило 1 — «есть всё». Разнообразие и сбалансированность рациона спортсменов были поистине впечатляющими. Очень немногие члены команды вставали из-за стола в Sala Oriente, не употребив в пищу продукты всех шести высококачественных категорий, не говоря о здоровых напитках, таких как несладкие кофе, чай и вино.

Посмотрите еще раз на обед Сепы Ванмарке. Лепешка фокачча, которую он съел, сразу соединяла в себе цельное зерно (спельта), молочные продукты (сыр) и овощи. Пусть фокачча содержала немного овощей, но вместе с ней спортсмен съел большую тарелку овощного салата, в который были добавлены орехи, семена и заправка — нерафинированное масло. Свежее мясо было представлено кусочками индейки, которые выбрал Ванмарке, а кусочки ананаса на десерт — это отличный фрукт. Йогурт — молочный продукт, а домашний энергетический батончик, который он взял с собой, состоял из цельных злаков, фруктов, орехов, семян и нерафинированного масла.

Рацион велогонщиков был не только хорошо сбалансирован по всем шести категориям качественных продуктов, но и богат ассортиментом внутри каждой из них. Посмотрите, например, на выпечку Франка

ван Эерда. Он использует не менее 18 разновидностей злаков (сюда не входят пшеница и кукуруза). Выпекаемый им хлеб и другие изделия часто содержат орехи, семена и кусочки фруктов.

«Есть всё» означает и возможность потребления ограниченного объема низкокачественных продуктов. Меню команды LottoNL-Jumbo в Мохакар Плайе включало в себя и некоторое количество сладостей, а также рафинированных масел. Хотя эта часть рациона, разумеется, уступала высококачественным продуктам, ничто из питания спортсмены открыто не исключали и полностью не избегали. Вспомните конфетки из гуммиарабика в номерах.

Команда велогонщиков LottoNL-Jumbo не исключение. Выберите наугад любого известного спортсмена-профессионала — и вы обнаружите, что он тоже ест всё. Возьмем, например, Джину Кроуфорд, профессиональную триатлетку из Новой Зеландии, которая выиграла 13 супердистанций серии Ironman, организуемых ежегодно Всемирной корпорацией триатлона. В ее типичный завтрак входит овсянка (из цельного овса), семена чиа (а также орехи, другие семена и нерафинированное масло), семена льна, кокос (фрукт), изюм и цельное жирное органическое молоко. На десерт — сезонные фрукты. На обед часто бывают вареные или жареные яйца (или омлет), свежее мясо или рыба, зеленый салат, сыры на тосте (хлеб цельнозерновой) и еще фрукты. На ужин она ест курицу, говядину или телятину (только свежие продукты), коричневый рис (цельнозерновой) или картофель (овощи) и большую порцию зеленого салата. Десерт состоит из фруктов и йогурта (молочные продукты) или мороженого (сладости).

ПОЧЕМУ ВАМ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ ВСЁ

Есть три причины, по которым вы должны следовать примеру велогонщиков из команды LottoNL-Jumbo, Джинны Кроуфорд и других представителей спортивной элиты, и есть всё. Первая: есть всё — это хорошо для здоровья. Вторая: есть всё — это естественно. И третья: есть всё — это просто здорово!

Есть всё — это хорошо для здоровья

26 января 2012 года в лондонской газете Daily Mail вышла статья о семнадцатилетней девушке по имени Стейси Ирвин, которую привезли в больницу из-за приступа удушья, случившегося с ней дома. Анализы показали, что Стейси страдала серьезной анемией, воспалением вен под языком и недостатком многих витаминов. Но в заголовки газет эту историю вынесла *причина*, по которой девушка почувствовала себя плохо. Она рассказала врачам, что практически с детства в ее рацион входили только куриные наггетсы из фастфуда. Она не могла вспомнить ни одного раза, когда ела какие-нибудь овощи или фрукты. Кроме куриных наггетсов Ирвин употребляла только картошку фри. Ее любимым напитком была кола.

История Стейси Ирвин — это, конечно, крайний пример последствий чрезвычайно однообразного и обедненного меню. Стейси могла, конечно, выбрать что-нибудь получше куриных наггетсов для того, чтобы наслаждаться этим три раза в день. Однако проблемы со здоровьем возникли бы у нее при *любом* обедненном рационе, состоящем из одного вида пищи. В природе существует только одна разновидность еды, которая содержит в себе все питательные вещества, необходимые человеческому организму, — грудное молоко. Все остальное не может считаться полноценным и достаточным. Даже те продукты, которые мы считаем здоровыми, могут в конечном счете убить нас, если мы будем все время есть исключительно их. Несомненно, овощи — очень здоровая еда. Но ни один овощ не содержит в себе все девять незаменимых аминокислот, которые нужны организму для создания белков, из которых мы состоим. Если вы будете есть только шпинат, то рано или поздно умрете от сердечной недостаточности.

Если выбрать правильную пару продуктов, то на них возможно прожить. Однако исследования со всей определенностью показывают, что люди достигают максимума в своем физическом состоянии тогда, когда питаются разнообразной пищей. В 1987 году американские ученые Сьюзан и Джеймс Кребс-Смит проанализировали рационы 3701 американца — мужчин, женщин и детей. Специальная шкала, названная ими «Средний показатель достаточности», должна была

оценить соответствие рациона каждого объекта исследования базовым потребностям человеческого организма в питательных веществах. Команда исследователей также собрала информацию о том, как часто участники эксперимента употребляли пищу других видов. Когда данные двух этих обследований — «Средний показатель достаточности» и разнообразие питания — сравнили, то оказалось, что у участников, чей рацион был более разнообразным, выше был и «Средний показатель достаточности», то есть их питание лучше отвечало потребностям организма.

Спустя почти двадцать лет Сьюзан Мерфи из Гавайского университета в Гонолулу сделала шаг вперед, подразделив каждую базовую группу продуктов на четыре подгруппы и замерив, как часто в рацион 10 000 взрослых участников исследования входила пища из каждой такой подгруппы. Отдельно Мерфи определяла количественно потребление участниками здоровых питательных веществ, например витаминов, и нездоровых, скажем рафинированного сахара. Она обнаружила, что люди, употреблявшие в пищу более широкий набор продуктов из базовых групп, получали больше полезных и меньше вредных веществ. Этот вывод оказался еще более очевидным при исследовании потребления участниками исследования продуктов из выделенных Мерфи *подгрупп*.

Не так давно получены доказательства того, что разнообразие рациона полезно на любом уровне, будь то группы, или подгруппы продуктов, или просто их конкретные отдельные виды. Так, в 2006 году в Иране было проведено исследование с участием женщин. Его результаты показали, что те из них, кто ели больше всех цельнозерновых продуктов, получали наибольшую дозу витамина В2; те же, кто ели больше фруктов, имели наивысшие показатели витамина С; а женщины, отдававшие предпочтение мясу, получали достаточное количество белков.

Таким образом, представляется, что разнообразие питания полезно как на уровне групп и подгрупп продуктов, так и отдельных их видов. Однако все же важнейшим будет разнообразие на уровне базовых групп. Овощи содержат более широкий набор антиоксидантов, чем фрукты; во фруктах же больше клетчатки, чем в орехах, семенах

и нерафинированных маслах; последние богаче ненасыщенными жирными кислотами, чем свежие мясо и рыба; мясо и рыба содержат больше белка, чем цельные злаки; а те богаче крахмалом, чем молочные продукты, в которых пробиотиков больше, чем в овощах. Рацион, сбалансированный по всем этим группам продуктов, будет более насыщенным питательными веществами, чем менее разнообразный.

Каждая группа высококачественных продуктов поддерживает наш организм по-своему. Антиоксиданты, входящие в состав овощей, предотвращают старение и смерть клеток; клетчатка, содержащаяся во фруктах, способствует правильной работе желудочно-кишечного тракта; жирные кислоты, присутствующие в орехах, семенах и нерафинированных маслах, полезны для нашей центральной нервной системы; белки из натурального мяса и рыбы способствуют восстановлению тканей; крахмал в зерне дает нам энергию для умственной и физической работы; пробиотики из молочных продуктов укрепляют иммунитет. Более того, та польза для здоровья, которую приносят разные группы высококачественных продуктов, характеризуется синергетическим эффектом. То есть позитивные моменты, получаемые от одного вида продуктов, усиливаются при наличии в нашем рационе и продуктов из остальных пяти групп.

До 1980-х годов ученые-диетологи предпочитали изучать эффект, производимый питательными веществами, продуктами и их группами, по отдельности. Однако за последние тридцать лет акцент в исследованиях сместился на поиск наиболее здоровых комбинаций групп продуктов. В настоящее время ученые пришли к консенсусу, согласно которому рацион, включающий в себя все шесть групп высококачественных продуктов, считается оптимальным. Этот консенсус базируется на большом количестве разнообразных исследований. Среди них и одно особенно масштабное, которое было завершено в 2014 году и носило название «Проект изучения шаблонов питания». В опубликованных результатах его организаторы указали, что объектами их изучения, продолжавшегося в течение 15 лет, стали 424 000 американцев (мужчин и женщин) старшей возрастной группы. Те из них, которые постоянно включали в рацион продукты шести базовых групп, умирали от сердечно-сосудистых заболеваний и рака

на 20% реже, чем те, кто такие продукты употреблял бессистемно или от случая к случаю.

Такие открытия имеют непосредственное отношение и к спортсменам-профессионалам, поскольку общее хорошее состояние здоровья представляет собой краеугольный камень выносливости. Каждая составляющая здоровья будет и составляющей хорошей физической формы спортсмена. Рассмотрим только несколько аспектов.

Защитный эффект антиоксидантов. Спортсмены-любители и люди, мало занимающиеся спортом, нуждаются в надежной защите с помощью антиоксидантов от изнашивания и старения организма. Спортсменам-профессионалам защитный эффект антиоксидантов нужен еще больше для преодоления неизбежных стрессов, связанных с интенсивными тренировками.

Снижение жировой составляющей в массе тела. Обычным людям низкая жировая составляющая в массе тела необходима для того, чтобы минимизировать риск возникновения различных хронических заболеваний. Профессионалам стройность необходима для максимально эффективных действий на дистанции состязаний.

Восприимчивость к инсулину. Обычные люди нуждаются в том, чтобы ткани их организма, особенно мышцы, были восприимчивы к действию инсулина, который помогает перерабатывать углеводы, получаемые из пищи, оставляя как можно меньше их для трансформации в жир и бляшки, которые откладываются на стенках сосудов. Спортсмены-профессионалы должны быть очень восприимчивы к инсулину, который помогает им сжигать углеводы на тренировках и соревнованиях.

Каждая группа высококачественных продуктов вносит свой специфический вклад в развитие у спортсменов выносливости. Овощи способствуют стройности; фрукты укрепляют иммунитет и помогают преодолевать стрессовую нагрузку от тренировок; орехи, семена и нерафинированные масла позволяют держать под контролем возможное развитие посттренировочных воспалений; свежие мясо и рыба помогают мышцам, костям и связкам лучше адаптироваться к тренировкам; цельные злаки быстро обеспечивают организм необходимой энергией; молочные продукты ускоряют подзарядку и реабилитацию мышц.

Есть всё — это естественно

История человечества — это во многом история диверсификации его питания. Ученые полагают, что несколько миллионов лет тому назад наши примитивные предки выживали на рационе, который преимущественно состоял из плодов, листьев и насекомых. Это уже была довольно разнообразная диета (практически всеядная), но все только начиналось.

На каком-то этапе (точно это неизвестно) какая-то часть из этих проприматов покинула лес и стала жить на открытых пространствах, добавив в рацион различные травы. Оставшиеся в лесах продолжали есть плоды, листья и насекомых, как шимпанзе (их прямые потомки) делают до сих пор. За этой первой генеалогической развилкой последовали другие. И на каждой из них ближе к современному человеку оказывались те наши предки, которые все больше диверсифицировали свой рацион.

Чуть менее двух миллионов лет назад отдельное семейство гоминидов (наиболее прогрессивных приматов) разделилось на два рода. Анализ окаменевших остатков пищи, сохранившихся в скелетах представителей одного из этих *парантропов**, показал, что они в основном питались травой и разными видами осоки, в то время как представители другого вида — *людей (homo)* — наряду с травой употребляли в пищу плоды и семена деревьев, листья и семена кустарников, различные травянистые растения и их корни, а также и мясо животных, которые питались практически тем же. Теперь отгадайте, какой род из этих двух вымер, а какой выжил?

Палеобиологи выдвигают теорию, согласно которой гоминиды, от которых произошли люди, благодаря диверсификации источников питания пережили тех приматов, которые придерживались узкого рациона потому, что более широкий обеспечил им бóльшую безопасность в смысле выживания. Чем более всеядным был тот или иной вид или подвид первобытных людей, тем более он оказывался устойчив

* Парантропы, также известные как массивные австралопитеки, — род ископаемых высших приматов. Близки к австралопитекам, обнаружены в Южной и Восточной Африке. *Прим. ред.*

к резким изменениям климата и других условий существования, которые уничтожали целые группы доступных ранее источников пищи.

Такая безопасность, разумеется, требовала жертв. Тот вид человека разумного, к которому мы принадлежим, привыкший к длительному разнообразию питания, становится в определенной степени *зависим* от этого разнообразия. Поскольку человечество имеет такую длинную историю всеядности, нам необходим широкий и сбалансированный ассортимент продуктов для поддержания здоровья. Лев может прожить долгую и активную жизнь, не потребляя ничего, кроме мяса антилоп и других диких животных. Бедная Стейси Ирвин продемонстрировала нам то, что случается, когда человеческое существо пытается совершать нечто подобное.

Современный человек анатомически сложился примерно 200 тыс. лет назад. Около 100 тыс. лет назад наши предки стали расселяться из Африки по планете. По мере распространения по Земле разные группы людей находили все новые виды пищи, что приводило к все большему разнообразию в рационе. Например, племя айну около 14 тыс. лет назад поселилось на японских островах и начало употреблять в пищу морские водоросли, которые были практически неизвестны их предкам.

До недавнего времени ученые немного знали о биологических механизмах, которые делали возможными такие резкие изменения в рационе людей. Теперь всеми признано, что за это отвечает наш микробиом, то есть сообщество бактерий, которое существует в нашем кишечнике и в значительной степени осуществляет пищеварительную функцию. Микробиом поразительно приспособляем, он меняет свой состав и функции в соответствии с корректировками в питании человека. Возвращаясь к только что приведенному примеру о племени айну, можно сказать, что микробиом его представителей, внедрив некоторые морские бактерии, быстро создал микробиотические гены, производящие энзимы, которые помогают человеческому организму легче переваривать морские водоросли.

Около 10 тыс. лет до н. э. кочевой этап человеческой истории постепенно подошел к концу. Определенные группы людей начали вести оседлый образ жизни в определенных климатических и географических условиях, перешли от собирательства к производству

пищи и постепенно создали национальные кухни, базировавшиеся на наиболее привычных местных продуктах. Если прежняя эра характеризовалась диверсификацией источников питания, то новая стала историческим периодом их выборочного культивирования. Каждое племя стало выращивать наиболее подходящие для местности проживания растения, разводить скот и питаться в основном этими продуктами, хотя в целом рацион людей по-прежнему был достаточно широким, потому что человек любит в еде разнообразие и зависит от него. Кроме того, это по-прежнему было связано с вопросами безопасности человеческого рода.

Интересно, что в национальных кухнях, которые с течением времени появились в различных уголках мира, есть принципиальная схожесть. Практически повсюду люди останавливают выбор на похожих продуктах, которые начинают производить и включать в национальное меню. Народы от Южной Африки до Сибири в основу своего рациона закладывают пять групп продуктов: овощи; фрукты*; орехи, семена и нерафинированные масла; натуральные мясо и рыбу; необработанные злаки и шестую — молочные продукты, которая добавилась к первым пяти несколько позже в Европе, Северной Америке, Индии и еще нескольких регионах.

Цивилизация майя, которая процветала в Центральной Америке в период между 2000 и 250 годом до н. э., потребляла много сладкого батата и бобовых (овощи), папайи и ананасов (фрукты), орехов майя (орехи, семена и нерафинированные масла), мяса индейки и моллюсков (свежие мясные и морепродукты) и кукурузы (зерновые). Население Ассама (доколониальной Индии) любило клубни ямса и тыкву (овощи), бананы (фрукты), бетельный орех** (орехи, семена и нерафинированные масла), утку и морской язык (свежие мясо и рыбу), рис (злаки) и творог (молочные продукты). В средневековой Британии ели (помимо всего прочего) морковь и капусту (овощи),

* Под фруктами автор подразумевает и ягоды. *Прим. ред.*

** Бетельным орехом называют плод пальмы *Arecata catechu*. Если расколоть свежий плод пальмы, то внутри него окажется желеобразная субстанция, насыщенная эфирными маслами, имеющая характерный резкий запах и вкус. Желеобразная масса со временем застывает, образуя твердое ядро, которое и называют бетельным орехом. *Прим. ред.*

сливы и смородину (фрукты), фундук и желуди (орехи, семена и нерафинированные масла), баранину и сельдь (свежие мясо и рыбу), хлеб, выпеченный из пшеницы, ржи и ячменя (злаки), и сыр (молочные продукты). Как вам все это?

Следующее большое изменение в системе питания людей произошло в эпоху индустриализации, которая началась в XIX веке. Эта эпоха стала свидетельницей стремительного развития фабричного производства пищи и ее популяризации. Это коснулось практически всех традиционных групп продуктов, на которых основывались в течение веков все национальные кухни. В современном рационе человека особое место заняли четыре группы продуктов фабричной переработки: рафинированное зерно (белая мука, белый рис и тому подобные), сладости, мясопродукты и жареная пища. Цельнозерновой хлеб превратился в тосты из белой муки, молоко — в мороженое, свинина — в колбасу, а картофель — в чипсы.

В отличие от натуральных продуктов, из которых они сделаны, эти изделия негативно влияют на здоровье, прежде всего ведут к ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям. Взрывоподобный рост числа хронических заболеваний, связанных с образом питания, отмеченный в последние двадцать лет XX века, дал основания утверждать, что система питания человека разрушена и что человечество сбилось с пути правильного потребления продуктов. Хотя вполне очевидно, что начало этого процесса совпало с эпохой индустриализации и широким распространением нездоровой еды фабричного производства, некоторые считают, что все началось гораздо раньше. Последователи палеодиет начали утверждать, что человечеству никогда не следовало переходить к потреблению выращенных злаков, молочных продуктов и даже бобовых и что мы должны немедленно прекратить есть их. Адвокаты вегетарианства заявляют, что людям не стоило начинать есть рыбу и морепродукты, мясо и молочные продукты и что мы должны исправить эти ошибки хотя бы сегодня.

Хотя все эти люди расходятся в том, когда именно и как человечество отклонилось от правильного режима питания, все современные адепты запретительных диет отстаивают точку зрения, что для людей *противоестественно* есть всё. Однако непредвзятый взгляд

на человеческую историю учит нас не только тому, что есть всё — это естественно для человека, но и тому, что всеядность сделала наших предков людьми и продолжает определять человеческую природу до сих пор. Когда любой вид животных, включая людей, приходит к отрицанию собственной природы, то могут произойти трагические события. Именно поэтому, по моему мнению, спортсмены-профессионалы (да и любой человек, жаждущий здоровья и счастья) должны включать в рацион не только шесть групп высококачественных, но и четыре группы низкокачественных продуктов. Я еще расскажу вам в последнем разделе этой главы о том, почему вы можете изредка позволять себе есть изделия из рафинированного зерна, сладости, мясные изделия фабричной переработки и жареное.

Есть всё — это здорово!

Все животные любят то, что полезно для них. В противном случае эволюция не работала бы. Радость секса соединяет в себе удовольствие и задачу продолжения рода. То же самое относится и к питанию. Каждый вид живых существ имеет запрограммированную тягу к тем или иным источникам натуральных питательных веществ.

Люди запрограммированы не только на симпатию к определенным вкусам, например сладкому, но и на любовь к пищевому разнообразию. Эту нашу склонность доказывают и результаты одного научного исследования, в ходе которого ученые оценивали влияние разнообразия продуктов на потребление нашим организмом энергии. В процессе эксперимента шесть молодых людей провели девять дней в условиях клиники, где у них был свободный доступ к продуктам, однако их ассортимент регулировался исследователями. Когда разнообразие было минимальным, молодые люди потребляли меньше калорий на 15%, чем когда ассортимент продуктов был максимальным. Скорее всего, это происходило оттого, что им надоедало есть одно и то же. Ученые называют этот феномен сенсорно-специфическим насыщением.

Теоретически можно утверждать, что человек выбирает в пользу разнообразного рациона под давлением общества, что это нехарактерно для него от природы. Но исследования, проведенные на детях, чьи диетологические предпочтения основываются больше на инстинктах,

а не на влиянии окружающей культуры, указывают на другое. В ходе эксперимента, проведенного в 2012 году учеными Корнеллского университета и Лондонского университета Метрополитен, ученые приготовили 48 изображений тарелок с различной едой и попросили 23 ребенка в возрасте от 5 до 12 лет выбрать то, что они хотели бы съесть. Тарелки с наиболее разнообразным набором пищи содержали шесть продуктов, и это было именно то, что выбрали большинство детей. Взрослые, которым продемонстрировали те же изображения, выбрали в основном тарелки с набором из трех продуктов. Таким образом, оказывается, влияние культуры и социума сужает наши от природы широкие вкусовые предпочтения, а не расширяет их.

Причины этого явления уходят далеко в древность. Как я отмечал выше, даже наш общий с шимпанзе предок уже был всеядным. Поэтому совершенно неудивительно, что, согласно наблюдениям ученых, современные обезьяны тоже любят смешивать различную пищу в своем рационе. В 2010 году исследователи из Университета Дьюка и Института когнитивных наук и технологий в Риме приучили обезьян-капуцинов использовать специальные жетоны в обмен на пищу. Установив любимую еду обезьяны, ученые ставили перед ней выбор: отдать жетоны за большой объем только ее любимой пищи или за некий ассортимент, который, помимо предпочитаемой обезьяной еды, включал еще и другие продукты, менее любимые. И что же? В своем большинстве обезьяны предпочли более разнообразный вариант.

В отчете об эксперименте, опубликованном в научном журнале *Behavioral Processes*, экспериментаторы писали: «Результаты исследования позволяют сделать вывод, что стремление к разнообразию в еде уходит корнями в историю эволюции человечества. Оно удовлетворяет стремление человека разумного к получению стимулов для развития от окружающей среды. В конечном счете поиски разнообразия в питании дают возможность нашему организму использовать в своих интересах новую пищу и получить правильный набор питательных веществ».

Это наблюдение завершает цепь рассуждений о том, почему спортсмены-профессионалы (и обычные люди тоже) должны есть всё. Нам нравится есть всё, потому что это для нас естественно, а это естественно для нас потому, что это полезно для нашего здоровья.

ЦЕНА ПРИВЫЧКИ НЕ ЕСТЬ ВСЁ

Хотя атлеты-профессионалы в подавляющем большинстве едят всё, спортсмены-любители и люди, просто занимающиеся физкультурой для себя, часто этого не делают. А когда это происходит, им, как правило, приходится платить за это. В некоторых случаях эта цена имеет отношение к физическому состоянию человека. В других негативный эффект может сказаться на его психологическом состоянии, что оказывается зачастую не менее болезненным для здоровья, спортивной формы и результатов.

Физиологические последствия

Судя по моему опыту, спортсмены-любители чаще всего пренебрегают продуктами из трех групп — это овощи, свежие, не подвергшиеся фабричной обработке мясо и рыба, цельные злаки. Я не встречал людей, в чьем рационе не было бы сразу всех трех этих групп. Скорее, бывает так, что отдельные атлеты, самостоятельно занимающиеся развитием у себя выносливости, не едят какую-нибудь одну группу продуктов.

Спортсмены-любители и просто физкультурники (не говоря уж о тех, кто ведет сидячий образ жизни) избегают овощей не потому, что считают эту пищу нездоровой, а просто из-за того, что они им не нравятся. Такие люди время от времени едят какие-то овощи (картофельные чипсы не в счет), но в недостаточном количестве для того, чтобы избежать негативных последствий такого питания, которые разнятся от медленного восстановления после нагрузки до большего риска заболеть простудными заболеваниями или гриппом.

Например, Брэндон, хороший спортсмен-любитель, который, когда я работал с ним, пытался попасть в американскую национальную олимпийскую сборную по триатлону. Брэндон вырос на особенно низкокачественном варианте стандартного американского рациона и придерживался его на протяжении всей учебы в колледже. Он сказал мне, что за те пять лет, что был спортсменом Национальной ассоциации студенческого спорта, он не съел ни одного овоща. До какого-то времени его спасала молодость, но хроническая усталость, медленное

восстановление сил после нагрузок и рецидивы вроде бы заживших травм стали давать о себе знать. Врач связал эти проблемы с надпочечниками, которые играют ключевую роль в борьбе со стрессами. В рационе Брэндона было так мало витаминов, что его надпочечники оказались перегруженными и не справлялись со стрессовой нагрузкой, которая возникала на тренировках. Брэндон внес серьезные изменения в рацион, и проблемы постепенно ушли.

В отличие от тех, кто просто не любит овощи, другие спортсмены намеренно избегают мяса и рыбы, полагая, что без белков они будут здоровее и смогут достигать лучших результатов. В результате у тех атлетов, которые придерживаются растительной диеты, я часто наблюдаю анемию, связанную с недостатком железа. Эта проблема возникает даже у всеядных спортсменов. В принципе ее можно избежать на постной диете, однако если в рацион не входят самые богатые железом продукты (говядина и морепродукты), это становится особенно трудно.

Одной из страдавших анемией вегетарианок, с которыми я работал, была Клаудиа. Она обратилась ко мне за помощью после того, как ее стали мучить необычные мышечные боли и приступы вялости. Перед этим она посетила спортивную клинику, где по результатам анализов было установлено, что у Клаудии серьезная форма анемии. Девушку потряс диагноз, потому что она придерживалась вегетарианства уже несколько лет. Однако я встречаюсь с такими случаями довольно часто. Исключение мяса из рациона не всегда прямо приводит к дефициту железа и анемии. Во многих случаях оно делает спортсмена более уязвимым для других факторов, создающих серьезную нагрузку, например стрессов или увеличения интенсивности тренировок.

Многие спортсмены чувствуют себя прекрасно на вегетарианской или веганской диетах, но мы никогда не можем знать, как наш организм среагирует на отсутствие животной пищи. Другая моя клиентка, триатлетка из Флориды по имени Мария, как-то в течение четырех месяцев придерживалась тщательно спланированной веганской диеты, а потом на протяжении четырех лет пыталась восстановить иммунную систему и скорректировать нарушения в работе надпочечников, которые практически не дали ей тренироваться и вызвали частые и множественные недомогания.

В последние годы весьма популярным среди как профессионалов, так и любителей стало исключение из питания злаков. Во многих случаях этот противоестественный запрет приводит к появлению хронической усталости, медленному восстановлению и других симптомов перетренированности, например расстройств сна и перепадов настроения. Здесь я могу привести пример бегуньи Джулии, которая обратилась ко мне после имевшего для нее ужасные последствия эксперимента под названием безглюкозная и беззерновая диета.

«Я почувствовала себя ужасно, — рассказывала мне Джулия. — Мое состояние не только тормозило меня — я вообще почти не могла бежать».

Я спросил, какие проблемы заставили ее перейти от нормального рациона к диете без глюкозы и злаков. И знаете, каков был ответ? «Никакие». Диету уговорили попробовать подруги, которые уже придерживались ее. Эти же подруги убеждали ее следовать такому рациону, несмотря на явный вред, который она наносила тренировкам Джулии, повторяя, что со временем она адаптируется к новому рациону. Но адаптироваться бегунья не смогла и через несколько недель от этой диеты отказалась.

Есть много полуанекдотичных историй о спортсменах, которые клянутся, что процветают на рационе без злаков. Однако я консультировал не одного атлета, такого как Джулия, чтобы убедиться, что, хотя без злаков жить и можно, на таком рационе гораздо сложнее выдерживать колоссальные спортивные нагрузки, чем на диете чемпионов. Точно так же, как на растительном рационе в принципе можно избежать дефицита железа, но сделать это значительно сложнее, чем при полноценном нормальном питании. Тогда у меня возникает закономерный вопрос: «Зачем вам эти сложности?»

Психологические последствия

Многие адвокаты неестественно ограничительных диет для спортсменов-профессионалов игнорируют психологические аспекты питания. А я считаю их такими же важными, как и физиологические. Я ни разу не встречал профессионального атлета, которому бы не нравился его

рацион, но который был бы доволен своими результатами и на тренировках, и на соревнованиях. Для того чтобы добиться устойчивых продолжительных спортивных успехов, профессионалу нужно нечто большее, чем хороший рацион. Его здоровая система питания должна ему нравиться. А диеты, которые исключают целые группы продуктов, воспитывают недовольных едоков. Если говорить конкретнее, исключение из рациона одной или нескольких групп продуктов приводит к возникновению у спортсменов смешанного чувства страха и вины по отношению к еде, создает вокруг еды стресс, а в некоторых случаях даже приводит к расстройству пищеварения.

Если вернуться к случаю Джулии, то она не только плохо себя чувствовала на диете без сахара и злаков, но еще и действительно скучала по этим продуктам. Ей не нравилось, что по утрам она была лишена привычного тыквенного кекса. Более того, сама диета без глюкозы и без злаков оказывала на нее негативное психологическое воздействие (и это неудивительно, ведь только в ее названии два раза употреблена приставка «без»).

«Меня ужаснуло, как люди, придерживающиеся этой диеты, относятся друг к другу на форуме в одной из социальных сетей», — признавалась Джулия.

Ей казалось, что каждый из участников форума состязался с другими в том, что именно он самый верный адепт диеты. И каждый только и ждал случая, чтобы укорить того, кто показал себя преданным ей меньше, чем на 100%. Джулии казалось, что она проснулась в каком-то ужасном полицейском государстве, где все помешаны на диетах. Когда она прекратила придерживаться такого питания, то отказалась от всех контактов, связанных с ним, чтобы вновь обрести собственную идентичность.

Риск возникновения психологических последствий существует даже тогда, когда из рациона спортсмена исключаются продукты низкокачественной группы. С чисто физиологической точки зрения не существует причин, которые мешали бы отказаться от рафинированного зерна, сладостей, мясopодуктов фабричной переработки и жареной еды. Никакой пользы от них для здоровья или спортивных результатов нет. И все же я рекомендую профессионалам включать

их в ограниченных количествах в свой рацион. И на это есть три веские причины.

Первая: потребление рафинированных злаков, сладостей, мясных изделий фабричного приготовления и жареной пищи в небольших количествах не вредно. Доказательство этому можно найти в том, что большинство элитных спортсменов время от времени позволяют себе эти продукты. (Мне рассказывали, что у велогонщиков команды LottoNL-Jumbo существует традиция есть картошку фри в последний день очередной велогонки «Тур де Франс».) Можете быть уверены в том, что если бы потребление низкокачественных продуктов снижало спортивные результаты хотя бы на половину процента, то они давно были бы абсолютно исключены из диеты успешных профессиональных спортсменов.

Вторая: многие так называемые низкокачественные продукты на самом деле довольно вкусны. Именно поэтому они и появились на свет! Кто-то может сказать (я не стану делать этого), что их создание было ошибкой, но сегодня они существуют и составляют часть рациона людей во всем мире. Я более чем уверен, что пища, которая дарит нам удовольствие, а не физическое здоровье, имеет право на существование, пусть и в ограниченном объеме, в рационе всех, кто преследует цель обретения физической формы, в том числе и профессиональных спортсменов. Действительно, поскольку удовольствие само по себе дарит нам здоровье, рацион, включающий в себя небольшую долю приятной, но не всегда здоровой пищи, лучше для психоэмоционального состояния человека, чем диета, исключаящая эти бесполезные вкусности.

И наконец, полное исключение низкокачественных продуктов из питания усиливает те же самые нездоровые взаимоотношения с едой, которые порождают и диеты типа «без сахара и без злаков». Помните Брэндона, который стремился прорваться в национальную американскую олимпийскую команду по триатлону? После того как он немного наладил свой рацион, он решил пригласить спортивного диетолога, который помог бы ему развить этот процесс. К сожалению, этот диетолог наложил на питание Брэндона множество ограничений, в частности полностью запретил ему потребление сладостей, жареного и алкоголя. И это было только начало. Диетолог заставил Брэндона

тщательно считать потребленные с каждым приемом пищи калории и особенно углеводы (последние были разрешены в очень ограниченных количествах). Более того, у Брэндона было распланировано время приемов пищи. Через несколько недель такого режима спортсмен почувствовал, что он не столько ест, сколько занимается математикой.

В целом Брэндон придерживался предписанной ему программы. Совсем новым для него было потребление большого количества овощей, от которых он отказывался раньше. Но у него развился устойчивый страх съесть что-то не то, и чувство вины, когда это происходило. Эти его настроения усилились, когда на одном из ужинов в ресторане с женой и друзьями он съел немного сладкой жареной картошки и выложил фотографии вечера в Facebook, за что его жестоко отругал диетолог.

Очередным большим состязанием для Брэндона было участие в чемпионате США по полумарафону. Хотя спортсмену удалось избежать травм, а его рацион был безупречным с точки зрения его диетолога, он ужасно чувствовал себя с самого старта и вынужден был сойти с дистанции. Вернувшись домой, Брэндон стал есть нормально и быстро набрал около 5 кг.

Это очень распространенный сценарий. По иронии судьбы, тот человек, который, скорее всего, может съесть целую коробку печенья, не ест ни одного в день и вообще печенья избегает. В 2015 году ученые из Университета Кентерберри в Новой Зеландии попросили участников эксперимента заполнить специальную анкету о психологическом отношении к еде. Испытуемые должны были указать, с чем они связывают шоколадное пирожное — праздником или чувством вины. Они обнаружили, что те участники, кто выбрал чувство вины, «сообщили о наличии у них нездоровых пристрастий в питании и низкую способность контролировать себя в еде в состоянии стресса... у них в целом отсутствовал позитивный подход к вопросам питания».

Когда я начал работать с Брэндоном, то сказал ему, что формирование здорового позитивного отношения к еде столь же важно, как и само правильное питание. Наиболее успешные спортсмены-профессионалы обладают тем, что я называю «согласным отношением» к своей диете. Они не только здорово питаются, они еще и довольны своей диетой.

Те же спортсмены, которые страдают страхами и чувством вины в отношении еды, так или иначе вредят собственному физическому состоянию и спортивным результатам, даже если их система питания выглядит на бумаге хорошо. Я разъяснил Брэндону, что одним из важнейших шагов в формировании здорового отношения к питанию будет усвоение принципа «есть всё». Это необходимо спортсменам-профессионалам, выступающим в видах спорта на выносливость, по чисто психологическим причинам.

Прошло определенное время, прежде чем Брэндон перестал волноваться из-за своего рациона, даже несмотря на то, что соблюдал в нем высокие стандарты. «Это не только упростило мой подход к питанию, — написал он мне как-то, — но это еще сняло с меня огромную стрессовую нагрузку, когда я все время думал, правильно ли я выбрал состав и объем еды».

КАК ЕСТЬ ВСЁ

Ничего не может быть проще, чем ввести в свой образ жизни Правило 1 диеты чемпионов. Первый шаг состоит в том, чтобы вновь включить в ваш рацион все виды продуктов, которых вы в данный момент избегаете, если только это не связано с аллергией или непереносимостью. Второй шаг заключается в том, чтобы привыкнуть есть продукты всех шести высококачественных групп регулярно. Овощи и фрукты следует включать практически в каждый прием пищи. Что касается других групп — орехов, семян и нерафинированных масел; свежих мяса и рыбы; цельных злаков и молочных продуктов, — здесь есть смысл проявлять бóльшую избирательность. Каждый из этих продуктов можно употреблять по меньшей мере несколько раз в неделю, а можно и несколько раз в день. Показатель качества рациона, о котором я расскажу в следующей главе, поможет вам есть эти высококачественные продукты часто, а продукты, относящиеся к низкокачественным, — в тех количествах, которые не мешают вашему продвижению к намеченным целям.

4. ПРАВИЛО 2: ЕШЬТЕ КАЧЕСТВЕННОЕ

Легендарная бразильская триатлетка Фернанда Келлер с 1994 по 2000 год шесть раз становилась третьей на Ironman World Championship. Я повстречался с Келлер на бразильском этапе этих соревнований в 1998 году, когда работал редактором журнала Triathlete. Эта работа не приносила много денег, но маленькая зарплата компенсировалась широкими возможностями для редакционных и творческих поездок. Путешествие в красивый прибрежный город Порту-Сегуру, где я собирался написать о первых соревнованиях серии Ironman, когда-либо проводившихся в Южной Америке, было одним из самых запоминающихся эпизодов моей работы в журнале.

Я прибыл в город за два дня до старта состязаний и поселился в курортном отеле, где остановились большинство триатлетов — участников соревнований, включая нескольких американцев. Следующий день я осматривался на местности. Гуляя по оживленным улицам Порту-Сегуру, я удивился обилию ресторанов, которые предлагали очень знакомую всем во всем мире еду — пиццу, суши и гамбургеры. Тогда я предположил, что эти заведения рассчитаны на туристов, но позже узнал, что вся эта пища очень популярна в Бразилии. Однако меня больше заинтересовали блюда местной кухни, такие как мокека (рыба, тушенная в кокосовом молоке) и акараже (жареные пончики с гороховым пюре внутри), которые были широко представлены на улицах города.

В день соревнований я встал еще до восхода и сразу направился к пляжу, где обнаружил неожиданно большую толпу зрителей, половина из которых выглядела так, как будто только что вышла из танцевальных заведений. Фернанду Келлер встречали как национального героя овациями и криками одобрения, когда она вышла

из Атлантического океана, закончив плавательную дистанцию в 3,8 км с третьим результатом. Потом я запрыгнул на пассажирское сиденье мотороллера, на котором ехал фотограф, сопровождавший группу спортсменов на велосипедном участке триатлона протяженностью 180 км. Мы выехали за пределы города и оказались в совершенно другом мире, состоящем из влажных джунглей, в которых время от времени мелькали жалкие лачуги. Мы следовали за американцем Кеном Глахом, лидером соревнований у мужчин, когда он выпил последний глоток спортивного напитка Gatorade и отшвырнул пустую бутылку на обочину. Несколько дочерна загорелых мальчишек, на которых не было даже футболок, бросились за дешевой пластиковой бутылкой, которая покатила в сторону от суперсовременного велосипеда Глахома стоимостью \$2000.

В соревнованиях среди женщин Келлер на велосипедном этапе опередила Ян Ванклин и Клаудию Ди Силва, вырвавшись в лидеры соревнования. Но на середине марафонской беговой дистанции ее обошла американка Хизер Фур, которая защищала чемпионский титул. Келлер стала второй. Вскоре после завершения состязаний я нашел Келлер в ВИП-палатке, где она лежала на массажном столе, а массажист осторожно разминал ее усталые ноги. Я представился и задал спортсменке несколько вопросов по поводу соревнований, записывая короткие ответы в блокнот. Келлер сильно устала, ее английский был далек от совершенства, однако она смогла донести до меня свой невероятно позитивный настрой, а переполнявшая ее радость жизни не требовала перевода. Меня совершенно не удивило, что когда спустя 17 лет, занимаясь этой книгой, я снова обратился к Фернанде, в 51 год она по-прежнему выступала в состязаниях серии Ironman.

Страсть к спорту — главный фактор спортивного долголетия Келлер. («Я никогда не уйду из спорта, потому что у меня душа атлета», — сказала она в одном из интервью). Келлер получала физкультурное образование в Университете Рио-де-Жанейро, когда в начале 1980-х годов открыла для себя триатлон. Фернанда всегда очень внимательно относилась к своему рациону и была сторонницей здорового питания. В то время когда я с ней познакомился, она собиралась

открыть Институт Фернанды Келлер. Расположенный в ее родном городе Нитерое (это совсем рядом с Рио-де-Жанейро), этот институт, существующий до сих пор, предоставляет медицинские услуги детям из бедных семей, которые страдают либо от плохого питания, либо от ожирения, что характерно для большинства бразильских мальчиков и девочек из социально незащищенных семей. Дети занимаются в институте физкультурой (разумеется, это бег, плавание и велосипед), получают индивидуальные консультации диетолога, едят здоровые снеки и даже ходят в супермаркеты со своими родителями, чтобы научиться покупать правильные продукты, исходя из скромного семейного бюджета.

Ничего сложного или удивительного в той философии питания, которую исповедует и распространяет Келлер, нет. Она сосредоточивает внимание не на калориях или каких-то специфических питательных веществах, а на правильном подборе групп продуктов, которые должны максимально наполнять линейку того, что она называет *alimentos saudáveis* (здоровая еда), и минимизировать употребление *alimentos não saudáveis* (нездоровая еда). Ее концепция здоровой и нездоровой пищи практически совпадает с тем, что диета чемпионов определяет в качестве высококачественных и низкокачественных продуктов. Согласно воззрениям Келлер, здоровые продукты включают в себя овощи, фрукты и фруктовые соки, цельные злаки, оливковое масло, рыбу и птицу, йогурты и сыры. Нездоровые продукты, употребление которых она старается максимально ограничивать, — это сладости и газированные напитки, красное мясо, жареная пища и алкоголь. Однако Келлер не приносит себя в жертву этим стандартам.

«Я ем пасту, мороженое и шоколад, — сказала она в интервью в 2003 году. — Они не входят в мою спортивную диету, но я ем всё... Просто следует избегать крайностей. Я не отношу себя к тому типу радикалов, которые боятся положить в рот что-нибудь не то».

На пике спортивной карьеры Келлер вставала каждый день в пять часов утра. Она обычно достаточно плотно завтракала тостами из цельнозернового хлеба с сыром, пюре из бананов с овсяной крупой и медом, свежавыжатым апельсиновым соком или смузи из клубники или черники, а также кофе с молоком. Закончив свой завтрак, Фернанда садилась на велосипед. Завершив тренировочную дистанцию, она

перекусывала курагой и злаково-фруктовым батончиком. Вторым большим приемом пищи был обед. Обычно в него входили рис и бобы, запеченная рыба, овощи на гриле (картофель, баклажаны или тыква), а также зеленый салат из салатных листьев, моркови, томатов и семян чиа с оливковым маслом и морской солью. После полуденной тренировки (бег, плавание, а также силовые упражнения или йога) Келлер делала еще один перекус — на этот раз кусок морковного пирога с ягодами годжи и жасминовый чай. На ужин она снова ела рыбу с салатом из киноа и овощей и выпивала стакан виноградного сока. В течение дня Келлер пила воду, кокосовый сок и свежевыжатые фруктовые соки.

Такой рацион был обычным для бразильских профессионалов-триатлетов, когда я посетил Порту-Сегуру в 1998 году. Таким же он остается и сейчас. Меня уверяет в этом мой друг Марина Бонилья, которая работает диетологом в спортивном клубе Pinheiros Sports Club в Сан-Паулу. Этот спортивный клуб, основанный еще в 1899 году, стал тренировочной базой для многих бразильских бегунов и пловцов, включая Сезара Съело*, который выиграл в плавании 19 олимпийских медалей и медалей чемпионатов мира. Кафетерий клуба предоставляет спортсменам трехразовое питание. Бонилья любезно перевела мою «Анкету питания профессиональных спортсменов» на португальский и раздала ее нескольким профессиональным атлетам, с которыми она работает. Среди них были Адриана Апаресида**, чей личный рекорд в марафоне составляет 2:32; Гильерме Гуидо, пловец, представлявший Бразилию на нескольких чемпионатах мира; Валдилен Дос Сантос, участвующий в соревнованиях на дистанции 5000 м, и пловчиха Джоанна Мараньяо, участница трех Олимпиад.

Когда я проанализировал заполненные спортсменами анкеты, то не был удивлен тем, что в них упоминались многие *alimentos saudáveis* (здоровые продукты), по определению Фернанды Келлер,

* Сезар Аугусто Съело Фильо (1987 г. р.) — бразильский пловец, олимпийский чемпион 2008 года на дистанции 50 м вольным стилем, одиннадцатикратный чемпион мира. Специализируется в плавании вольным стилем и баттерфляем на короткие дистанции. Действующий рекордсмен мира на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем на «длинной воде». *Прим. ред.*

** Адриана Апаресида Да Силва (1978 г. р.) — бразильская бегунья на длинные дистанции, специализирующаяся на полумарафонах и марафонах *Прим. ред.*

и немногих продуктах низкокачественной группы, по определению диеты чемпионов. Маранья сообщила, что ее любимый завтрак — тапиока* с одним целым яйцом и одним белком, творог и кусочки индейки; небольшая тарелочка фруктов (папайя, авокадо и клубника) с семенами чиа, льна и небольшим количеством меда и черный кофе. На обед большинство спортсменов (в частности, Дос Сантос) едят коричневый рис и бобы с курицей или говядиной, зеленый салат и на десерт фрукты или желе. Снеки спортсменов тоже отличаются высоким качеством. Любимый перекус Да Силва — йогурт с фруктами, рисовый кекс и кофе с молоком. У большинства атлетов ужин помогает разнообразить меню. Для Гуидо типичный ужин — это запеченная рыба, сладкий картофель и салат.

Бразильские спортсмены на выносливость не одиноки в поддержании высоких стандартов рациона. Практически все атлеты — представители мировой спортивной элиты, чей образ питания я изучал, едят много высококачественных и совсем мало низкокачественных продуктов.

ЧТО ТАКОЕ КАЧЕСТВО РАЦИОНА?

Если говорить просто, то высококачественная пища — это здоровая пища. Когда ученые-диетологи говорят о высококачественных и низкокачественных продуктах, то они имеют в виду то же самое, что простые люди, такие как Фернанда Келлер, подразумевают под здоровой и нездоровой пищей.

Ученые оценивают качество продуктов очень просто: изучая их воздействие на здоровье человека. В основном это осуществляется при помощи эпидемиологических исследований**, когда информация

* Тапиока — крупа из крахмала, которую используют для приготовления пудингов.
Прим. ред.

** В данном случае под эпидемиологией подразумевается общемедицинская наука, изучающая закономерности возникновения и распространения заболеваний различной этиологии с целью разработки профилактических мероприятий. Предметом изучения эпидемиологии становится заболеваемость — совокупность случаев болезни на определенной территории в определенное время среди определенной группы населения. *Прим. перев.*

о рационе сотен и тысяч человек сопоставляется с данными о заболеваемости в этих же группах людей. Так, ученые изучают частотность потребления людьми тех или иных продуктов с риском развития ожирения, диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний, которые относятся к наиболее распространенным болезням, связанным с питанием. Другие недуги и расстройства, которые также вызываются неправильным рационом и могут быть использованы в научной оценке его качества, — это гипертония, болезнь Альцгеймера, высокий уровень холестерина, некоторые виды рака или хронические воспаления.

Такого рода исследования довольно ограничены, поскольку они не могут с определенностью указать на конкретную причину болезни. Например, тот факт, что люди, часто пьющие кофе, имеют меньший риск развития депрессий, еще не становится доказательством того, что кофе предупреждает их возникновение. Возможно, хотя и весьма маловероятно, что некие генетические факторы, влекущие людей к кофе, защищают их от депрессивных состояний. Однако когда в научных исследованиях снова и снова просматривается связь между определенной группой продуктов и конкретными заболеваниями, то можно уже подозревать наличие некой причинной зависимости. Как говорится, нет дыма без огня. В конечном счете именно исследования эпидемиологов доказали, что есть непосредственная связь между курением и раком легких.

Для того чтобы подтвердить причинно-следственную связь между питанием и болезнями, обнаруживаемые в рамках исследований в области эпидемиологии питания, ученые часто используют так называемый интервенционный метод. В нем конкретный исследуемый продукт либо систематически добавляется, либо, наоборот, исключается из рациона обследуемого пациента на определенный период, в течение которого ведутся наблюдения. Ограниченность такого метода в том, что ученые по этическим соображениям не могут менять рацион человека таким образом, чтобы это могло нанести ему вред; они могут только отслеживать те изменения, которые идут здоровью обследуемых на пользу.

Между высококачественными *продуктами* и высококачественным *рационом* необходимо проводить четкую границу. Как и качество продуктов, качество рациона определяется влиянием на здоровье человека. Однако воздействие определенного рациона всегда оказывается более сложным и тонким, чем влияние одного конкретного продукта. Здравый смысл подсказывает, что в самых здоровых системах питания (то есть наиболее высококачественных) должен соблюдаться баланс большинства продуктов, известных позитивным влиянием на человеческий организм, и лишь малой части тех продуктов, которые могут вызывать риск развития каких-то заболеваний. Но каков этот оптимальный баланс и как мы можем определить его?

Можно ответить на этот вопрос, если обычные подходы эпидемиологических исследований мы перевернем с ног на голову. Вместо того чтобы изучать то, что люди едят, а затем определять воздействие этой еды на их здоровье, исследователи могут сделать по-другому: выбрать группу исключительно здоровых людей и посмотреть, чем питаются они. Это тот подход, которым ученые пользуются в изучении так называемых голубых зон, то есть регионов с очень высокой продолжительностью жизни населения. Система питания не единственный фактор, определяющий это явление, но практически все долгожители в голубых зонах питаются одинаково. Так, их рацион хорошо сбалансирован, в него входят все высококачественные группы продуктов. При этом эти люди употребляют много растительной пищи и очень немного так называемых низкокачественных продуктов.

Один из примеров такой голубой зоны — Сардиния, остров неподалеку от Италии, у жителей которого в двадцать раз больше шансов прожить больше ста лет, чем у американцев. Наиболее часто сардинцы едят бобы и артишоки (овощи), фиги и виноград (фрукты), миндальный орех и оливковое масло (орехи, семена и нерафинированные масла), ячмень (цельные злаки) и овечий сыр (молочные продукты). Мясо и морепродукты — в основном баранину и моллюсков — жители Сардинии обычно едят один или два раза в неделю, но они регулярно входят в их меню. Из низкокачественных продуктов здесь в ходу белый

хлеб. В традиционной сардинской диете практически отсутствуют сладости, мясопродукты фабричной переработки и жареная пища.

Высококачественный рацион приносит и спортсменам-профессионалам, и любителям большую пользу. Во-первых, он позитивно воздействует на общее состояние организма, которое и есть основа выносливости. Каждый высококачественный продукт вносит в развитие этого качества определенный вклад. Подробнее я расскажу об этом далее в этой главе. Наконец, высококачественная диета позволяет спортсменам и любителям обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами. Люди, испытывающие большие физические нагрузки, должны получать как можно больше таких веществ с каждой усвоенной калорией. Это позволяет им соответствовать высокому физическому напряжению, испытываемому на тренировках и соревнованиях, не набирая и не сохраняя лишнего жира в организме. Высококачественный рацион обеспечивает спортсменов необходимой энергией, не меняя соотношения элементов массы тела и позволяя им сохранять силу мышц и стройность.

ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА РАЦИОНА

Показатель качества рациона питания, ПКР (Diet Quantity Score, DQS) — это инструмент, который я разработал несколько лет назад, чтобы спортсменам было легче следить за питанием и улучшать свою диету. ПКР устанавливает для каждого продукта четкий цифровой показатель, который отражает его качество во взаимосвязи с другими продуктами. Суммарные показатели качества рациона помогают поддерживать высокое качество питания таким же образом, как это делают спортсмены-профессионалы и долгожители из голубых зон: постоянно употребляя продукты, относящиеся к группе высококачественных, и очень редко — продукты низкокачественные.

Но есть один нюанс: показатели ПКР не всегда строго фиксированы. Значение каждого такого показателя уменьшается по мере того, сколько раз тот или иной продукт был употреблен в каждый конкретный

день. Например, первая и вторая порция цельнозерновых продуктов, съеденных в один и тот же день, дают 2 балла. Третья — 1 балл, четвертая и пятая — 0 баллов, а шестая вообще снимает один балл из общего дневного показателя. Такая схема отражает тот реальный факт, что даже самые здоровые продукты начинают приносить организму меньше пользы, если употреблять их с избытком. Кроме того, эта схема побуждает пользующихся ею максимально разнообразить рацион.

Для того чтобы получить агрегированный показатель ПКР, вам всего лишь нужно отметить, сколько раз в день вы употребили тот или иной продукт, и проиндексировать соответствующей цифрой каждый прием пищи. В конце дня, после того как вы в последний раз поели и прибавили последний цифровой показатель к общему итогу, вы можете увидеть суммарный показатель качества рациона за конкретный день. Смею вас заверить, что этот процесс значительно менее трудоемкий и обременительный, чем подсчет потребленных калорий, а установленное на смартфоне специальное приложение DQS (его можно поставить на iPhone и Android) делает подсчет еще проще.

Самый деликатный момент в использовании ПКР состоит в том, чтобы определить подлежащий оценке акт приема той или иной пищи. Для начала нужно хорошо разобраться в принадлежности того или иного продукта к определенной группе. Например, апельсиновый сок — это фрукт или что-то еще? Ниже я приведу полное определение каждого вида продуктов. В дополнение к шести группам высококачественных продуктов и четырем низкокачественных есть еще четыре категории, которые не входят в основные. Есть «высококачественные фабричные мясные изделия» (да, такие существуют), «высококачественные напитки», «низкокачественные напитки» и «другие».

Наша пища часто состоит из двух и более групп продуктов. Например, домашний гамбо (густой суп, похожий на рагу), который включает в себя крепкий бульон, томаты, острый перец и репчатый лук, крабов и креветок, кусочки жирной копченой колбасы, куриные крылышки. Я рекомендую пользователям шкалы ПКР при оценке такого рода еды проявлять здравый смысл. На конкретном примере

я оцениваю бульон как «другое» (к этой категории я отношу все плотные соусы, подливки и заправки); томаты, перец и лук как половину порции овощей (поскольку они входят в этот суп в относительно небольших количествах); крабов и креветок как свежее мясо и морепродукты; колбасу как мясные изделия, а куриные крылышки как жареную еду.

Я получаю массу электронных сообщений от спортсменов с вопросами, как им оценивать какую-то еду, которую очень сложно отнести к конкретной категории. (Действительно, такой еды в современном рационе человека много.) Я всегда с удовольствием делюсь своим мнением, но в то же время приглашаю своих корреспондентов к диалогу — не обязательно соглашаться со мной, давайте собственную оценку. Хотя я и разработчик шкалы ПКР, я совсем не хочу выступать в качестве верховного судьи относительно того, каким образом оценить любую еду на Земле с точки зрения моих показателей. Этот инструмент лучше всего сработает для вас в том случае, если в обращении с ним вы проявите некоторую самостоятельность и будете уверенно выносить собственные суждения. Постепенно это войдет у вас в привычку, и применение ПКР станет вашей второй натурой.

Разумеется, при оценке конкретного приема пищи с точки зрения ПКР вы должны учитывать не только то, *что* съели, но и *сколько*. Если вернуться к только что приведенному примеру, то можно сказать, что стакан апельсинового сока можно рассматривать и как половину свежего фрукта, и как высококачественный напиток. В любом случае он должен получить 1 балл. Но сколько сока на самом деле вы должны выпить, чтобы получить этот балл? И сколько еще вы должны его выпить, чтобы это количество можно было засчитать за две порции фруктов? Вместо формально используемых размеров порций, которые на самом деле часто неправильно определяют реальный объем потребленной людьми пищи, я рекомендую пользователям ПКР руководствоваться собственными представлениями о нормальной порции еды, отталкиваясь от своих привычек и норм. Другими словами, для оценки в системе ПКР одна порция — это

столько, сколько вы обычно съедаете того или иного продукта за раз. Спортсмену крупного телосложения, привыкшему к высоким тренировочным нагрузкам, может не хватать меньшей чем стакан (240 мл) порции овсяной каши, поэтому именно этот объем (полный стакан, 240 мл) он должен считать своей нормальной порцией. В то же время спортсменке хрупкого сложения с меньшей тренировочной нагрузкой и меньшими потребностями в еде может как раз хватить лишь половины стакана овсянки (что составляет «формальную» норму) для того, чтобы почувствовать сытость, поэтому она может считать именно *этот объем* своей стандартной порцией.

Размер порций может меняться даже для одного и того же человека. Например, если за завтраком я съедаю один кусок тоста из цельнозернового хлеба, намазанного мармеладом, то считаю это одной порцией цельных злаков. И если я съедаю сэндвич с мармеладом из двух кусков цельнозернового хлеба, то я опять же считаю это одной порцией цельных злаков. Это может показаться довольно свободной интерпретацией показателей ПКР, но ведь эта шкала не инструмент, предназначенный для достижения научной точности. Ее предназначение состоит в том, чтобы помогать людям, стремящимся к достижению и сохранению хорошей физической формы. На своем опыте я убедился, что гибкий подход к определению порций еды значительно облегчает использование ПКР по сравнению с формальными подходами и в целом не ведет ни к каким существенным искажениям в определении качества рациона.

Вместе с тем, разумеется, это не означает, что *любое количество* потребленных вами продуктов какой-то группы должно рассматриваться в качестве одной порции. Если вы съедаете одну ложку фруктового желе, то не следует считать это за порцию (или даже половину) сладостей. Или если вы проглатываете одну виноградинку, то, конечно, вам также не стоит засчитывать ее ни за порцию, ни за полпорции фруктов. Но если вы положили в большой стакан два или больше видов фруктов и сделали из них смузи, то вам придется посчитать это двумя порциями. Немного сладкого перца и репчатого лука в омлете, скорее всего, вам следует засчитать за полпорции овощей. В общем, я полагаю, что идею вы уловили.

Излагаемые мной рекомендации — не каменные скрижали. Я разработал их на основании собственного опыта и представлений. Для оценки размера порций большинство пользователей системы ПКР руководствуются собственными суждениями, которые иногда расходятся (не слишком существенно, но заметно) с мнениями других людей. До тех пор пока вы будете проявлять последовательность в применении собственных стандартов, ПКР будет верно служить вам инструментом достаточно точного определения качества вашего рациона и помогать в его методичном улучшении. Если вы предпочитаете с самого начала получить какие-то конкретные параметры, то обратитесь к стандартным размерам порций, приведенным в следующем разделе, или к показателям ПКР, подсчитанным для каждого конкретного кулинарного рецепта, подготовленного Джорджией Фиар (глава 11).

Если вы уже знакомы с системой ПКР, то при чтении следующего раздела можете заметить, что цифровые оценки в баллах для некоторых групп продуктов немного изменились. Эти небольшие коррективы отражают новые данные эпидемиологических исследований, которые были получены уже после публикации первого варианта моей системы ПКР, а также результаты новых исследований рационов спортсменов-профессионалов.

Ниже вы найдете таблицы с показателями в баллах для всех типов пищи, входящих в систему ПКР, а также некоторые конкретные данные и информацию по отдельным продуктам. Группы представлены по убыванию качества. Этот порядок определяется частотой их употребления профессиональными спортсменами, а также научными данными по рискам, связанным с употреблением, с точки зрения возникновения ожирения, диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний и в меньшей степени других болезней и расстройств, связанных с неправильным питанием. Группы продуктов, находящиеся во главе списка, оказывают наиболее позитивное влияние на здоровье и наиболее полезны при частом употреблении. Те, которые расположены в нижней части списка, негативно сказываются на здоровье и должны употребляться как можно реже (хотя и необязательно должны быть полностью исключены из рациона).

ГРУППЫ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ

Овощи; фрукты; орехи, семена и нерафинированные масла; цельные злаки; молочные продукты и свежие мясо и рыба добавляют баллы к вашему ежедневному ПКР.

ОВОЩИ

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	+2	+2	+2	+1	0	0

Овощи наряду с фруктами — самые высококачественные продукты. Они поддерживают общую физическую форму и выносливость спортсмена лучше, чем продукты любой другой группы. Десятки исследований доказывают, что те люди, которые едят наибольшее количество овощей, имеют наименьшие риски возникновения распространенных хронических заболеваний, они меньше других склонны к излишнему весу и ожирению и обычно отличаются лучшим здоровьем в своей возрастной группе. Например, проведенное в 2011 году исследование, в котором участвовали 134 000 китайцев, установило, что среди тех из них, кто ел наибольшее количество овощей, смертность на протяжении десяти лет оказалась на 16% ниже, чем среди тех, кто овощей почти не ел.

Основные полезные свойства этой группы в том, что в них присутствует много клетчатки, витаминов, минералов и антиоксидантов. Последние исследования указывают на то, что определенные токсины, содержащиеся в овощах и придающие им горьковатый вкус, также полезны для здоровья. В растениях эти токсины защищают их от вредителей. А в человеческом организме они создают небольшую стрессовую нагрузку, которая приводит к здоровой реакции и адаптации наших защитных сил, подобно тому как тренировки укрепляют тело.

Вдобавок к тому, что антиоксиданты помогают нашим клеткам бороться с процессами старения, эти вещества, содержащиеся в овощах, защищают наш организм от оксидативных стрессов, возникающих при высоких физических нагрузках и приводящих к травмам в мышцах

и усталости. В исследовании, проведенном в 2005 году, ученые из Университета Ньюкасла изучили эффект уменьшения потребления количества овощей и фруктов на выносливости спортсменов. После такого обедненного двухнедельного питания количество маркеров, указывающих на оксидативный стресс после интенсивных тренировок, увеличилось у участников эксперимента на 45%! Дефицит овощей и фруктов также вызвал у спортсменов ощущение, что во время привычных тренировок они тратят больше сил, то есть, другими словами, делал эти тренировки для них более тяжело переносимыми.

Отдельные исследования диетологов показали, что наиболее полезен для здоровья прием пяти порций овощей и фруктов за день. Именно поэтому в шкале ПКР число баллов четвертой порции падает с +2 до +1, а пятой — с +1 до 0.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДСЧЕТУ БАЛЛОВ ПКР ДЛЯ ОВОЩЕЙ

Группа овощей включает в себя цельные свежие овощи как в сыром, так и приготовленном виде, а также овощи консервированные и замороженные, в виде пюре или супов, соусов и тому подобного. Бобовые (в том числе горох, фасоль и прочие) в ПКР тоже считаются как овощи. Обычная порция овощей представляет собой объем сырых овощей размером примерно с кулак, полстакана томатного соуса или среднюю суповую тарелку (миску) для супа или салата.

Стопроцентные овощные соки могут считаться либо как половина порции овощей, либо как высококачественные напитки.

Фрукты, которые обычно рассматриваются в кулинарии как овощи — например, томаты* и авокадо, — засчитываются по шкале ПКР в качестве овощей.

Сложное овощное блюдо, состоящее из более чем одного наименования овощей, может засчитываться как полторы или две порции. Но не следует автоматически считать эти блюда как множественные порции. Обращайте внимание на их объем. Например, не следует считать гарнир из зелени, огурцов и моркови как три порции овощей

* С точки зрения ботаники томат — это ягода. *Прим. науч. ред.*

только потому, что в него входят три их вида. Считайте это одной порцией.

Тонкий листик салата и просвечивающий ломтик томата в гамбургере не стоит засчитывать даже в качестве половины порции овощей. Если в сэндвиче овощей в избытке, тогда вы можете считать их как половину порции.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Овощные чипсы (например, из капусты кале) следует рассматривать как высококачественную пищу, если они не содержат масел. В противном случае их следует считать жареным блюдом, даже если на самом деле они обжарке не подвергались.

Органические порошкообразные пищевые добавки из сырых овощей и зелени нужно рассматривать как высококачественные продукты фабричного производства, а не овощи.

Соевые продукты типа бургеров и других изделий, полностью или почти полностью изготовленных из овощей, нужно считать высококачественными продуктами фабричного производства.

Пасту со шпинатом и блинчики со шпинатом не засчитывайте в качестве овощей. Их нужно относить к группе рафинированных злаков, если только они не сделаны из цельнозерновых.

Когда вы сомневаетесь, считать ли какую-то еду продуктом фабричного производства или сложное блюдо овощами, то не мучайтесь. Лучше засчитывайте их как высококачественные фабричные изделия.

Фрукты

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	+2	+2	+2	+1	0	0

Фрукты так же полезны для здоровья и развития выносливости, как и овощи, по той простой причине, что в них присутствуют те же питательные вещества. Как и овощи, фрукты богаты клетчаткой, витаминами, минералами и антиоксидантами. Единственное

существенное отличие между ними в том, что во фруктах углеводы представляют собой разновидность сахара, а в овощах — крахмал. В последнее время разговоры о неблагоприятном влиянии сахара на здоровье человека заставляют многих интересующихся питанием людей снижать количество фруктов в рационе. Однако эти страхи совершенно безосновательны. Если продукты и напитки фабричного производства, содержащие излишнее количество сахара, и могут привести к появлению лишнего веса и других неприятных последствий, то фрукты этого точно не сделают.

На самом деле фрукты *даже предотвращают* набор лишнего веса и способствуют его снижению более эффективно, чем какие-либо другие виды продуктов. В научном обзоре, опубликованном в 2009 году, датские ученые привели обобщенные данные по последним исследованиям, связанным с потреблением фруктов и весом человека. Из проанализированных 16 научных экспериментов 11 показали, что употребление в пищу большого количества фруктов предотвращает увеличение веса и способствует его уменьшению.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДСЧЕТУ БАЛЛОВ ПКР ДЛЯ ФРУКТОВ

Продуктовая группа фруктов включает в себя свежие, а также консервированные, замороженные и прошедшие тепловую обработку фрукты, смеси, сухофрукты и продукты, изготовленные из фруктов, такие, например, как яблочное пюре. Типичной порцией будет один плод среднего размера (например, один банан), пригоршня ягод или полстакана яблочного пюре.

Изделия или блюда, включающие в себя несколько фруктов, например смузи, можно считать за полторы или две порции.

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ

Небольшое количество фруктов, входящих в выпечку, йогурты и так далее, оценивать в баллах не нужно.

Стопроцентные фруктовые соки могут считаться либо как половина порции, либо как высококачественные напитки. Напитки с меньшим

содержанием фруктов, а также включающие дополнительное количество сахара следует считать сладостями.

Фруктовые десерты, например коблер (запеканка) из персиков, могут оцениваться дважды: и как фрукты, и как сладости.

Продукты на основе фруктов, например сушеная клюква или яблочный соус, содержащие добавки сахара, должны также считаться дважды: и как фрукты, и как сладости.

Все фруктовые снеки фабричного производства типа Fruit Roll-Ups должны рассматриваться как сладости.

Фрукты и ягоды, которые обычно рассматриваются в кулинарии как овощи — например, томаты и авокадо, — считаются по шкале ПКР в качестве овощей.

Орехи, семена и нерафинированные масла

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	+2	+2	+1	0	0	-1

Орехи, семена и нерафинированные масла, получаемые из них и других растительных продуктов, например оливок, богаты ненасыщенными жирными кислотами и растительными стеринами, которые регулируют содержание холестерина в крови и обеспечивают хорошее состояние наших кровеносных сосудов.

Широко изучено положительное влияние орехов на здоровье. Обильное их потребление снижает вероятность смерти от диабета 2-го типа, заболеваний органов дыхания, болезней сердца и некоторых видов рака. Подкожного жира у людей, любящих орехи, меньше, чем у тех, кто их в пищу не употребляет. Согласно научному обзору, составленному в 2014 году учеными из Университета Пердью, орехи помогают сохранить стройность, поскольку они очень сытны и вытесняют из нашего рациона низкокачественные продукты, а содержащиеся в них калории плохо усваиваются организмом, возможно, поэтому они ускоряют обмен веществ и способствуют сжиганию жира*.

* Утверждение довольно спорное. Прим. науч. ред.

Польза для здоровья от семян и нерафинированных масел (за исключением оливкового, о котором мы подробно поговорим в главе 10) не так изучена, как позитивное влияние орехов. Однако имеющиеся исследования все же дают основания утверждать, что они сравнимы. Эксперименты на животных, например, показали, что оливковое масло усиливает способность организма бороться со свободными радикалами, попадающими в мышцы во время высоких физических нагрузок и повреждающими их.

Поскольку орехи очень сытные, есть их следует с меньшей частотой, чем овощи и фрукты, иначе они начнут вытеснять другие высококачественные продукты из вашего рациона. Именно из-за способности быстро насыщать значение орехов в баллах ПКР снижается быстрее, чем у фруктов и овощей.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДСЧЕТУ БАЛЛОВ ПКР ДЛЯ ОРЕХОВ, СЕМЯН И НЕРАФИНИРОВАННЫХ МАСЕЛ

Категория орехов, семян и нерафинированных масел включает в себя кешью, миндаль, грецкие орехи, семечки подсолнечника, семена конопли и льна, семена чиа и другие подобные продукты. Арахис следует считать орехами, хотя он относится к бобовым. Стандартная порция для этой категории — это горсть орехов или семян, кусочек масла, достаточный для того, чтобы намазать на обычный кусок хлеба, или две столовые ложки заправки для салата.

В эту категорию входят также те растительные масла, при производстве которых не используются химические процессы. Например, одну порцию заправки, сделанной на основе оливкового или льняного масла, следует считать одной порцией натурального масла. Точно так же, как и то количество масла виноградных косточек или авокадо, которое уходит на пассерование одной порции овощей.

Масло, сделанное из орехов или семян без сахара и других добавок, за исключением соли, следует учитывать как орехи, семена и натуральные масла. Что касается тех масел, в которые добавлен сахар, то их нужно рассматривать как сладости.

Мука, изготовленная из *цельных* орехов или семян, такая, например, как миндальная мука тонкого помола должна оцениваться как те же орехи, семена и натуральные масла.

Орехи или семена с покрытием, особенно сладким, например глазированный арахис и миндаль в шоколаде, должны засчитываться как сладости.

Цельные злаки

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	+2	+2	+1	0	0	-1

Согласно теориям, которые поддерживают низко- или безуглеводную диеты, цельные злаки *вроде бы должны* оказывать на организм человека негативное влияние — способствовать набору веса, развитию диабета 2-го типа, а также сердечно-сосудистых заболеваний — из-за углеводов в своем составе. Однако множество надежных научных исследований демонстрируют, что и мужчины, и женщины, употребляющие цельные злаки, менее склонны к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям и имеют нормальный вес и бóльшую продолжительность жизни, чем те, кто употребляет цельные злаки нерегулярно.

Более того, цельные злаки не только предупреждают проблемы с весом и хроническими болезнями, они еще способны и поворачивать вспять развитие неблагоприятных процессов там, где они уже проявляются.

Полезные свойства цельных злаков отчасти определяются тем, что эта пища способствует снижению общевоспалительных процессов в организме, которые служат основой многих заболеваний.

Как и овощи и фрукты, цельные знаки полезны благодаря уникальной комбинации клетчатки, витаминов, минералов и антиоксидантов. Отличие их от овощей и фруктов состоит в том, что цельные злаки более энергонасыщенны. Например, в половине стакана коричневого риса 108 килокалорий, 90 из которых приходится на углеводы. А полстакана гороха дает только 62 килокалории, 46 из которых — за счет углеводов. Высокая энергонасыщенность углеводов, входящих в состав

цельных злаков, делает их бесценным источником энергии для высокоинтенсивных тренировок. Одновременно с этим цельные злаки легче есть в больших количествах, чем овощи или фрукты. Именно поэтому максимальное количество баллов по шкале ПКР, которые можно получить за употребление цельных злаков за день, составляет 5, то есть на 2 балла меньше, чем за овощи и фрукты.

Рекомендации по подсчету баллов ПКР для цельных злаков

Категория цельнозерновых продуктов включает в себя пшеницу, гречку, ячмень, коричневый рис, кукурузу, овес, амарант, киноа, спельту, булгур (крупя из раздробленной, намоченной и высушенной пшеницы), пшено, рожь, сорго и тефф. В эту категорию входят также хлеб и выпечка, макаронные изделия, злаковые завтраки и другие изделия, произведенные из стопроцентно цельного зерна без добавления рафинированного.

Бобовая мука типа гарбанзо должна оцениваться как цельнозерновой продукт, хотя с технической точки зрения это продукт переработки бобов.

Попкорн домашнего изготовления можно оценивать как цельнозерновой (в отличие от попкорна из микроволновки и в упаковках из магазина, а также продающегося в кинотеатрах).

Обычная порция цельнозернового продукта может состоять из двух кусочков хлеба, средней тарелки каши на завтрак или порции коричневого риса, киноа и им подобных размером с кулак.

Молочные продукты

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	+2	+2	+1	0	-1	-2

Еще совсем недавно молочные продукты считались низкокачественными, за исключением их обезжиренных вариантов. Однако последние исследования показывают, что содержащиеся в них жиры очень важны для нашего здоровья. В ходе проведенного в 2015 году

исследования шведские ученые обнаружили, что риск развития диабета 2-го типа у людей, которые регулярно потребляли необезжиренные молочные продукты, был существенно ниже, чем у тех, кто ел обезжиренные аналоги. Цельное молоко и продукты из него также способствуют поддержанию нормального уровня холестерина и повышают тонус сосудов.

Все виды молочных продуктов нормальной жирности полезны для здоровья (в том числе топленое сливочное масло и гхи*). Хотя в небольших количествах в рационе сливочное масло может быть и безвредным, у тех, кто ест его много, обычно бывает повышенный уровень холестерина. Последние научные данные говорят, что в масле по сравнению с другими молочными продуктами слабее мембраны, покрывающие молекулы жира.

Ферментированные молочные продукты, в особенности йогурты, еще в большей степени полезны для нас благодаря позитивному воздействию, которое они оказывают на наш микробиом. Есть надежные данные, свидетельствующие, что их употребление помогает снижать кровяное давление, облегчает некоторые расстройства пищеварения, уменьшает воспалительные процессы в организме, снижает риск развития рака молочной железы, предотвращает набор лишнего веса и способствует его снижению.

Однако полезное действие молочных продуктов проявляется не сразу. Позитивный эффект от их употребления бывает наибольшим при приеме одной-двух порций в день. А поскольку молочные продукты обладают высокой энергетической ценностью, излишнее пристрастие к ним может создать проблемы с весом. В шкале ПКР оценка молочных продуктов становится отрицательной уже после четвертой порции за день. Это помогает не злоупотреблять такими продуктами.

Особенно значимо для профессиональных спортсменов, что оба важных белка, содержащихся в молоке, — сывороточный протеин и казеин, — как показывают научные исследования, защищают мышцы во время высокой физической нагрузки и ускоряют их восстановление после тренировок.

* Гхи — разновидность очищенного топленого масла, которое широко используется в Южной Азии (Индия, Пакистан, Бангладеш, Непал, Шри-Ланка) для приготовления пищи, лечения и проведения религиозных ритуалов. *Прим. ред.*

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДСЧЕТУ БАЛЛОВ ПКР ДЛЯ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Группа молочных продуктов включает в себя молоко коров, коз, овец, все виды сыров, йогурты, сметану, кефир, сливочный сыр и творог.

Если сливочное, топленое масло и гхи употребляются в небольших количествах (например, намазанными на тост), то оценивать их по шкале ПКР нет необходимости. Если они потребляются в больших количествах (например, когда мы обмакиваем кусочки лобстера в растопленное масло), их следует рассматривать как насыщенные соусы и оценивать по категории «другие продукты».

Обезжиренные виды молока и молочных продуктов следует считать за половину порции, поскольку они не приносят организму такой пользы, как такие же продукты полной жирности.

Изделия и блюда из молока

Все подслащенные изделия из молока, включая мороженое, замороженный йогурт, сладкие кремы, шоколадное молоко, а также йогурты с сахаром, следует оценивать как сладости.

Немолочные продукты и сыры, сделанные из высококачественных продуктов (соевого или рисового молока, тофу и тому подобные), должны оцениваться как высококачественные изделия фабричного производства.

Стандартная порция молока составляет такой объем, сколько вы взяли бы для завтрака с хлопьями, сыра — два ломтика, йогурта — одна упаковка.

Свежие мясо и рыба

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	+2	+2	+1	0	-1	-2

Научные исследования показывают, что положительный эффект потребления рыбы и морепродуктов заключается главным образом в снижении риска развития сердечно-сосудистых заболеваний за счет укрепления стенок кровеносных сосудов; понижении кровяного

давления и уменьшении общевоспалительных процессов в организме. Рыба полезна для мозга и центральной нервной системы. Некоторые эксперименты свидетельствуют, что регулярное употребление рыбы и морепродуктов улучшает функции мозга в пожилом возрасте, предотвращает возникновение депрессий и болезни Альцгеймера. Все это благодаря присутствию в рыбе и морепродуктах жирных кислот класса омега-3.

Рыба и содержащиеся в ней жирные кислоты помогают и формированию выносливости. Проведенные в 2014 году в Польше исследования обнаружили, что употребление пищевых добавок с жирными кислотами омега-3 увеличило выработку у спортсменов-велосипедистов оксида азота (он способствует расширению сосудов и усилению кровотока) и улучшило способность потребления кислорода ($VO_2 \max$).

Исследования влияния мяса на организм человека показывают более сложную картину. Их результаты свидетельствуют, что белое мясо и не улучшает, и не ухудшает здоровье. Некоторые ученые сообщают, что активное употребление в пищу красного мяса увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и укорачивает жизнь. Существует прямая связь между красным мясом и повышенным риском развития рака прямой кишки. Однако масштабные эпидемиологические исследования, проведенные недавно швейцарскими учеными, показали, что негативное влияние на здоровье человека оказывают только фабричные изделия из красного мяса и что люди, которые едят красное мясо умеренно, живут дольше, чем вегетарианцы.

В целом же представляется, что потребление свежего мяса и рыбы в умеренных количествах вполне разумно. Показатели ПКР по данной группе продуктов составлены таким образом, чтобы поощрять эту умеренность. Я рекомендую чаще есть рыбу, чем белое мясо, а его чаще, чем красное.

Рекомендации по подсчету баллов ПКР для мяса и рыбы

Группа продуктов, в которую входят мясо и рыба, включают в себя свежие мясо и внутренние органы всех домашних и диких животных, а также мясо морских животных (см. подраздел «мясные изделия», где приводится определение понятия «фабричная обработка»).

Яйца всех видов (куриные, утиные и другие) следует приравнивать к переработанному мясу и рыбе.

Упакованные в банки и другие емкости или замороженные мясо и рыбу можно рассматривать как необработанное (свежее) только в том случае, если они не содержат значительного количества низкокачественных ингредиентов. Например, маринованная селедка, которая обычно содержит немного уксуса, сахара и специй, может оцениваться как необработанная рыба.

Типичная порция в этой категории составляет одну куриную грудку, кусок рыбного филе размером с ладонь или два яйца.

НИЗКОКАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Рафинированное зерно, сладости, мясные изделия фабричного производства и жареная пища существенно понижают общий показатель качества вашего дневного рациона.

Рафинированное зерно

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	-1	-1	-2	-2	-2	-2

Очищенные, или рафинированные, зерна — это злаки, в результате внешнего воздействия лишенные лучших частей*. Подвергнутые обработке, они утрачивают пользу для нашего здоровья, включая правильное влияние на состав тела. В 2010 году ученые из Университета Тафта сообщили, что по результатам эксперимента, проведенного на 2843 мужчинах и женщинах, обнаружено, что более активное употребление цельнозерновых продуктов обеспечивает снижение жировой составляющей в массе тела человека, тогда как в отношении продуктов из рафинированного зерна все обстоит с точностью до наоборот.

* Имеются в виду отруби — внешний слой злаковых, который предназначен для защиты от внешних угроз, и зародыш, который содержит репродуктивный материал растения. В результате очистки остается только эндосперм — источник концентрированных углеводов. *Прим. науч. ред.*

Хотя продукты из очищенных злаков и менее здоровые по сравнению с цельнозерновыми, они все же остаются важным источником углеводов, которые поставляют в организм спортсменов энергию для тренировок и послетренировочного восстановления. Видимо, это и есть главная причина того, что продукты из рафинированного зерна достаточно активно употребляются спортивной элитой, хоть и принадлежат к группе низкокачественных. Например, многие японские спортсмены-профессионалы предпочитают белый рис коричневому. Наверное, они не делали бы этого, если бы рафинированные злаки были так же вредны для них, как три других вида низкокачественных продуктов. И действительно, если Министерство сельского хозяйства США предупреждает американцев об опасности бездумного употребления сладостей, то в своих рекомендациях по стандартному рациону MyPlate («Моя тарелка») ведомство допускает, что до половины дневной порции злаков может приходиться на изделия из рафинированного зерна.

Однако для профессионалов я поднимаю эту планку несколько выше, ориентируясь на поведение большинства представителей мировой спортивной элиты. Выставляя отрицательные баллы даже первой порции изделий из рафинированного зерна, потребленной в течение конкретного дня, я при помощи инструмента ПКР мотивирую вас на выбор цельнозерновых продуктов всегда, когда и где это возможно. Ну, за исключением тех редких случаев, когда вам уж очень хочется чего-то особенного.

Рекомендации по подсчету баллов ПКР для изделий из РАФИНИРОВАННОГО ЗЕРНА

Категория изделий из рафинированного зерна включает в себя белый рис, муку фабричного производства, хлопья для завтрака, макаронные изделия, хлеб и другую выпечку, в которой присутствует меньше чем 100% цельных злаков.

Обратите внимание, что в изделиях, содержащих пшеницу, любые указания за исключением «цельная пшеница», «мука из цельной пшеницы» или «цельнозерновая пшеничная мука» свидетельствуют о том, что пшеница в данном случае рафинированная, соответственно,

и продукт из нее должен оцениваться как изделие из рафинированного зерна.

Хлопья для завтрака, в которых содержится более 10 г сахара на порцию, следует оценивать как сладости, если только в них не входят сухие фрукты.

Выпечка из цельнозерновой муки должна рассматриваться как сладости, если в ней содержится достаточно сахара, чтобы придавать ей сладкий вкус.

Стандартные порции рафинированных злаков — объем размером с кулак для белого риса, тарелка или миска средних размеров для макаронных изделий и хлопьев и два куска хлеба.

Сладости

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	-2	-2	-2	-2	-2	-2

Неоспоримый факт, что продукты и напитки, содержащие рафинированный сахар, вредны для здоровья. Проведенное в 2014 году исследование показало, что люди, получающие более 25% дневной нормы калорий из сахара, на протяжении 18 лет вдвое чаще умирали от сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто получал из глюкозы только 10% калорий. (В рацион среднего американца входит 13% сахара.)

Сахар сегодня повсюду. Избегать его трудно, отчасти из-за того, что он скрывается под самыми разными названиями (будьте осторожны с ячменным солодом, сиропами из коричневого риса, сахарного тростника, кукурузным сиропом с высоким содержанием фруктозы, сукрозой, декстрозой). Шкала ПКР побуждает нас к тому, чтобы максимально избегать сахара, оценивая любую по счету его порцию в дневном рационе в -2 балла.

Рекомендации по подсчету баллов ПКР для сладостей

К сладостям относятся все продукты и напитки, содержащие существенное количество рафинированного сахара, включая конфеты, пастилу и другие десерты.

Сладкие напитки следует оценивать либо как низкокачественные, либо как сладости (баллы те же).

Все продукты, подслащенные искусственно, следует рассматривать как сладости. Искусственно подслащенные напитки следует оценивать как низкокачественные.

Энергетические батончики, не изготовленные из цельных злаков, фруктов и/или орехов, следует оценивать как сладости, за исключением периода тренировок, во время которых их вообще не следует учитывать.

Хлопья к завтраку, содержащие более 10 г сахара на порцию, надо оценивать как сладости, если только они не содержат фруктов.

Все фруктовые напитки, содержащие сахар, и все сладкие снеки фабричного производства следует оценивать как сладости.

Кисломолочные изделия, содержащие сахар, следует оценивать как сладости.

Сладости, которые следует относить к группе «ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ»

Мед и кленовый сироп не следует оценивать как сладости, если они употребляются в небольших количествах. Хотя в них содержится много сахара, это натуральные цельные продукты, которые входили в рацион людей на протяжении многих тысячелетий.

Черный шоколад также не следует рассматривать как сладость (его можно не оценивать вообще), если он не менее чем на 70% состоит из масла какао и потребляется в небольших количествах (100 или менее килокалорий).

Стандартные порции сладостей — это кусочек пирога, небольшой сладкий батончик или 360-граммовая банка газированного напитка.

Мясные изделия фабричного производства

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	-2	-2	-2	-2	-2	-2

Мясные изделия фабричного производства (такие, например, как бекон) — одни из самых нездоровых продуктов, которые только может есть человек. Они не представляют опасности в очень малых количествах, однако множество научных исследований с убедительностью доказывают, что при регулярном употреблении они значительно увеличивают риск возникновения ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа, некоторых видов рака и преждевременной смерти. Ученые до сих пор пытаются раскрыть механизм этого явления. Однако уже сейчас мы знаем об этой группе продуктов достаточно для того, чтобы оценить ее по шкале ПКР в твердые и постоянные -2 балла.

Рекомендации по подсчету баллов ПКР для мясных изделий

Под мясными изделиями фабричного производства подразумеваются все виды мяса, которые прошли более серьезную степень обработки, чем нарезка, изготовление фарша или применение небольшого количества соли или специй. Сюда относятся колбасы и другие изделия в оболочках, окорока и ростбифы, вяленое мясо, бекон, мясные консервы, солонина, сосиски, куриные наггетсы и все мясные изделия в ресторанах быстрого питания (за редким исключением).

Жареное мясо (в том числе на гриле) также можно отнести к этой группе, поскольку такой процесс обработки приводит к образованию канцерогенов.

Животный жир, используемый в кулинарии, следует оценивать как низкокачественное мясо.

Типичной порцией мясных изделий можно считать одну котлету для гамбургера, три ломтика мясных деликатесов или два ломтика бекона.

Жареное

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	-2	-2	-2	-2	-2	-2

Процесс жарки превращает даже самые здоровые продукты во вредные, излишне увеличивая их энергетическую насыщенность и продуцируя токсичные вещества типа альдегидов. Например, картофель. В вареном и запеченном виде он очень полезен. Результаты исследования, опубликованные в научном журнале *Journal of The American College of Nutrition*, свидетельствуют, что после введения в рацион пяти-семи порций вареного картофеля в неделю люди начинают сбрасывать вес. И наоборот, согласно экспериментам ученых из Гарвардской школы общественного здравоохранения, картофельные чипсы в долгосрочной перспективе становятся главным виновником появления лишнего веса, даже в сравнении со всеми другими отдельно взятыми продуктами. Такие изделия лучше откладывать подальше.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДСЧЕТУ БАЛЛОВ ПКР ДЛЯ ЖАРЕНОГО

Категория жареного включает в себя все продукты, подвергшиеся процессу глубокого обжаривания: картофельные чипсы, жареную курицу, фриттеры (изделия из жареного жидкого теста с начинкой) и жареные пончики.

Все перекусы в виде различных хлопьев, содержащие много масла, следует оценивать как жареную пищу, даже если они не подвергались обжарке (например, печеные чипсы из капусты кале), поскольку они также очень калорийны и вызывают зависимость, как и их жареные «коллеги».

«НЕЖАРЕНОЕ» ЖАРЕНОЕ

Пища, которая готовится в процессе быстрой обжарки на сковороде, пассеровки или без добавления масла, не должна рассматриваться в качестве жареной.

Стандартную порцию жареного может составлять небольшой пакетик картофельных чипсов или один пончик.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КАТЕГОРИИ

Не все продукты и напитки точно вписываются в те десять категорий, которые я описал выше. Ниже приводятся дополнительные группы.

Другие продукты

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	-1	-2	-2	-2	-2	-2

- Все приправы, соусы, заправки и подливки, за исключением тех, которые готовятся из высококачественных продуктов, например гуакамоле, хумус, горчица, песто и сальса (полная порция которых может оцениваться как половина порции той группы продуктов, к которой они принадлежат; конечно, порции здесь сильно разнятся в зависимости от конкретного продукта — в этом случае можно ориентироваться на указания на этикетках или в рецептах).
- Все биологические добавки, содержащие питательные вещества: протеиновые порошки и заменители пищи, изготовленные из высококачественных продуктов, например измельченных овощей.
- Любой продукт или напиток, который не может быть отнесен ни к одной из основных категорий продуктов.

Высококачественные продукты фабричного производства

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	+1	0	-1	-2	-2	-2

В эту категорию входит пища фабричного производства, *изготовленная полностью или почти полностью* из высококачественных продуктов.

- «Молочные» продукты и сырные изделия, произведенные не из молока (соевое и рисовое молоко, тофу и тому подобное).
- Вегетарианские альтернативы мясным изделиям, произведенные из высококачественных натуральных источников продуктов (например, овощные вегетарианские бургеры).
- Энергетические батончики и снеки, приготовленные из высококачественных продуктов — цельного зерна, орехов, семян и сушеных фруктов.

- Пищевые добавки, полученные из высококачественных источников, например неподслащенный протеиновый порошок на основе сыворотки.
- «Диетические» продукты, изготовленные из высококачественного сырья.

Высококачественные напитки

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	+1	+1	0	0	-1	-2

- Первый алкогольный напиток, потребленный в данный конкретный день.
- Стопроцентные фруктовые соки (которые могут оцениваться в качестве половины порции фруктов).
- Смесь из стопроцентного фруктового сока и фруктов.
- Неподслащенные или слегка подслащенные кофе и чай.

Молоко следует оценивать как молочный продукт. Немолочные продукты (например, соевое молоко) следует оценивать как высококачественный продукт фабричного производства.

Обычная порция высококачественного напитка составляет от 240 до 360 мл фруктового сока и 180 мл вина.

Низкокачественные напитки

Порции	1	2	3	4	5	6
Баллы	2	-2	-2	-2	-2	-2

- Сладкие напитки.
- Кофейные напитки типа латте, содержащие более 50 килокалорий.
- Искусственно подслащенные напитки.

- Алкогольные напитки, следующие за *первой порцией в конкретный день*.
- Спортивные напитки, употребляемые не в процессе тренировок.

Обычная порция низкокачественного напитка составляет 360 мл (одну банку) диетического газированного напитка или 480 мл латте.

ШКАЛА ПКР В ДЕЙСТВИИ

Выше мы определили основы и рекомендации по использованию шкалы ПКР. А сейчас представляем «моментальную фотографию» работы ПКР на практике. Изучение представляемого примера поможет вам использовать этот инструмент оценки качества вашей собственной диеты с большей уверенностью.

У профессиональной горной велосипедистки из Бразилии Раизы Гульяо очень высококачественный рацион. При этом он сложный. Именно поэтому я выбрал его для иллюстрации. В таблице 4.1 представлен типичный однодневный рацион спортсменки и показано, как использовать данные по нему для расчета суммарного количества баллов ПКР.

Таблица 4.1

Расчет показателя качества рациона для спортсмена-профессионала

Еда и снеки	Примечания	Баллов ПКР
Завтрак Мюсли домашнего приготовления с овсяной крупой, киноа, сухофруктами, льняным семенем, семенами чиа и каштанами; фруктовый сок	С учетом разнообразия мюсли, киноа и овсяные хлопья могут быть оценены в две порции цельных злаков (+4); точно так же льняное семя, семена чиа и каштаны могут быть зачтены как две порции орехов, семян и нерафинированных масел (+4); смесь сухофруктов лучше оценить как полпорции фруктов (+1), равно как и фруктовый сок (+1)	+10
Перекус Кусочки свежего манго и папайи	Я бы оценил этот перекус в одну порцию фруктов (не следует автоматически рассматривать комбинацию двух фруктов в качестве полутора или двух порций, если только объем фруктов не был действительно значительным)	+2

Еда и снеки	Примечания	Баллов ПКР
<p>Обед Курица на гриле; овощи на гриле; зеленый салат: листья салата, порезанный помидор, тертое яблоко, сыр, масло из семян моркови, мята, тертый имбирь, кусочки банана, ананаса, каштанов и каперсов</p>	<p>Курица на гриле — это одна порция свежего мяса или рыбы (+2); овощи на гриле — одна порция овощей (+2); салат — одна порция овощей (+2), одна порция фруктов (+2) и полпорции орехов (+0,5, поскольку это третья порция за день)</p>	+8,5
<p>Перекус Смузи из папайи, маракуйи, желатина, мяты и коричневого сахара</p>	<p>Раиза Гулья любит сладкое. Она удовлетворяет свои потребности в нем, потребляя много фруктов и добавляя немного сахара в здоровую еду, например в смузи. Обычно я оцениваю любые продукты с ощутимым количеством сахара как сладости, но в данном случае я чувствую, что Гулья наказывать не следует, поскольку она сознательно стремится потреблять как можно меньше сахара, и его количество в смузи минимально. Поэтому этот перекус я оцениваю как две порции фруктов (+3, потому что это третья и четвертая порции за день) и одну порцию сладостей (-2)</p>	+1
<p>Ужин Блинчики с начинкой из рубленой курятины, сыры и томаты</p>	<p>Блинчики, приготовленные из тапиоковой муки, следует оценить как одну порцию рафинированных злаков (-1); рубленая курятина — это одна порция свежего мяса или рыбы (+1, поскольку это вторая порция за день); сыры — это порция молочных продуктов (+2); томаты — полпорции овощей (+1)</p>	+3
<p>Десерт Домашний десертный хлеб из рисовой муки, киноа, семян чиа, семян льна; йогурт и стопроцентные консервированные фрукты</p>	<p>Рисовая мука — это полпорции рафинированных злаков (-1); киноа — это полпорции цельных злаков (+0,5, потому что это третья порция за день); семена чиа и льна можно рассматривать как полпорции орехов (+0,5); йогурт — это полпорции молочных продуктов; консервированные фрукты — полпорции свежих фруктов (+0,5)</p>	+0,5
ИТОГО		25

КАК УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ВАШЕГО РАЦИОНА

Максимальная оценка ПКР за день может составить 35 баллов. Необходимость в достижении этого показателя возникает редко, если возникает вообще. Спортивная элита обычно получает от 20 до 25 баллов. Этот показатель качества рациона представляется им вполне приемлемым. Дальнейшее его повышение не приносит ощутимых преимуществ.

Следует помнить и о том, что не существует показателя ПКР, универсального для всех. ПКР, оптимальный для одного человека, может не подходить другому. Люди более крупного сложения и много занимающиеся физическими упражнениями или трудом, должны есть больше, чем люди с меньшей массой тела и менее активные. Поэтому обычно у первой группы ПКР бывает выше.

Вместо того чтобы преследовать цель достижения идеального или универсального ПКР, я рекомендую вам улучшать качество вашего рациона постепенно, пока вы не достигнете той точки, в которой будете испытывать удовлетворение своим физическим состоянием, выносливостью и достигнутыми спортивными результатами. Немаловажно при этом, чтобы вы еще получали удовольствие от того, что едите (и могли позволить себе при желании небольшое количество низкокачественных продуктов). Если вы относитесь к тому типу людей, которым просто необходимо поставить перед собой какую-то цель и достигать ее, наметьте себе для начала суммарный показатель однодневного ПКР в 20 баллов. Но будьте готовы к тому, чтобы корректировать это число в зависимости от того, с чем вы столкнетесь во время использования этого инструмента.

Отслеживание показателя качества рациона может быть полезным для вас даже в том случае, если вы не будете ставить перед собой каких-то далеко идущих целей. Простой мониторинг качества питания будет побуждать вас делать более правильный выбор. Большинство людей считают свою диету более здоровой, чем она есть на самом деле. Результаты опроса, проведенного популярным журналом *Consumer*

Reports*, показали, что более 90% респондентов оценили свой нынешний рацион питания как здоровый. Однако в действительности лишь 11% американцев едят ежедневно рекомендованное количество фруктов и овощей (не менее пяти порций в день). Ясно, что между субъективным восприятием людей качества своего питания и объективной реальностью существует значительный разрыв. Отслеживая свой ПКР, вы уже не сможете обманывать себя насчет того, как часто на самом деле вы едите высококачественные и низкокачественные продукты.

Существуют три пути улучшения качества питания. Вы можете исключить из рациона низкокачественные продукты, добавить в него высококачественные или заменить низкокачественную еду на высококачественную. В общем, я не рекомендую исключать низкокачественные продукты из вашего рациона, не заменяя их высококачественными, потому что это просто трудно психологически. Исключение составляют, пожалуй, только низкокачественные газированные напитки. Единственной приемлемой альтернативой им будет простая питьевая вода.

Замена низкокачественных продуктов на высококачественные работает очень хорошо, потому что резко повышает качество вашего рациона, не создавая ощущения потери. Обычный гамбургер из фастфуда дает нам -4 или -6 баллов (в зависимости от того, что потребитель уже съел в этот день до него). Но если вы приготовите дома собственный бургер, то можете заменить ресторанный мясной (-2) на свежее домашнее ($+2$), пшеничную булочку из рафинированной муки (-1) на цельнозерновую ($+2$), а вместо майонеза (-1) использовать гуакомоле. И вот у вас уже $+4$ балла. Вы можете заработать еще 1 балл, если добавите к бургеру хорошую порцию овощей. Вот вам пример добавления высококачественной еды в ваш рацион.

Если вы сильно озабочены количеством потребляемых калорий, то можете бояться того, что любые продукты — даже высококачественные — при включении в ваш рацион способны создать угрозу увеличения веса. Но ведь высококачественные продукты и быстро насыщают, поэтому

* Consumer Reports («Журнал потребителя») — ежемесячный журнал некоммерческой организации Consumers Union (Союз потребителей), США. Публикует обзоры и сравнительные тесты потребительских товаров и услуг, базирующиеся на откликах пользователей и результатах тестирований, проводимых в 50 лабораториях журнала и исследовательских центрах. Около 7,3 млн подписчиков (на бумажный журнал и на материалы на сайте). Годовой бюджет тестирования товаров — около \$21 млн. *Прим. перев.*

когда вы включаете их в основные приемы пищи и перекусы, позже съедите меньше. Таким образом, добавление высококачественных продуктов в рацион будет в определенном смысле заменой низкокачественных, даже если изначально вы эту цель и не преследовали.

В таблице 4.2 представлены некоторые примеры из практически бесконечного множества вариантов улучшения ПКР, в особенности указанными выше способами. Другие пути усовершенствования рациона представлены в главе 10, где я познакомлю вас с двадцатью двумя суперфудами для развития выносливости, которые очень популярны среди спортивной элиты и которые вы должны включить в свой рацион. Замена некоторых из ваших сегодняшних блюд на те, рецепты которых приведены в главе 11, тоже поможет улучшить показатели качества вашего рациона.

Таблица 4.2

Некоторые способы улучшения качества вашего рациона

Метод	Примеры
Исключить низкокачественные продукты	Выпивать за день меньше на одну порцию газированной воды
Добавить высококачественные продукты	<p>Добавить овощей (например, перец на гриле) в омлет на завтрак.</p> <p>Добавить орехов и сухофруктов без сахара в овсяную кашу.</p> <p>Превратить утренний бутерброд в сэндвич с овощами.</p> <p>Выпивать стакан овощного сока в обед.</p> <p>Добавлять овощи (например, шпинат) во фруктовые смузи.</p> <p>Использовать овощи (например, томаты и оливки) в качестве наполнителя пиццы</p>
Заменить низкокачественные продукты высококачественными	<p>Заменить кофе латте чашкой чуть подслащенного кофе.</p> <p>Заменить содержащие сахар хлопья на завтрак из чуть подслащенных цельных злаков и фруктов.</p> <p>Съесть на ужин остатки обеда вместо сэндвича.</p> <p>Вместо чипсов в качестве перекуса использовать фруктовую смесь.</p> <p>Заменить ветчину индейкой.</p> <p>Заменить кекс или пирожное после еды кусочком темного шоколада</p>

Когда вам удастся повысить качество вашего питания до такого уровня, что вы начнете видеть результаты, самая трудная часть работы останется позади, и вам уже не нужно будет мониторить свой ПКР ежедневно. Если каждый день вы будете есть примерно ту же самую пищу, которую уже однажды оценили по шкале ПКР, то необходимости делать это повторно уже не будет. Шкала ПКР — это тот инструмент, который необходим для *внесения изменений* в рацион. Когда у вас сформируются и закрепятся новые привычки, вы можете использовать ПКР лишь эпизодически для того, чтобы время от времени проверять, не откатывается ли вы случайно назад, при необходимости понять причины неожиданной прибавки веса и поддерживать свой привычный режим в путешествиях или других обстоятельствах, нарушающих привычный распорядок.

ДРУГОЕ КАЧЕСТВО

Как я уже отмечал ранее, когда ученые говорят о качестве рациона, они имеют в виду его пользу для здоровья человека. Но когда о качестве питания говорят простые люди, то обычно они подразумевают *класс* или *категорию* продукта. Например, говяжья вырезка, полученная из мяса коровы свободного выпаса, рассматривается обычно как кусок высококачественного мяса, в то время как лопатка коровы, выкормленной в стойле, обычно считается низкокачественной.

Таким образом, между научным пониманием качества продуктов и обыденным есть сходство. Шпинат, выращенный в здоровой, хорошо подпитанной почве, может содержать на 20–30% больше витаминов и минералов, чем шпинат, выросший где пришлось. Дикорастущая пшеница-однозернянка (зандури), древняя разновидность пшеницы, богаче ненасыщенными кислотами, цинком, железом и несколькими видами антиоксидантов, чем современные промышленные сорта этого злака. Коровы свободного выпаса дают больше мяса, более богатого конъюгированной линолевой кислотой и ненасыщенными жирными кислотами класса омега-3 и менее жирного, чем коровы стойлового содержания и зернового откорма. Дикий аляскинский

лосось содержит больше кислот группы омега-3 и меньше ртути, чем разводная рыба.

Рацион, который состоит из высококачественных продуктов и в научном, и в обыденном понимании, наиболее полезен для здоровья и физической формы. Для того чтобы привести свое питание в максимальное соответствие с научными представлениями, вам необходимо просто выстраивать свою диету на основе шести групп высококачественных продуктов. Для того чтобы ваша диета в максимальной степени соответствовала обычному восприятию правильного питания, вы должны тщательно выбирать высококачественные продукты, покупая те, что произведены там, где вы живете. Овощи и фрукты должны быть местных традиционных сортов. Рыба и морепродукты должны соответствовать национальным стандартам. Мясо должно быть получено от животных свободного выпаса и травяного откорма, не включать в себя гормоны или антибиотики. Молочные продукты должны быть изготовлены из молока таких животных, яйца — получены от такой птицы. По возможности все продукты должны быть местного производства.

Недостатком такого пути обеспечения высокого качества потребляемых продуктов может быть то, что они станут существенно дороже и неудобнее в приобретении, чем продукты в ближайшем супермаркете. Если вопрос цены и хлопот оказывается для вас неподъемным, не переживайте. Улучшение показателей качества вашего рациона может принести больше пользы, чем переключение на высшие категории тех продуктов, которые вы уже едите. Помните, что ни одно из процитированных мной научных исследований по поводу пользы овощей, фруктов, орехов, семян и нерафинированных масел, цельных злаков, молочных продуктов, свежих мяса и рыбы не проводило разницы между этими продуктами высших и низших сортов. Одни яблоки могут быть лучше других, но плохих яблок не бывает.

5. ПРАВИЛО 3: ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ УГЛЕВОДОВ

Винсент Онивера — профессор спортивной психологии в Университете Кениата, расположенном поблизости от кенийской столицы Найроби. Его офис на четвертом этаже главного административного корпуса просторен и хорошо обставлен, что отражает статус Ониверы как одного из самых уважаемых членов профессорско-преподавательского состава. Я встретился с ним в этом офисе во второй половине дня в один из понедельников в июне 2015 года. Мы расположились в мягких кожаных креслах друг напротив друга за низеньким столиком, где профессор организовал чай, который он, как и большинство кенийцев, пьет с молоком и большим количеством сахара.

За 11 лет до этой нашей встречи Онивера, тогда докторант университета по спортивной психологии, сделал себе имя, проведя высокопрофессиональное исследование системы питания элиты кенийского спорта — бегунов на длинные дистанции. Он и трое его коллег провели неделю, записывая и измеряя все, что попадало в качестве пищи в организм десяти спортсменов-мужчин, включая нескольких чемпионов мира. Все это происходило на высокогорной тренировочной базе Элдорет, в центре подготовки элиты кенийских стайеров. Результаты своих изысканий Онивера и его команда опубликовали в престижном научном журнале *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*.

«Главными продуктами тех спортсменов были хлеб, вареные рис и картофель, овсяная каша, капуста, бобы и *угали* (вязкая каша из кукурузной муки), — отметили исследователи. — Мясо (в основном говядина) подавалось к столу четыре раза в неделю и употреблялось в весьма скромных объемах (около 100 г в день на человека), хотя

атлеты могли есть больше, когда бывали дома. В течение дня бегуны выпивали значительное количество чая с молоком».

Практически все эти продукты, которые широко распространены в рационе простых кенийцев, содержат много углеводов. Неудивительно поэтому, что команда Ониверы обнаружила: более 76% дневного количества калорий спортсмены получали из углеводов. (Средний американец получает ежедневно из углеводов около 48% калорий.) Примечательно, что за период исследования была отмечена потеря всеми десятью спортсменами жировой составляющей массы тела.

Как вы, возможно, знаете, кенийские стайеры одни из лучших в мире. Кенийские мужчины владеют фантастическими 17 рекордами из 20 в мировой истории марафона, а женщины обладают 15 из 20 высшими мировыми достижениями в полумарафонских дистанциях. Я спрашивал Ониверу, может ли наличие такого обилия углеводов в рационе кенийских бегунов создавать столь значительное преимущество перед соперниками из других стран. Онивера признал, что, возможно, такая диета давала кенийцам определенные преимущества. Было установлено, что в день они получали в среднем около 10,4 г углеводов на килограмм веса, и именно это количество максимизировало их выносливость, что доказали эксперименты. Такой объем углеводов в питании кенийских бегунов значительно превосходил потребление их спортсменами из большинства других стран.

Пометив этот ответ в записной книжке, я спросил Ониверу, в курсе ли он, что многочисленные гуру из числа спортивных диетологов в США и других странах с пеной у рта утверждают, что для выносливости и высоких спортивных результатов в спорте лучше как раз низкоуглеводная диета. Онивера сказал мне, что он об этом знает.

«Так что же произойдет, — спросил я профессора, — если какой-то из этих гуру приедет на тренировочную базу элитных кенийских бегунов и скажет им, что их система питания неправильная и что они должны переключиться на низкоуглеводный рацион?»

«Они просто рассмеются, — сказал Онивера, улыбаясь. — Они не воспримут его всерьез».

Через неделю после моей встречи с Винсентом Ониверой я снял комнату в высокогорном тренировочном центре в Итене, небольшой

деревушке, расположенной выше в горах по сравнению с лагерем в Элдорете, спортсменов из которого изучал Онивера. Центр, созданный покинувшей большой спорт бывшей обладательницей мирового рекорда в полумарафоне Лорной Киплагат*, предоставляет проживание и условия для тренировок иностранным спортсменам, которые хотят провести месяц-другой в высокогорье, тренируясь с лучшими стайерами мира. Я приехал туда не для того, чтобы тренироваться, а своими глазами увидеть, как питаются лучшие кенийские спортсмены.

При центре есть клуб, в котором подают более изысканную еду, чем простая, но качественная пища в основной столовой центра. На второй вечер своего пребывания там я ужинал с Тимоти Лимо, профессиональным бегуном на 800 м, который тренирует спортсменов в центре. Он заказал тушеную рыбу с чапати (разновидность тонкого хлеба из пшеничной муки типа лаваша), а также сукуми вики (тушеная листовая капуста). Я взял то же самое. Пока мы ели, Лимо описал типичный дневной рацион и его самого, и бегунов, которых он тренировал.

«Наша первая тренировка начинается очень рано, поэтому мы перед ней ничего не едим, кроме, пожалуй, небольшого количества меда с водой», — сказал он.

(Примечательно, что последние научные исследования показывают преимущества, которые дают тренировки в режиме полуголода, — особенно для тех спортсменов, которые придерживаются высокоуглеводной диеты, — поскольку такой режим вызывает умеренный метаболический стресс, который усиливает приспособляемость организма к нагрузкам. Я расскажу о полуголодании на углеводных диетах, которые кенийские спортсмены практикуют скорее из прагматических, чем научных соображений, в главе 9.)

«После утренней тренировки, — продолжал Лимо, — мы пьем чай (так они называют свой кенийский чай с молоком), едим чапати или хлеб и бананы».

* Лорна Киплагат (1974 г. р.) — нидерландская легкоатлетка кенийского происхождения, которая специализируется в беге на длинные дистанции. Чемпионка мира по кроссу 2007 года. *Прим. ред.*

Бегуны дают своему организму переварить съеденное и снова выходят на тренировку. «После второй тренировки мы едим уджи, — сказал Лимо. — Вы знаете, что такое уджи?» Я знал. Это разновидность каши, сделанной из ферментированного пшена, часто с добавлением лимонного сока. Я уже пробовал это блюдо в предыдущий приезд в Кению и нашел его довольно вкусным.

«Обед, — продолжал Лимо, — состоит из риса, картофеля и гитери, смеси вареного маиса и бобов. После полудня, завершив очередную (и основную) тренировку и массаж, спортсмены съедают еще одну порцию уджи. Ужин чаще всего представляет собой угали (густая каша или пюре на основе кукурузной муки) с мясом или рыбой, сукуми вики и мурсик (ферментированное молоко)».

Я спросил Лимо, перекусывают ли он и его партнеры по тренировкам. «Да, — ответил он. — Мы едим фрукты — ананасы, манго, апельсины — всегда, особенно когда голодны».

Как и перечень, приведенный в исследовании Винсента Ониверы, названные Лимо продукты и блюда, привычные для него (и кенийских бегунов), очень богаты углеводами, начиная с меда, который они едят рано утром, и заканчивая угали, которая очень богата энергией и дает спортсменам основное количество дневных калорий. Исключения составляют небольшие количества мяса или рыбы, которые стайеры едят за ужином (но не каждый вечер), а также бобы и зелень за обедом, которые хотя и не столь богаты углеводами, но содержат их больше, чем белков или жиров.

Получив подтверждение того, что и спустя десятилетие после исследований Ониверы кенийские профессиональные бегуны по-прежнему едят много углеводов, на следующий день я поехал в расположенную неподалеку гостиницу, ее владелец Уилсон Кипсанг* ранее обладал мировым рекордом в марафоне. Моей целью было уточнить, действительно ли одни из самых богатых и много едущих по свету его

* Уилсон Кипсанг Кипротич (1982 г. р.) — кенийский легкоатлет, бегун на длинные дистанции, экс-рекордсмен мира в марафоне. Бронзовый призер Олимпийских игр 2012 года в марафоне. На Берлинском марафоне 2013 года установил мировой рекорд — 2:03.23. Чемпион мира по полумарафону 2009 года в командном первенстве. По версии Ассоциации международных марафонов и пробегов признан лучшим марафонцем 2013 года. *Прим. ред.*

земляков — знаменитые кенийские бегуны — продолжают есть блюда традиционной кухни их родины или переключились на западный рацион.

Кипсанг принял меня в своем офисе, украшенном такими памятными вещами, как красующаяся на доске его правая кроссовка (та самая, в которой он пришел к своему победному результату 2:03.23 на Берлинском марафоне 2013 года). Или фотография с принцем Чарльзом после победы на Лондонском марафоне 2012 года. Тут же хозяин кабинета принялся угощать меня чаем. Я прямо спросил его, изменили ли деньги (только за победу в Нью-Йоркском марафоне 2014 года Кипсанг получил \$700 000 призовых) его режим питания.

«Я по-прежнему ем ту же самую пищу, — ответил он с хитрой улыбкой. — Просто она стала для меня более... доступной».

«А как с вашими поездками в Англию, Германию или США? — допытывался я. — Вы едите то, что там готовят, или берете с собой угали?» (Я слышал, что некоторые кенийские бегуны везут с собой на зарубежные соревнования рюкзаки с угали.)

«Я могу есть иностранную еду, — ответил Кипсанг. — С этим нет никаких проблем. Ведь я выезжаю за рубеж, как правило, на несколько дней. Там я нахожу другие источники углеводов. Например, вместо угали я ем спагетти».

Вспоминая разговор с Винсентом Ониверой, я спросил Кипсанга, знает ли он, что, по мнению многих людей в Америке и других благополучных странах, углеводы — это плохо и их следует избегать как спортсменам, так и простым людям. Как и предсказывал профессор, кенийский бегун просто рассмеялся.

«Почему они так говорят? — воскликнул он, явно по-настоящему удивленный. — Ведь в углеводах нет ничего плохого!»

УГЛЕВОДЫ, ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА И СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Не только кенийские бегуны-профессионалы придерживаются рациона, состоящего в основном из углеводов. Исследование, проведенное в 2011 году учеными из Потсдамского университета, обнаружило,

что лучшие молодые триатлеты из Германии потребляют в день до 9 г углеводов на 1 кг массы тела в период интенсивных тренировок. Это всего лишь на 13% меньше показателя кенийских спортсменов, установленного Ониверой.

Мои собственные исследования демонстрируют, что практически все профессиональные спортсмены на выносливость ставят во главу каждого приема пищи или перекуса продукты, богатые углеводами. Если вы выберете наугад любого атлета, представляющего те виды спорта, где особенно нужна выносливость, и проанализируете его или ее рацион, то почти наверняка увидите, что он или она едят много углеводов.

Типичный пример — Радка Водичкова, профессиональная триатлетка из Чехии. Обычный завтрак Водичковой — это овсяная каша с сухофруктами, йогурт и чашка зеленого чая. Перекусывает она бананами, сухофруктами, йогуртом и орехами. Одно из ее любимых блюд на обед — ризотто с овощами. На ужин у Водичковой также бывает много углеводов. Обычно она ест курицу с рисом или говядину с картофелем с большой порцией овощного салата.

Хотя стайеры во всем мире потребляют много углеводов, кенийские бегуны все же едят их больше. Поэтому многие иностранные атлеты, тренирующиеся в центре Лорны Киплагат, должны привыкнуть к большому количеству углеводов в рационе. Результаты обычно весьма позитивные. Среди известных спортсменов, которые жили со мной в одно время в центре, Йанник Михельс, бельгийский стайер и специалист по спортивному ориентированию, личный результат которого в беге на 5000 м 13.47; Эммет Данливи, который представляет Ирландию в беге с препятствиями и имеет результат 3.47 на 1500 м; Анурадха Курэй, обладатель национального рекорда Шри-Ланки в марафоне (2:13.47) и Эльван Абейлегессе, чемпионка Турции в шести беговых дисциплинах. Все эти спортсмены заверили меня, что нормально переносят высокоуглеводную кенийскую диету. Данливи и Михельс после пребывания в центре немного потеряли в весе. Курэй рассказывал, что после каждого из трех предыдущих приездов сюда он сбрасывал по две минуты с личных достижений в марафоне.

Нечто подобное я испытал на себе. Я провел две недели в Кении и все это время ел почти исключительно традиционную национальную

пищу. В середине своего пребывания я принял участие в Safaricom Lewa Marathon, который известен как один из самых трудных марафонов в мире, потому что его дистанция проходит по жаркой холмистой местности высоко над уровнем моря и вдобавок по проселочным дорогам. Я чувствовал в себе достаточно сил на протяжении всего забега и завершил дистанцию семнадцатым, третьим среди бегунов старше сорока лет и первым среди участников — не кенийцев. Мой организм восстановился после состязания с поразительной скоростью. Через два дня отдыха я снова был на беговой дистанции и чувствовал себя превосходно.

Высокоуглеводная диета дает и профессионалам, и любителям несколько преимуществ. Во-первых, она позволяет организму легче преодолевать стресс от повышенных физических нагрузок, связанных с тренировками. Любая конкретная тренировочная методика вызовет у вас меньше стресса — в виде усталости мышц, воспалений, сбоев в работе иммунной системы, гормональных перебоев и перепадов в деятельности нервной системы — при условии потребления вами достаточного количества углеводов. В 2015 году ученые из Университета Западной Австралии установили, что проведенные в течение нескольких дней подряд высокоинтенсивные тренировки вызвали у тренированных спортсменов-профессионалов, находившихся на низкоуглеводной диете, существенно больше воспалительных процессов, чем у тех, в чьем рационе было много углеводов.

Снижение психологической стрессовой нагрузки от тренировок полезно не только само по себе. Оно позволяет спортсменам быстрее восстанавливать физическую форму и добиваться более высоких показателей. Это было доказано в исследовании, проведенном в 2004 году Аскером Юкендрупом и его командой в Бирмингемском университете. Семь хорошо тренированных спортсменов провели 11 дней на двух разных диетах: высокоуглеводной (8,5 г углеводов на 1 кг массы тела в день, или 65% общего количества калорий) и низкоуглеводной (5,4 г углеводов на 1 кг массы тела в день, или 41% общего количества калорий). Тренировочные нагрузки спортсменов существенно возрастали в последние семь дней каждого одиннадцатидневного цикла. Перед началом и после окончания этого периода интенсивных

тренировок атлеты пробегали на время 16 км. Оказалось, что у группы с низкоуглеводным питанием результаты после тренировочного периода существенно падали. А вот у тех спортсменов, которые придерживались высокоуглеводного рациона, результаты оставались стабильно хорошими, что указывало на то, что высокое содержание углеводов в пище помогало им лучше адаптироваться к серьезным нагрузкам.

Поскольку высокоуглеводная диета снижает психологический стресс от физической нагрузки, переключение с нее на низкоуглеводный рацион представляет собой самую большую опасность, которая подстерегает спортсмена с точки зрения его питания. Такое, правда, случается нечасто, но когда это происходит, то приводит к катастрофическим результатам. История американского маунтинбайкера Джорджии Гоулд свидетельствует о том, что при внесении в рацион подобных изменений необходимо соблюдать исключительную осторожность. В 2010 году Гоулд в третий раз выиграла чемпионат США на дистанции по пересеченной местности. Год спустя она прочитала книгу, автор которой утверждал, что углеводы становятся основной причиной набора веса и развития диабета 2-го типа. Гоулд сочла его аргументы убедительными и в соответствии с рекомендациями автора решила переключиться на рацион, содержащий мало углеводов и много жиров. Джорджия стала есть значительно больше мяса и практически исключила из своего питания все злаки.

Вдруг у нее пропали менструации. Игнорируя этот настораживающий признак, Гоулд продолжила придерживаться низкоуглеводной диеты, хотя она ей не нравилась с самого начала. Любительница готовить, Джорджия теперь не стремилась к плите. Она чувствовала жесткие ограничения, которые на нее налагала новая негибкая диета. Когда она путешествовала (а ездить ей приходилось часто), то постоянно беспокоилась о своем питании. Сначала она испытывала лишь легкое раздражение, но через несколько недель почувствовала себя на грани депрессии.

К середине сезона 2011 года всё в тренировочном и соревновательном процессе у Гоулд разладилось. Она ужасно себя чувствовала на каждой тренировке и в состязаниях показывала худшие результаты в карьере.

Она обратилась к врачу, который взял кровь на анализ, обнаружил серьезный гормональный сбой и настоял на том, чтобы она срочно изменила питание. Гоулд вернулась к высокоуглеводному рациону и в 2011 году выиграла чемпионат США по маунтинбайку.

Следование низкоуглеводной диете для спортсменов-любителей влечет меньшие риски, потому что у непрофессионалов и нагрузки меньше. И все же такая диета может иметь негативные последствия и для них. Пример — случай с Мэттью Леем, ультрамарафонцем и профессором из города Бойс. В 2014 году Лей перешел на кетоновую диету, одну из самых строгих низкоуглеводных диет, которая предписывает последователям получать как минимум 70% дневной нормы калорий из жиров и не более 10% — из углеводов. Мэттью предполагал, что в первые дни после перехода на новую диету он почувствует себя плохо. Так и произошло. Но проблема состояла в том, что на новом рационе Лей и дальше не переставал чувствовать себя плохо.

Хотя травма задних мышц бедра и заставила его снизить тренировочные нагрузки вдвое, все равно каждая тренировка превращалась в испытание. «Я начал бегать со скоростью на минуту за милю меньше, чем раньше, — рассказывал мне Лей, — и стал неспособен интенсивно тренироваться».

Другие спортсмены-любители, которые переключаются на низкоуглеводные рационы — и даже экстремальные кетоновые диеты — сообщают о хороших результатах. Однако я пока не встречал атлета, который в ответ на конкретные вопросы мог бы продемонстрировать количественно измеряемый прогресс после таких изменений. В лучшем случае перешедшие на низкоуглеводную диету спортсмены-любители достигают тех результатов, которые были у них и ранее, и то после длительного и часто очень некомфортного периода адаптации. «Хорошие результаты», о которых они сообщают, обычно не имеют отношения к спортивным показателям, но могут указывать на некоторое снижение веса, улучшение пищеварения и меньшую зависимость от спортивных напитков на длинных тренировочных и соревновательных дистанциях.

В определенном смысле низкоуглеводные диеты похожи на вегетарианство и другие нестандартные рационы, которые часто выбирают

спортсмены-любители. Хотя для отдельных людей достижение хорошей физической формы возможно и на таких диетах, это все же связано с определенными трудностями. И поэтому я задаю вопрос, который уже ставил: зачем вам усложнять дело?

Помимо ужасного самочувствия и снижения спортивных результатов, есть и другие опасности. Низкоуглеводные диеты (в особенности при высоком потреблении жира) по своей природе очень ограничены и не соответствуют историческим и культурным традициям. Список продуктов, на 70% и более состоящих из жира, весьма короток. Тем спортсменам, которые стараются получить 70% и более своей дневной нормы калорий из жира, приходится ограничивать рацион весьма узким набором продуктов, которые они вынуждены есть снова и снова. Когда Мэттью Лей перешел на кетоновую диету, он быстро обнаружил, что для достижения планки «70% калорий из жира» он должен очень сильно сузить рацион. О фруктах и злаках не могло быть и речи, потому что было невозможно компенсировать высокое содержание в них углеводов и низкое — жиров. Мэттью был вынужден выбирать жирные мясные изделия типа бекона и салями в противовес постному мясу курицы или индейки. Салаты Лея были буквально залиты маслом и лишены полезных источников углеводов, например моркови. «Еда была невероятно однообразная, — рассказывал Мэттью. — Даже если эта диета мне и помогала, ее трудно было придерживаться длительное время хотя бы по этой причине».

Рационы, обедненные углеводами, обычно бывают несбалансированными по питательным веществам. Например, в таких диетах отсутствуют лучшие источники магния для организма — цельные злаки и бобовые. В результате в организме человека возникает дефицит магния, что может привести к судорогам. Другим негативным последствием искусственного исключения углеводов из питания становится нарушение липидного баланса крови. Через шесть недель после начала кетоновой диеты Лей сдал кровь на холестерин и узнал, что уровень ЛПНП — «плохого» холестерина или твердых липидов, подскочил у него до 200 мг/дл, что на 39 единиц выше, чем было, когда он только переходил на новую диету. Вскоре после этого Мэттью Лей вернулся к обычному рациону.

Некоторые последователи низкоуглеводной диеты сообщают, что после продолжительного пребывания на ней у них появляются дополнительные довольно странные симптомы. Среди них головокружения, проблемы с кожей, приступы страха и непереносимость кофеина. Некоторые из этих явлений могут объясняться тем стрессом, который испытывает наша печень в результате продолжительной нехватки углеводов.

Наконец, низкоуглеводные диеты, как и другие виды экстремальных диет, часто приводят к расстройствам пищеварения. Научные исследования показывают, что причиной большинства проблем с ЖКТ становятся диеты. Разумеется, проблемы возникают не у всех людей, в рационе которых мало углеводов. И наоборот, не все люди с расстройствами пищеварения следовали строгим диетам. Но риск возникновения проблем существует, и поэтому безуглеводной диеты желательно избегать.

Еще одно преимущество рациона с высоким содержанием углеводов, помимо повышения тренируемости спортсменов и формирования у них хорошей физической формы, — воспитание более высокой устойчивости к соревновательным нагрузкам. В 2009 году спортивный физиолог Трент Стеллингверф из Канадского центра спорта в Виктории изучил рационы 257 бегунов на последнем пятинедельном этапе их подготовки к Лондонскому марафону. Из этих спортсменов 41 перед соревнованием ел семь или более граммов углеводов на килограмм массы тела. Другие меньше, а в некоторых случаях — значительно меньше. 31 спортсмен с наибольшим уровнем потребления углеводов закончил дистанцию в среднем на 13,4% быстрее, чем такая же по численности группа, соответствующая им по признакам пола, возраста, массы тела, объема тренировок и опыта прохождения марафонских дистанций, но потреблявшая перед состязанием меньше углеводов. Причем бóльшая часть этой разницы в скорости проявилась на последних 8 км дистанции, где бегуны с более низким уровнем потребления углеводов резко теряли выносливость и начинали отставать.

Недостаточное потребление углеводов не только снижает выносливость на длинных дистанциях. Оно еще понижает и аэробные

возможности атлетов, то есть способность потреблять и усваивать кислород, содержащийся в воздухе (VO_{2max}), которая и составляет главный элемент выносливости. Это было показано в исследовании 2014 года, опубликованном в научном журнале *Nutrients*. Польские исследователи в произвольном порядке посадили восемь спортсменов-маунтинбайкеров на два типа диеты на четыре недели. Одна состояла на 15% из углеводов, 70% — жиров и 15% — белков. Другая, более сбалансированная, включала в себя 50% углеводов, 30% жира и 20% белков. В конце цикла участников эксперимента в течение трех дней подвергали психологическим испытаниям, которые заканчивались физическим тестом на велотренажере в течение 90 минут до достижения 85% анаэробного порога, а затем еще гонкой на время в течение 15 минут.

В среднем показатель VO_{2max} тех спортсменов, которые находились на сбалансированной диете, после четырех недель на 2% превышал показатель тех, в рационе которых было мало углеводов и много жира. По цифрам это не так уж много, но в тех видах спорта, где все определяет выносливость, такое преимущество может стать решающим между победой и поражением. И действительно, спортсмены из второй группы были способны выдать мощность на 12 ватт больше в течение пятнадцатиминутного испытания и на 4 ватта больше в ходе испытания на анаэробном пороге, чем спортсмены из первой группы, находившиеся на низкоуглеводной и высокожирной диете.

Логика использования спортсменами низкоуглеводной диеты состоит в том, что она способствует сжиганию в мышцах большего количества жира и меньшего количества углеводов во время тренировок и состязаний. И этот принцип работает. Те польские велосипедисты, которые участвовали в описанном выше эксперименте, находясь на диете с низким содержанием углеводов и высоким содержанием жира, сообщали, что им удалось несколько снизить вес. Однако то же самое исследование доказывает, что более эффективное сжигание жира в мышцах не приводит к более высоким показателям. На самом деле более здоровыми и быстрыми бывают

те спортсмены на выносливость, которые способны сжигать больше углеводов, а не жира. Исследование 2014 года, проведенное под руководством Джузеппе Липпи из Университета Вероны, показало, что уровень альфа-амилазы — фермента, который служит индикатором способности организма сжигать углеводы, — очень точно предсказал результаты полумарафонской дистанции в группе из 43 спортсменов-любителей.

В свете этих научных фактов совершенно неудивительно, что почти все лучшие спортсмены мира, выступающие в видах спорта на выносливость, придерживаются Правила 3 («есть больше углеводов») диеты чемпионов. Защитники низкоуглеводных диет указывают на то, что целый ряд мировых звезд в марафоне и других подобных дисциплинах практикуют низкоуглеводные системы питания. Да, сейчас во всем мире наблюдается всплеск популярности ультрамарафонского бега. Но этот бум не достиг еще высшей точки своего развития, потому возможны такие ситуации, когда наиболее одаренные от природы спортсмены побеждают даже притом, что используют не самые совершенные тренировочные и диетологические методики. Я думаю, что когда ультрамарафон и другие экстремальные спортивные дисциплины станут еще популярнее, все больше спортсменов будут придерживаться высокоуглеводной диеты. Возможно, все они будут кенийцами.

УГЛЕВОДОФОБИЯ

Согласно данным опроса Института Гэллапа*, проведенного в 2014 году, 29% американцев стремятся избегать углеводов. Эта статистика отражает растущее отрицательное отношение публики к углеводам, которое отмечается с 2003 года, когда институт начал серию исследований общественного мнения под названием «Изучение потребительских привычек общества». В 2005 году врач и писатель Майкл Грегер дал этому явлению название *углеводофобия*.

* Институт Гэллапа — американский институт общественного мнения, а также другие учреждения по изучению общественного мнения, основанные Джорджем Гэллапом в 1935 году. *Прим. ред.*

Главным источником этого феномена, судя по всему, стала серия низкоуглеводных диет, разработанных без учета основных положений современной науки о питании. Это диета Аткинса, диета Южного берега, палеодиета. Хотя они различаются в некоторых деталях, их объединяет вера создателей в то, что углеводы способствуют увеличению веса и развитию диабета 2-го типа.

Большинство спортсменов-любителей прибегают к низкоуглеводным диетам по тем же причинам, что и обычные люди. Их главной заботой становится не достижение высоких спортивных результатов, а сбрасывание веса и достижение лучшей физической формы. Проблема состоит в том, что углеводы сами по себе не вызывают прибавки веса или диабет 2-го типа. Любители, пользующиеся низкоуглеводными диетами, действительно часто сбрасывают вес, но не по тем причинам, о которых думают. Важно, что вместе с весом они теряют физическую форму и способности к достижению высоких результатов.

Адвокаты низкоуглеводных диет, рассчитанных на снижение веса и улучшение общего состояния человека, утверждают, что углеводы способствуют увеличению веса из-за того, что повышают выработку и содержание инсулина в организме. Инсулин «замуровывает» жир в клетках, и в результате высокоуглеводный рацион приводит к большему росту массы тела при одинаковом получении калорий, чем это происходит в случае низкоуглеводной диеты.

Все обстоит как раз наоборот. Наукой не доказана инсулиновая концепция увеличения веса, а лучшие и самые поздние эксперименты даже противоречат этому. Например, результаты одного научного исследования, опубликованные в 2015 году в журнале *Cell Metabolism*, свидетельствуют, что тщательно контролируемые низкожировые диеты на 68% увеличивают потерю человеческим организмом жира, по сравнению с низкоуглеводными диетами сравнимой калорийности, к тому же последние приводят к резкому снижению уровня инсулина.

Так почему же люди выбирают низкоуглеводные диеты для похудения? Есть две основные причины. Во-первых, низкоуглеводные диеты обычно характеризуются высоким содержанием белков, что в принципе приводит к снижению веса благодаря более быстрому

возникновению у человека чувства насыщения, а также более активному обмену веществ. Однако, как я уже отмечал в главе 2, высокобелковые диеты не очень подходят спортсменам-профессионалам и любителям, занимающимся видами спорта на выносливость (во всяком случае, для длительного использования), потому что они мешают развитию выносливости. Во-вторых, при низкоуглеводном питании люди обычно потребляют меньше низкокачественных продуктов, которые-то как раз и вызывают увеличение веса.

Из четырех групп низкокачественных продуктов две — рафинированное зерно и сладости — особенно богаты углеводами. Эти продукты действительно провоцируют набор веса. К сожалению, именно они создали неблагоприятную репутацию углеводам, которая распространяется даже на их высококачественные разновидности, например фрукты и цельнозерновые крупы. Наука по этому поводу высказывается однозначно: фрукты и цельные злаки снижают жировую составляющую в массе тела. И спортсмены-профессионалы, и любители, стремящиеся к снижению веса, должны продолжать есть эти продукты и даже увеличить их количество в своем меню. Одновременно им следует снизить потребление двух групп низкокачественных углеводов и двух других групп низкокачественных продуктов: мясных и рыбных изделий фабричного производства и жареной пищи. Тогда эти спортсмены станут более *поджарыми и здоровыми*.

В 2015 году ученые из Университета Южной Каролины обнародовали результаты исследования, во время которого волонтеры, применявшие в течение полугода вегетарианскую диету, в среднем снизили свой вес на 7,5% от изначального, не предпринимая никаких попыток ограничивать себя в количестве еды. На этой диете фактически они стали потреблять *больше углеводов*. Но что важно, одновременно с увеличением количества повысилось и *качество* этих углеводов. Вместо маринованных перчиков и мороженого участники эксперимента стали есть коричневый рис и яблоки. Урок, извлекаемый из этого исследования, состоит не в том, что вегетарианская диета — лучшее средство для похудения. Он заключается в том, что похудение не связано напрямую с количеством углеводов в рационе питания человека.

Этот принцип распространяется и на проблему диабета 2-го типа. Хотя есть доказанная связь между употреблением сладких газированных напитков и возникновением диабета, в целом зависимости между углеводами и этой болезнью нет. Опять-таки значение имеет качество продуктов, содержащих углеводы, а не объем потребления последних.

Высокоуглеводную диету саму по себе нельзя оценить ни как здоровую, ни как нездоровую. Все определяется тем, поступают углеводы из высококачественных или из низкокачественных продуктов. В рационе кенийских бегунов и других выдающихся атлетов углеводы содержатся в основном в высококачественных продуктах, таких как овощи, фрукты, цельные злаки и молоко. В США и других индустриально развитых странах значительная доля углеводов поступает в организм человека вместе с мороженым, картофельными чипсами и пиццей, которые к тому же содержат большое количество жиров. Такая комбинация редко встречается в естественной природе, и она и есть первопричина возникновения у людей привычки к перееданию.

«Наша углеводистая пища лучше, потому что она проще, — сказал мне как-то Уилсон Кипсанг. — В западной кухне углеводы обычно сопровождаются другими веществами».

За время пребывания в Кении я на собственном примере открыл для себя, насколько полезной для организма может быть качественная высокоуглеводная диета. Дома, в США, мой показатель ПКР обычно составляет около 20 баллов, и, как правило, ежедневно я получаю до 1800 килокалорий в виде углеводов. В Кении мой ПКР подскочил до 25 баллов и количество получаемых из углеводов калорий увеличилось до 2200. Эти изменения были просто неизбежны, потому что низкокачественными продуктами там просто не пользовались, а вся приготовленная для меня еда содержала очень много углеводов.

Один из самых запоминающихся для меня в Кении приемов пищи состоялся в семье живущих натуральным хозяйством крестьян в буше*

* Буш — обширные неосвоенные человеком пространства, поросшие кустарником или низкорослыми деревьями в Австралии (в основном), Новой Зеландии, Южной Африке, Канаде и на Аляске. *Прим. ред.*

неподалеку от тропических лесов Какамега. Каждое блюдо, которое было мне предложено, — угали (высокое содержание углеводов), сукума вики, чапати (также много углеводов), бобы, молотая кукуруза (много углеводов) и курица — было приготовлено из того, что произрастало или разводилось на их земле. Подавляющее большинство растений или животных, пошедших нам в пищу, выросли в поле или находились в загоне еще несколько часов назад.

В Кении изменился не только мой рацион, но и уровень физической активности. Дома в США я обычно тренируюсь 14 часов в неделю. В Кении я занимался значительно меньше, поскольку марафон, в котором я принял участие, выпал на середину моего пребывания там, и я должен был в достаточной степени отдохнуть до него и после в процессе восстановления. Несмотря на снизившуюся физическую активность, благодаря высокоуглеводной кенийской диете я сбросил около 1,5 кг.

НЕ ВСЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ ОДИНАКОВЫ

В таблице 5.1 показано, насколько разными по качеству могут быть два рациона, которые содержат в себе одинаковое количество углеводов.

Практическое применение Правила 3 диеты чемпионов

Заимствовать привычку элитных спортсменов использовать рационы с высоким содержанием углеводов довольно просто: достаточно включать такие продукты в каждый прием пищи и перекус. Для большинства людей это несложно. Многие продукты из числа тех, которые мы употребляем при каждом приеме пищи, содержат много углеводов. Для завтрака это овсянка, бутерброды и хлопья. Популярными высокоуглеводными продуктами на обед — хлеб, различные лепешки и овощные супы. На ужин мы едим картофель и злаковые, такие как рис и киноа, а перекусываем фруктами и йогуртом.

Таблица 5.1

Два рациона с одинаковым содержанием углеводов
различаются по качеству

Рацион 1	Рацион 2
<p>Завтрак Булочка с глазурью Карамель маккиато из Starbucks (360 мл)</p> <p>Обед Арахисовая паста и желе Сэндвич (из белого хлеба) Молочно-шоколадный батончик Банка газированного напитка</p> <p>Ужин Спагетти Консервированные персики Сладкий холодный чай</p>	<p>Завтрак Овсяная каша с черникой и миндальными орехами Апельсиновый сок Кофе с молоком</p> <p>Обед Гороховый суп Кусок индейки на цельнозерновом хлебе с овощами Томатный сок Яблоко</p> <p>Ужин Коричневый рис с чесноком и маслом Запеканка из тыквы и бобов с острым перцем Красное вино Свежий персик</p>
Процент содержания углеводов	
67	69
Показатель качества рациона	
-24	+28

Формируя у себя и практикуя привычку следовать Правилу 3, вы должны обязательно совмещать ее с другими четырьмя правилами диеты чемпионов. Объединение Правила 3 с Правилем 1 «есть всё» означает потребление разнообразных продуктов, богатых углеводами. Типичный американец получает большую часть углеводов из трех источников: кукурузы, сои и пшеницы. Если вы подумали: «Постойте, но я не ем много кукурузы или сои», то на самом деле, скорее всего, это не так. Только едите вы их в виде подвергшихся высокой степени переработки ингредиентов, входящих в состав других продуктов. В любом случае, будет правильно, если вы постараетесь получать свою норму углеводов из других источников (амарант, гречка, булгур,

пшено, овес, киноа, рис, сорго, тефф), а также богатых углеводами крахмалистых овощей и фруктов.

Мы уже отмечали важность объединения привычки есть много углеводов с *Правилом 2* диеты чемпионов — «есть качественное». Постарайтесь регулярно получать большую часть углеводов из высококачественных продуктов и только малую из продуктов низкокачественных, например рафинированного зерна типа белого риса, сладостей (в том числе выпечки) и жареной пищи (типа картошки фри).

Соединение *Правил 3 и 4* («есть достаточно») — это все, что вам надо для того, чтобы обеспечить организм *достаточным объемом* углеводов. Как я уже отмечал выше, чем больше ваша нагрузка, тем больше углеводов вам необходимо для того, чтобы воспользоваться ее результатами. Есть достаточно — это значит установить баланс между объемами потребляемой вами пищи с вашими действительными потребностями в энергии. И этот баланс (или дисбаланс) выражается в чувстве голода или насыщения. Если вы будете поступать в соответствии с этими принципами, то будете есть больше тогда, когда больше тренируетесь и ваш организм нуждается в дополнительных силах. А если вы уже следуете высокоуглеводной диете, поступление углеводов будет автоматически повышаться с увеличением объема потребленной пищи, что обеспечит нормальное насыщение.

Подсчет калорий, получаемых с углеводами, или самих потребляемых углеводов в граммах не имеет особенного смысла, поскольку точных ориентиров, к которым нужно стремиться, не существует. Ученым не удалось, отталкиваясь от объема тренировок или общего расхода энергии, определить точное суточное количество углеводов, необходимых спортсмену. То, что получилось установить, сводится к следующему. Спортсмены со средней тренировочной нагрузкой (до двух часов тренировок в день, принимая во внимание их характер и интенсивность), которые потребляют в день от 5 до 7 г углеводов на 1 кг массы тела, показывают более низкие результаты, когда едят меньше углеводов, но не улучшают свои результаты, если начинают потреблять углеводов больше. Спортсмены с высокой тренировочной нагрузкой (более двух часов в день), которые потребляют от 7 до 10 г углеводов на 1 кг массы тела в день, показывают худшие

результаты при снижении этого объема потребления углеводов и лучшие при повышении.

Профессиональные спортсмены с рационом, содержащим много углеводов, получающие из них основное количество калорий, обычно привыкают к такому режиму, который не требует подсчета этих калорий или граммов. И вообще, представители спортивной элиты редко занимаются подсчетами чего бы то ни было в своем рационе. Однако в тот период, когда вы только переключаетесь на высокоуглеводную диету, для вас может быть полезным посчитать количество потребляемых углеводов в течение одного-двух дней, чтобы определить, что оно находится в желаемых пределах. В этом вам помогут этикетки и информация на самих продуктах, сетевые ресурсы и многочисленные приложения к смартфонам. Если количество потребляемых вами углеводов оказывается низким и если вы ощущаете трудности с выполнением запланированных тренировочных нагрузок, попробуйте добавить в рацион дополнительный объем качественных продуктов с высоким содержанием углеводов.

Наконец, Правило 3 диеты чемпионов необходимо тесно увязывать с Правилем 5 — «есть в соответствии с индивидуальными особенностями». Это означает, что вам необходимо подгонять рацион под свои потребности и предпочтения. Важным компонентом этого процесса будет внимательное отношение к тому, как тот или иной режим питания воздействует на вас, и его корректировка при необходимости. Хотя высокоуглеводная диета обычно лучше других подходит спортсменам и любителям, занимающимся видами спорта на выносливость, не все составляющие ее продукты идеальны. Возможно, вам могут потребоваться какое-то время и усилия для того, чтобы найти оптимальное сочетание той пищи, которая более всего соответствует вашим особенностям.

Даже лучшие спортсмены мира иногда сталкиваются с необходимостью введения для себя строгих ограничений в углеводной диете. Весьма показателен в этом плане случай известной американской триатлетки Аманды Стивенс. На протяжении большей части жизни спортсменка страдала от «таинственной» болезни, проявлявшейся различными симптомами, в том числе желудочным кровотечением.

Ее проявления становились все острее, в итоге Аманда была вынуждена прекратить тренировки и выступления в соревнованиях и обратиться к специалистам. Выяснилось, что все это время она страдала целиакией* и у нее была аллергия на более чем сто видов различных продуктов, в том числе и такие, на которые часто переключаются больные целиакией, например киноа.

Наверное, многие любители на месте Стивенс просто перешли бы на низкоуглеводную диету. Но Аманда понимала, что не может сделать этого, поскольку такое изменение рациона, даже сняв болезненные симптомы, не позволило бы ей выступать в спорте на профессиональном уровне. Поэтому спортсменка решила найти хотя бы несколько продуктов с высоким содержанием углеводов, которые она могла бы есть. Их оказалось немного: красный картофель, желтый картофель, картофель сорта «рассет бурбанк»**, рис и бананы. Для того чтобы обеспечить организм достаточным количеством углеводов, что дало бы ей возможность состязаться и выигрывать на важных состязаниях по триатлону, Стивенс начала часто есть эти овощи и фрукты, избегая в то же время проблемных продуктов. И в следующем же большом соревновании она вошла в эксклюзивный клуб триатлетов с показателем в серии Ironman менее 9 часов. В 2014 году она выиграла соревнования Ironman Arizona со временем 8:52.31.

Если вы когда-либо думали, что высокоуглеводная диета не для вас, то постарайтесь представить себя профессиональным спортсменом, который *должен* придерживаться такого рациона, чтобы просто зарабатывать себе на жизнь. Если вы сделаете это, то обязательно найдете тот или иной путь, когда эта диета сработает и в вашем случае.

Я часто убеждаюсь в этом, встречаясь и работая со спортсменами и любителями, которые почему-то испытывают страх перед

* Целиакия (глутеновая энтеропатия) — мультифакториальное заболевание, нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определенные белки — глютен (клейковина) и близкие к нему белки злаков (авенин, гордеин и др.) — в таких злаках, как пшеница, рожь, ячмень и овес (овсянка не содержит глютен, но ее, как и кукурузу, хранят и перевозят вместе с пшеницей, поэтому продукт должен содержать отметку «без глютена»). *Прим. ред.*

** «Рассет бурбанк» — сорт картофеля с большими клубнями, покрытыми коричневой кожурой и имеющими белую мякоть. На 2015 год в реестре селекционных достижений России сорт не зарегистрирован. *Прим. перев.*

углеводами. Я всегда убеждаю их попытаться придерживаться Правила 3. Одним из примеров может служить Арвен, бегунья на супермарафонские дистанции из Юты. Как и Аманда Стивенс, Арвен когда-то имела проблемы с пищеварением. После операции в 2011 году она решила, что ей может подойти низкоуглеводная диета. Через два года у нее обнаружили аллергию на пшеницу. И тогда Арвен не только исключила из своего рациона пшеницу, но и резко снизила потребление злаков вообще.

Хотя в принятии таких решений основную роль сыграли особенности организма, немалое влияние на нее оказало и широко распространенное мнение, что углеводы плохи в целом. Поэтому, вернувшись к усиленным тренировкам и выступлениям, Арвен осталась на низкоуглеводной диете. К ее удивлению, она стала набирать вес и очень сильно уставать от интенсивных тренировок. Когда спортсменка пришла ко мне за помощью, я посоветовал ей увеличить потребление углеводов, но не путем возвращения к той пище, которая, как оказалось, ей не подходит, а подобрав те продукты с высоким содержанием углеводов, которые она могла переносить. Со временем она составила список, который включал в себя киноа, свеклу, пастернак, коричневый рис, а также сладкий и белый картофель. Через несколько недель после перехода на высокоуглеводный рацион Арвен сбросила 2,5 кг и заметила, что сил во время тренировок стало больше.

Такой хеппи-энд возможен для всех спортсменов и любителей, страдающих углеводофобией, но старающихся найти собственный путь к увеличению количества углеводов в рационе для того, чтобы решить проблемы, стоящие на пути к обретению хорошей физической формы и высоких спортивных результатов.

6. ПРАВИЛО 4: ЕШЬТЕ ДОСТАТОЧНО

В сентябре 1972 года Фрэнк Шортер* победил в марафонской дистанции на Олимпийских играх в Мюнхене, вдохновив тысячи американцев на занятия бегом. Три месяца спустя Шортер выиграл Фукуокский марафон в Японии, воодушевив тринадцатилетнего мальчика из города Цу возле Нагои Нобуя «Нобби» Хасизуми на то, чтобы стать бегуном. Хасизуми вырос в очень хорошего легкоатлета и еще в колледже установил личный рекорд на 5000 м 15.12. Но настоящим его призванием стала тренерская работа.

В Японии профессиональный бег в основном развивается при спонсорстве корпораций. Многие ведущие японские компании нанимают элитных спортсменов целыми группами. Обычно атлеты работают в этих компаниях пару часов в день на небольших офисных должностях, живут в корпоративных общежитиях, питаются за счет компании и тренируются под руководством тренеров, числящихся ее работниками. Под эгидой компании они участвуют в легкоатлетических эстафетах, которые носят название «экиден»** и очень популярны в Японии, а также в других спортивных мероприятиях и состязаниях.

В 1989 году Нобби Хасизуми получил работу своей мечты. Один из основных японских производителей бытовой электроники организовал профессиональную женскую марафонскую команду, и Нобби,

* Фрэнк Чарльз Шортер (1947 г. р.) — американский бегун на длинные дистанции, олимпийский чемпион 1972 года в марафоне. Четырехкратный победитель Фукуокского марафона в 1971–1974 годах. *Прим. ред.*

** Экиден — спортивное соревнование в беге по шоссе, представляющее собой эстафету на марафонской дистанции. Дистанция на 42 195 м пробегается в шесть этапов, которые распределены в следующем порядке: 5, 10, 5, 10, 5, 7,195 км. Это наиболее распространенный вариант, только при таком раскладе фиксируются мировые рекорды. *Прим. ред.*

которому не было еще и тридцати, предложили место помощника ее главного тренера. Как и большинство японских корпоративных команд, она имела очень хорошее финансирование. Хасизуми и руководивший им главный тренер получали высокое вознаграждение на уровне топ-менеджеров корпорации. Специально для команды было выстроено отдельное общежитие с прекрасно оборудованной кухней. Там работали два шеф-повара. У команды был собственный спортивный диетолог. В первый год в нее пришли две спортсменки, а во второй их число увеличилось до восьми.

Однако очень скоро Хасизуми пережил первое разочарование. Проблема была в его боссе, который взял под контроль рацион спортсменок. Игнорируя рекомендации диетолога, главный тренер стал указывать поварам, сколько конкретно калорий должно входить в рацион той или иной бегуньи. Обычно они и так не наедались, но тут тренер буквально стоял у них над душой во время еды и командовал, когда именно они должны положить палочки.

Лучшей в команде в то время была плотная от природы девушка по прозвищу Бебе. Она любила поесть, и, по воспоминаниям Хасизуми, чем больше она ела, тем лучше бегала. Однако старший тренер неустанно требовал от Бебе, чтобы она ела меньше. В конце концов в знак протеста бегунья покинула команду. Сам Хасизуми ушел из коллектива через три года. С сожалением он рассказывал мне, что недостаточно сделал перед своим уходом, чтобы помочь спортсменкам.

В защиту Хасизуми можно сказать, что в тот период в Японии систематическое недоедание у бегунов считалось нормальным. В действительности стайеры во всем мире и во все времена обычно потребляют небольшие объемы пищи. Бег на длинные дистанции любит спортсменов относительно небольшого веса и сухого сложения. Когда бегуны живут, тренируются и питаются вместе, они невольно влияют друг на друга. Это касается и стремления к снижению веса. Особенно распространена такая тенденция среди стайеров-женщин, которые считают, что худоба не только дает им спортивные предпочтения, но и делает привлекательнее. Такие настроения среди бегуний становятся еще сильнее, если они тренируются под руководством мужчин.

В японских корпоративных легкоатлетических командах в 1980-е годы давление на спортсменов усиливалось распространенным стремлением к худобе, отсутствием надежной информации о спортивном питании и японской традицией уважения старших. Японские спортсмены редко отваживались противоречить тренерской воле в тех случаях, когда происходило столкновение интересов. Такой «идеальный шторм» из негативных факторов породил в то время известные печальные эпизоды, которые своим драматизмом значительно превосходят уход бегуньи Бебе из корпоративной команды.

Среди таких печально известных случаев и история Юми Кокамо, которая пришла в команду известной корпорации в 1991 году в 18 лет. Год спустя Кокамо выиграла женский марафон в Осаке со временем 2:26.26, установив новый национальный рекорд Японии и мировой рекорд для марафонец-дебютанток. Однако поданные ею огромные надежды не получили реализации. Человек, который был в то время ее тренером, оказался одержим идеей ограничения питания спортсменок, и под его влиянием, по словам Хасизуми, Кокамо «очень быстро подошла к состоянию, близкому к анорексии». На Олимпийских играх 1992 года она с трудом заняла 29-е место, вскоре покинула команду и никогда больше не вернулась к своей былой физической форме, уйдя из спорта всего в 26 лет.

Урок, который извлекли японские спортсмены и тренеры из подобных историй, заключается в том, что слишком строгое ограничение объема принимаемой атлетом пищи может повредить его выносливости. Однако одного этого вывода было мало, чтобы побудить спортивную общественность Японии изменить прежние представления. Нужны были положительные контрпримеры. К счастью, резко расширившиеся в конце XX века спортивные обмены позволили японским профессионалам и тренерам познакомиться с западными методиками спортивного питания, в которых контроль состояния голода и насыщения спортсменов возлагался на их внутренние ощущения и сигналы. Эта практика, которая в диете чемпионов определяется как «есть достаточно», — единственный надежный инструмент, позволяющий людям с повышенными физическими нагрузками избегать как недоедания (что характерно для много

тренирующихся и выступающих профессионалов), так и переедания (что бывает присуще спортсменам и любителям с меньшими нагрузками). Встречи и знакомство с атлетами, которые едят досыта и в силу этого добиваются высоких результатов, научили японских спортсменов поступать таким же образом. И сегодня элита японского спорта, особенно в видах на выносливость, практикует это правило наряду со спортсменами по всему миру.

Прекрасным примером пользы от такого взаимного обмена привычками и спортивными методиками стала история Мисато Такаги. Мисато — триатлетка, которая приехала в США в 2009 году, чтобы тренироваться с интернациональной группой спортсменов в лагере в Боулдере под руководством в прошлом чемпионки мира Сири Линдли. В новой для себя обстановке Такаги сразу заметила две вещи. Первое — другие спортсмены ели значительно больше, чем она. Второе — она отставала от коллег на длинных велосипедных дистанциях. Мисато Такаги быстро сопоставила два этих факта и поняла, что она недотягивает до уровня новых товарищей по тренировкам, *поскольку* недостаточно ест.

Будучи ветераном японского корпоративного спорта, Такаги привыкла беспокоиться о том, чтобы не съесть лишнего. В Боулдере, где не было тренеров, заглядывающих ей в тарелку через плечо, она стала прислушиваться к своему организму и позволять внутренним ощущениям сигнализировать, сколько еды ей нужно. Вновь приобретенная Такаги привычка есть досыта принесла ей немало спортивных достижений, включая победу на Mazatlan ITU Pan American Cup в 2010 году и второе место на Roatlan ITU Pan American Cup в следующем году. Сейчас Такаги у себя в Японии тренирует других триатлетов и побуждает их прислушиваться к организму, чтобы обеспечить его достаточной энергией для достижения максимальных спортивных результатов.

Именно благодаря таким спортивно-культурным обменам японские спортсмены на выносливость переняли у иностранных коллег четвертое Правило диеты чемпионов. Я видел это собственными глазами в 2015 году, когда провел пять дней в качестве наблюдателя в лагере в Боулдере, где тренировались пять участников марафонской команды

Мицуи-Сумитомо (в число которых входила и марафонка Йоко Сибуи, обладательница результата 2:19.41). Лагерь был организован не кем иным, как Нобби Хасизуми, который после расставания с «работой своей мечты» в 1991 году женился на американке и эмигрировал в США, и Лоррейн Моллер, новозеландкой, которая с 1980 по 1990 год выиграла в Японии пять марафонских соревнований и живет сейчас в Америке.

В первый вечер, который я провел с командой, Хасизуми и Моллер, партнеры по сертификации тренеров в созданной ими организации Lydiard Foundation, организовали ужин в складчину в доме Моллер. На трапезу пришли все пять японских спортсменов, их тренер Сигехару Ватанабэ и его помощник Такаси Хаяси. Были также некоторые знаменитости из местного спортивного сообщества, в том числе Майк Сэндрок, который пишет о спорте для Boulder Daily Camera, а также Джон Эллиотт, основатель сайта marathonguide.com и владелец дома неподалеку от дома Моллер, где и жили бегуны из команды Мицуи-Сумитомо.

Японки пришли на ужин с блюдом с карри и рисом. Другие гости принесли куриные грудки, вареные початки кукурузы на палочках, салат с киноа, зеленый салат и арбуз. Члены команды Мицуи-Сумитомо попробовали все. Хотя в то время это уже было неактуально, Хасизуми заверил меня, что такое поведение японок представляло собой огромную перемену по сравнению с «плохим прошлым», когда бегуньям, приезжавшим в Америку для тренировок в условиях высокогорья, запрещалось посещать местных жителей и пробовать их еду.

На следующее утро Хасизуми приготовил всем сладкие французские гренки (размоченный в яйце и поджаренный хлеб). Сделал он это по просьбе Сибуи, которая пробовала гренки Хасизуми раньше, когда приезжала в тренировочный лагерь во Флагстафе в 2009 году. Для марафонки у Сибуи очень плотные ноги, и она легко набирает вес. Одной из ее целей на три недели тренировок в Боулдере было избавиться от небольшого количества жира и вернуться к ее нормальному соревновательному весу 47 кг (рост у Сибуи 160 см). И все же ее завтрак в тот день состоял из четырех кусков французских гренков, салата и кофе-глясе. Я сделал быстрые вычисления и пришел к выводу, что за завтраком Сибуи потребила около 1000 килокалорий.

Почему Йоко Сибуи за завтраком получила 1000 килокалорий, если она намеревалась сбросить вес? Потому что она хотела похудеть не ради того, чтобы влезть в новое платье. Она старалась сделать это для того, чтобы быстрее бегать. И понимала, что осуществит это только в том случае, если уменьшит свой вес правильно: не ограничивая себя в еде, а тренируясь на максимуме, для чего ей было необходимо снабдить организм максимальным количеством энергии. Только в этом случае тренировки могут принести свои плоды. Тренер Ватанабэ одобрительно смотрел на то, как Сибуи берет вторую французскую гренку у Хасизуми.

«Лично я считаю неправильной идею необходимости для спортсмена сбрасывать как можно больше веса», — сказал мне Ватанабэ.

Позже я спросил у самих спортсменок об их отношении к тому, сколько они едят.

«Как вы узнаете о том, что изо дня в день едите столько, сколько вам необходимо?» — спросил я у Юки Хидака, которая специализируется на дистанции 10 000 м с лучшим личным временем 32.10.

«Я ем, пока не почувствую, что мне достаточно», — ответила она.

Тот же по сути вопрос я поставил перед Юри Нодзоэ, самой молодой спортсменкой в команде, которой всего 19 лет и которая также стремится сбросить вес.

«Вы действительно доверяете своему аппетиту, который точно говорит вам, что вы наелись, но не переели?» — спросил я.

«Я доверяю своим внутренним ощущениям больше, чем глазам», — ответила Юри со смехом. С помощью Хасизуми она пояснила, что доверяет сигналам своего организма больше, чем любой *предварительно* сформулированной мысли о том, сколько пищи она должна съесть.

Основная пища, которую члены команды Мицуи-Сумитомо ели в Боулдере, представляла собой простые традиционные японские блюда, которые на второй кухне в доме Моллер готовил сам тренер Ватанабэ или местный спортивный физиотерапевт-японец, которого пригласили для работы с командой на время сборов. Завтрак обычно состоял из супа мисо, риса, яиц и салата. На обед и ужин бегуни ели рис с пассерованными овощами, курицей, свининой или говяжьим фаршем. Иногда им предлагали блюда с карри (которые они все очень

любили). Однако в последний день пребывания команды в Боулдере хозяева пригласили ее и нескольких американских гостей в итальянский ресторан на Пёрл-стрит.

Как только все 16 участников прощального ужина расселись за столом, тренер Ватанабэ и его помощник Хаяси заказали себе пиво. Это был сигнал членам команды, означающий, что они могут быть свободными в выборе блюд. И девушки легко согласились с этим. Хидака и Кана Орино (марафонка с лучшим личным результатом 2:33.51) заказали себе по тарелке пасты, а также по маленькой пицце и салату. Проглотив это, они поучаствовали в расправе над еще одной большой порцией пиццы, которую заказали для двоих детей, присутствовавших в группе.

Вдруг посреди этого пиршества на столе откуда-то появилась 60-сантиметровая раздвижная вилка. И бегуни, и гости стали пользоваться ею для того, чтобы стягивать еду с тарелок людей, сидящих напротив. Скоро этот инструмент стали использовать, чтобы кормить друг друга. Это дуракаваляние разогрело атмосферу за столом, несмотря на языковой барьер (среди всех только Хасизуми говорил на японском и английском). Наша компания настолько развеселилась, что я боялся, что нас попросят из ресторана. Однако в конечном счете мы завершили трапезу и спустились вниз в кофейню за десертом.

Позже Хасизуми рассказывал мне, что послал фотографии нашего ужина двум своим бывшим подопечным из команды, которые одно время находились на грани пищевых расстройств из-за жестокого обращения главного тренера. Обе бывшие спортсменки изумились происходящему и позавидовали, что сейчас хотя бы в части японского спортивного сообщества возобладал здоровый и правильный подход к питанию.

Эти японские корпоративные команды были, пожалуй, одним из последних рухнувших оплотов недоедания, с падением которого в мире профессиональных спортсменов на выносливость распространилась привычка есть досыта. Сегодня практически все ведущие профессионалы-бегуны ориентируются на внутренние ощущения, решая, сколько им есть. Это наглядно продемонстрировали те ответы на мои вопросы, включенные в анкету и предназначенные выяснить,

практикуют ли они правило есть досыта, которые я получил от представителей спортивной элиты. Например, на вопрос: «Вы больше заботитесь о том, чтобы достаточно съесть, или о том, чтобы избежать переедания?» исландский лыжник Сэвар Биргиссон написал: «Когда я много тренируюсь, то и ем много, для того чтобы иметь силы выдержать высокие нагрузки. Однако когда я тренируюсь меньше, я и ем меньше».

Подобного рода ответы демонстрируют, что элитные спортсмены на выносливость не ограничивают себя в еде, но и не переедают. Они просто позволяют, чтобы уровень их физической нагрузки сам воздействовал на их аппетит, а последний сам определял необходимое для организма количество пищи.

«ЕСТЬ ДОСТАТОЧНО» ПРОТИВ САМООГРАНИЧЕНИЙ В ЕДЕ

Вы можете задать вопрос: «Как все это работает для спортсменов-любителей?» Количество еды, потребляемое ими, оказывает такое же существенное влияние на их результаты, как и виды продуктов. Цель — баланс. Нужно есть достаточно для того, чтобы показывать наилучшие результаты на тренировках, но меньше того количества, от которого в теле начинает откладываться жир. Профессионалы поддерживают этот баланс, внимательно следя за внутренними ощущениями и аппетитом, то есть применяя на практике правило «есть досыта».

Спортсмены-любители и физкультурники, в отличие от профессионалов, часто потребляют либо меньше, либо больше точно необходимого им количества еды. При этом более частым вариантом становится как раз переедание, причем это характерно не только для спортсменов-любителей, но и вообще для большинства людей, живущих в благополучных странах. Однако недоедание тоже совсем не редкое явление среди тех, кто занимается аэробными физическими упражнениями каждый день. Частично это происходит оттого, что повышенные физические нагрузки требуют дополнительной энергии,

а частично по той причине, что и некоторые профессионалы, и многие любители, подобно японским бегуньям из недавнего прошлого, ошибочно считают, что меньшее потребление пищи становится верным путем к поджарому и легкому телу. Более склонны к недоеданию как раз усиленно тренирующиеся и много выступающие атлеты, и именно у них последствия этого сказываются наиболее суровым образом.

Причина, по которой спортсмены-любители часто недоедают или переедают, состоит в том, что они не руководствуются привычкой профессионалов регулировать объем пищи, прислушиваясь к внутренним сигналам организма, которые и передают его истинные потребности в энергии. Недоедание обычно результат *самоограничений в еде* или сознательного подавления естественных сигналов организма о голоде. Но такое недоедание часто оборачивается *перееданием*. Однако более частой причиной переедания становится *неосознанный прием пищи*, когда человек позволяет соблазнам заглушать сигналы организма о сытости. В этом и следующем разделах я объясню природу возникновения и последствия этих явлений. Позднее в этой главе я расскажу, как избежать самоограничения в еде и справиться с неосознанным потреблением пищи, осваивая практику диеты чемпионов есть внимательно, чтобы есть достаточно.

Эстер Во из Стэнфордского университета определила самоограничения в еде, как «сознательные попытки ограничить или контролировать объем принимаемой пищи для достижения или поддержания желаемого веса». Самоограничения в еде бывают двух видов. Некоторые последователи этого метода осознанно стараются ежедневно потреблять определенное количество пищи (чаще всего измеряемое в калориях) и ограничивают себя этим объемом независимо от того, насколько они голодны. Другие практикуют вариант самоограничения, основывающийся на ощущениях: они обращают внимание на чувство голода, но намеренно едят несколько меньше, чем достаточно для его удовлетворения.

Некоторые эксперты полагают, что сознательные самоограничения в еде представляют собой естественную адаптивную реакцию организма на окружающие условия, в которых переедание стало привычным. Однако не все из тех, кто живет в благополучных условиях,

постоянно переедают. На самом деле наиболее здоровые и физически подготовленные люди, живущие в таких условиях, включая и спортсменов-профессионалов на выносливость, склонны к самоограничениям в еде. Это наблюдения других ученых, в том числе Хайме Сильва из Университета Фронтера в Чили, привели исследователей к заключению о том, что самоограничения в еде по сути становятся у некоторых людей продуктом «дисфункции эмоциональной системы регуляции». Это не означает, что те, кто сознательно ограничивают себя в еде, имеют какие-то проблемы с психикой. Это означает, что они принимают для себя определенную модель поведения, которая помогает им решать проблему переедания или лишнего веса путем потребления меньшего количества пищи, чем им хочется.

Часто с самоограничениями в еде соседствуют такие черты личности человека, как заниженная самооценка. И не надо быть доктором наук в психологии, чтобы понять, почему так происходит. В качестве метода контроля веса самоограничение в еде порождает повторяющиеся эпизоды самоотрицания, постоянное отключение или подавление потребностей организма, которые основываются на уверенности в том, что ему нельзя доверять. Изо дня в день при каждом приеме пищи последователь методики самоограничения говорит «нет» каким-то видам или объемам пищи, которую он хотел бы съесть. Не будет излишним описать такой стиль поведения как определенного рода мазохизм.

Независимо от причин, которыми они порождаются, искусственные самоограничения в еде работают не очень хорошо. Хотя вы можете предположить, что эти самоограничения приводят к недоеданию, на самом деле наоборот: они чаще способствуют перееданию. Это происходит потому, что к введению искусственных самоограничений часто приводит имеющаяся у человека склонность к перееданию. Другими словами, люди, предрасположенные к перееданию, развивают в себе осознанное стремление противодействовать этой склонности. Однако в долгосрочной перспективе такая реакция не срабатывает, потому что потребление пищи в объеме меньше необходимого организму весьма утомительно психологически. На деле такое поведение излишне напрягает волю человека, оставляя его более уязвимым перед

лицом как раз тех соблазнов, которые он хочет преодолеть. Научные исследования показывают, что те люди, которые строго ограничивают себя в еде, имеют более низкую способность противостоять соблазну нарушения режима. Они также более склонны к периодическим срывам. Тот, кто сознательно недоедает сегодня, с большей вероятностью предастся переяданию завтра.

Когда же диетологические самоограничения работают, то, бывает, они излишне эффективны. Научные исследования указывают, что люди, наиболее тщательно придерживающиеся самоограничений в пище, часто становятся склонными к анорексии или булимии. Спортсмены-профессионалы и любители, у которых развиваются пищевые расстройства, испытывают более тяжелые последствия этого, чем обычные люди. Часто это приводит к постоянным травмам. Но если таких общих расстройств у спортсменов может и не наблюдаться, даже небольшое недоедание отрицательно сказывается на их выносливости.

Научные эксперименты показывают, что обычные люди, не проявляющие повышенной физической активности, могут снизить дневное потребление калорий до 30% и не испытывать при этом никаких негативных последствий для здоровья. Более того, если качество их рациона остается на приемлемо высоком уровне, они могут получить для своего здоровья и выгоду. Так, в обзоре последних научных работ по вопросам регулирования потребления человеком калорий, ученые из Медицинской школы Вашингтонского университета в Сиэтле сделали следующее заключение: «Умеренное сокращение потребляемых калорий при сохранении достаточного качества питания имеет сильное защитное воздействие на организм, предотвращающее возникновение ожирения, диабета 2-го типа, воспалений, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и снижающее риск развития рака», а также «улучшает показатели естественного старения кровеносных сосудов».

Однако для интенсивно занимающихся спортсменами-профессионалами и любителями картина совершенно иная. Постоянная значительная аэробная нагрузка сама по себе служит мощной защитой от ожирения, диабета 2-го типа, воспалений, гипертонии, сердечно-сосудистых

заболеваний, рака и старения. Ограничение в потреблении калорий людям, имеющим высокую физическую нагрузку, никакой дополнительной защиты не дает. Напротив, такое ограничение может породить другие проблемы с точки зрения обеспечения организма достаточными энергетическими ресурсами, которые помогли бы ему адаптироваться и противостоять высокой стрессовой нагрузке, связанной с интенсивными тренировками. Наиболее распространенными последствиями недоедания у профессионалов и любителей становятся вялость, снижение показателей на тренировках, замедленное послетренировочное восстановление, повышенный риск простуд и инфекций и потеря мышечной массы. Спортсмены, ограничивающие себя в еде, также подвержены более частым травмам. Исследование, проведенное в Университете Сан-Диего в 2008 году, обнаружило строгую корреляцию между ограничениями в питании и уменьшением минеральной плотности костной ткани — главного фактора риска стрессового разрушения костей (стрессового перелома) — у молодых девушек-бегуний.

Одно из удивительных последствий ограничений в еде спортсменов и любителей — увеличение веса. Чаще всего я наблюдаю это явление у тех спортсменов, которые ограничивают себя, подгоняя ежедневный рацион под определенную планку калорий. Например, бегунья из Спокана Уэнди, которая начала считать калории (или «очки») в 2011 году в качестве участника программы *Weight Watchers**. Через три года Уэнди сбросила 8 кг и была очень довольна результатом. Но тут она стала готовиться к своему первому марафону. Уверенная в том, что дальнейшее снижение веса позволит ей бежать легче, она продолжила потреблять строго 1300 килокалорий в день и была поражена, когда стрелка на ее весах начала двигаться в обратном направлении.

Удивление Уэнди понятно. Набор веса в результате жестких ограничений в питании вроде бы противоречит законам математики. Однако у тех, кто испытывает значительные физические нагрузки,

* *Weight Watchers* — американская компания, предлагающая различные продукты и услуги для облегчения потери веса, а также система питания, разработанная американской домохозяйкой Джин Нидеч и основанная на подсчете баллов. *Прим. ред.*

это наблюдается довольно часто. Причина в том, что комбинация низкой обеспеченности организма энергией и высокой физической активности создает такой биологический стресс, который заставляет наше тело в защитных целях замедлять все происходящие в нем обменные процессы. В исследовании, результаты которого были опубликованы в 2014 году в научном журнале *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, ученые из Копенгагенского университета обнаружили следующие данные. У профессиональных спортсменов-бегуний с энергетическим дисбалансом (так в науке называют недостаточное поступление в организм человека калорий; в данном случае речь шла о менее чем 45 ккал в день на 1 кг чистого веса без жировой составляющей), активность обменных процессов во время отдыха после нагрузок была на 6,8% ниже, чем у их подруг, которые получали нормальное количество калорий. Именно это замедление обменных процессов и становится частично ответственным за то, что люди, придерживающиеся ограничительных диет, после небольшого снижения веса начинают впоследствии его быстро набирать. В числе таких оказались даже участники популярного реалити-шоу *The Biggest Loser**.

Установление более высокой планки калорий из-за набора веса в результате слишком низкокалорийной диеты — не лучший выбор. К сожалению, не существует формулы, при помощи которой и профессионалы, и любители смогли бы точно определить, сколько калорий им нужно для того, чтобы энергии хватало на работу на тренировках, чтобы не помешать достижению (или поддержанию) оптимального состава массы тела. Психологически эта задача очень трудна. Кроме того, цель очень подвижна, потому что энергетические потребности атлетов меняются каждый день вместе с нагрузкой. Настоящее решение проблемы набора веса и других последствий малокалорийных диет — забыть о калориях и регулировать количество потребляемой

* *The Biggest Loser* («Потерявший больше всех») — телевизионное реалити-шоу, транслирующееся более чем в 90 странах и снимающееся в 25 странах. Оно показывает людей с избыточным весом, которые пытаются похудеть и получить денежный приз. *Прим. перев.*

пищи, исходя из собственных внутренних ощущений, что и делает в подавляющем большинстве спортивная элита. Только внутренняя система контроля организма может быть достаточно чувствительной для того, чтобы указывать спортсменам и любителям необходимые для него объемы пищи.

Когда я работаю со спортсменами, которых самоограничения в еде привели к набору веса и/или утрате сил, я учу их заменять системы подсчета калорий на питание по ощущениям или аппетиту. И это срабатывает. Одна из таких спортсменов-любителей Аманда, бегунья из Сан-Диего. Перед тем как Аманда начала готовиться к своему первому полумарафону, она ограничила количество потребляемых ежедневно килокалорий двумя тысячами. Когда она приступила к тренировкам для участия в первом марафоне, то продолжила потреблять 2000 килокалорий в день. Через шесть недель после начала тренировок она встала на весы и ужаснулась тому, что за такой короткий промежуток времени набрала 2,7 кг.

Я посоветовал Аманде перестать считать калории и довериться своему аппетиту. Она последовала моей рекомендации, и через три недели ее вес вернулся к норме. Более того, исчезло постоянное ощущение усталости, которое возникло в первые шесть недель тренировок и которое Аманда считала чуть ли не естественным. Ее показатели в тренировках значительно улучшились.

Научный термин, который определяет навык спортсменов-марафонцев и других профессионалов есть нужное количество пищи на основе внутренних ощущений, звучит как *осознанность аппетита*. В принципе такой способностью обладает каждый из нас, но у тех, кто сознательно ограничивает себя в еде, этот навык несколько притупляется. К счастью, клинические исследования поддерживают меня в утверждении, что даже самые закоренелые «самоограничители» могут научиться вновь слышать сигналы своего организма и есть достаточно. Например, в 2010 году ученые из Университета Эмори исследовали возможности тренировки *осознанности аппетита* на людях с пищевыми расстройствами. Они обнаружили, что те, кто лучше других повышал осознанность аппетита, лучше справлялись и с пищевыми расстройствами.

Интересно, что то же решение так же успешно работает и на людях, которые привыкли игнорировать сигналы организма противоположного свойства и которые *едят бездумно (неосознанно)*.

«Есть достаточно» против «бездумной еды»

На каждого профессионала или любителя типа Аманды и Уэнди, у которых увеличение веса связано с ограничениями в питании, приходится гораздо больше людей, которые набирают вес из-за того, что едят слишком много. Большая часть населения богатых стран, включая тех людей, которые хотят заниматься спортом, требующим особой выносливости, сегодня переедает. 70% взрослых американцев по медицинским показателям имеют лишний вес, а ведь никто не приобретает его без переедания. Наше общество — это общество обжор.

У марафонцев, триатлетов и спортсменов-любителей меньше вероятность переест, чем у людей, ведущих сидячий образ жизни, потому что они сжигают свои калории, занимаясь спортом, и должны есть больше, чтобы есть достаточно. Однако среди любителей, занимающихся, например, бегом лишь время от времени, случаи переедания встречаются достаточно часто. Согласно результатам научного исследовательского проекта 2009 года, который я помогал осуществлять, 54% спортсменов на выносливость недовольны своим весом.

Типичный спортсмен-профессионал или хороший любитель, всеядный больше, чем он хочет, обычно не считает калории и не измеряет порции. Вместо этого он ест в соответствии со своими ощущениями. Это породило широко распространенное мнение, что аппетиту как регулятору количества потребляемой пищи нельзя верить, то есть якобы человек, который руководствуется чувством голода или насыщения, почти наверняка будет есть слишком много. Ошибка здесь заключается в том, что между двумя различными видами голода — физиологическим и гедоническим (то есть порождаемым стремлением к удовольствиям) ставится знак равенства.

Физиологический голод — это система сигналов, которые наш организм использует, чтобы сообщить мозгу о реальной и актуальной потребности в пище. Основными такими сигналами будут ощущение

пустоты в желудке и сильное желание поесть. Гедонический голод возникает в условиях отсутствия голода физиологического и часто вызывается присутствием соблазнительных продуктов или блюд. Брайан Уонсинк из Корнеллского университета придумал термин *бездумная еда*, подразумевающая под этим потребление пищи исключительно ради удовольствия, когда человек не обращает внимания или неправильно интерпретирует сигналы, подаваемые организмом о чувствах голода или насыщения. Правило диеты чемпионов «есть достаточно» подразумевает принятие пищи только тогда, когда человек испытывает физиологический голод, и только в таких объемах, которые этот голод удовлетворили бы. Обычные люди, опирающиеся на свои чувства, допускают удовлетворение гедонического голода после удовлетворения физиологического. Привычка есть бездумно стала причиной того, что они переедают и ошибочно считают невозможным полагаться только на аппетит для правильного регулирования объема еды.

В действительности встроенная в наш организм система регулирования объема потребляемой пищи у большинства людей работает вполне нормально. Проблема в среде, которая нас окружает и в которой вынуждена работать эта система. В этой среде люди подвергаются постоянному насильственному воздействию соблазнов, заставляющих есть больше и в основном низкокачественную пищу, обладающую, однако, привлекательным вкусом. Побороть эти соблазны трудно, и большинство людей не могут успешно этого сделать даже тогда, когда думают наоборот. Например, вы видите телевизионную рекламу фастфуда, в который никогда не ходите, и полагаете, что эта реклама не оказала на вас никакого влияния. Но исследования показывают, что, посмотрев такую рекламу, люди легче склоняются к употреблению низкокачественных продуктов, которые уже есть в их доме, независимо от того, что они никогда не стали бы есть именно рекламируемую продукцию.

Доказательством того, что окружающая нас среда, а не вкусовые предпочтения людей, виновата в переедании, стали результаты научных исследований, проведенных в бедных и промышленно неразвитых странах, в которых реклама фастфуда отсутствует вообще. В 1982 году Джонатан Фридландер и Джон Роудс из Гарвардского университета

исследовали изменение веса и состава массы тела у жителей шести разных населенных пунктов на Соломоновых островах и острове Папуа — Новая Гвинея. Эти населенные пункты были в разной степени затронуты современной цивилизацией. Ученые обнаружили, что в местах, наименее затронутых ее достижениями, взрослые мужчины и женщины не страдали набором веса и имели небольшую жировую составляющую в массе тела. И наоборот, у жителей тех мест, которые оказались наиболее подвержены влиянию цивилизации, было отмечено увеличение веса и жировой составляющей. Ясно, что все эти люди обладали одинаковой встроеной от природы системой регуляции аппетита. Различной оказалась окружающая их среда.

Дополнительным доказательством того, что мы от природы способны правильно регулировать необходимый нам объем пищи, стали и исследования связи между аппетитом и физической нагрузкой. Физическая активность — это главная переменная в нашей жизни, которая требует дополнительной энергии. Если аппетит — точный индикатор наших энергетических потребностей, то он должен быть очень чувствителен к изменениям нашей физической активности. Так оно и происходит на самом деле. Десятки исследований указывают на то, что физическая нагрузка вызывает и немедленное, и отдаленное влияние на гормоны, контролирующие наш аппетит и потребности в пище.

Последняя порция доказательств того, что нашим внутренним ощущениям можно верить в том, что касается определения объема пищи, исходит от исследований, проведенных на детях. Маленькие дети не переедают. Эксперименты показывают, что когда грудных детей кормят реже, то они едят большими порциями, и наоборот. С возрастом малыши начинают съедать одинаковые порции пищи, независимо от того, как часто они едят. К этому времени они приучаются к регулированию потребления пищи с помощью внешних факторов, а не внутренних ощущений.

К счастью, другие исследования показывают, что способность есть осознанно может быть восстановлена в любом возрасте. Малыши просят, чтобы их покормили, когда испытывают признаки физиологического голода, особенно ощущение пустоты в желудке. Они

перестают есть, почувствовав комфортную полноту в животе. Дети постарше и взрослые начинают есть и в отсутствие физиологического голода и делают это иногда до возникновения чувства пресыщения или пока не кончится пища, а иногда и того, и другого вместе. Однако те взрослые, которые вновь начинают слушать сигналы организма, оказываются в состоянии восстановить свою способность есть правильное количество пищи и сбрасывать лишний жир, накопившийся в процессе привычного переедания.

В 2010 году Марио Чамполини с коллегами из Флорентийского университета в Италии, собрав смешанную группу из 51 человека с лишним весом и 79 человек с нормальным весом, тренировали ее распознавать физиологический голод и отличать его от гедонического. Еще одна группа, состоявшая из 23 человек с излишним весом и 28 — с нормальным, служила в качестве контрольной и не училась ничему (хотя рацион и рекомендации по физической активности в обеих группах были одинаковыми). В результате ученые обнаружили, что оценки тренированными участниками своего чувства голода коррелировали с уровнем инсулина в крови, который служит объективным маркером.

В следующей стадии эксперимента участники первой группы были распущены по домам и проинструктированы, что есть они должны только при появлении признаков физиологического голода. Если подходило время обычного приема пищи, но они не чувствовали желания есть, то должны были дожидаться возникновения голода. Участников эксперимента попросили также, чтобы они строили свой рацион и отмеряли порции таким образом, чтобы чувство голода возникало у них в обычное время, отведенное для еды. Это должно было минимизировать влияние режима их питания на обычный распорядок дня. После небольшого периода адаптации тренированные участники эксперимента быстро привыкли к новым условиям и испытывали чувство физиологического голода как раз в районе времени обычного приема пищи.

По окончании пятимесячного эксперимента участники первой группы с излишками веса потеряли в среднем 6,6 кг. Причина была в том, что они перестали бездумно есть, не испытывая голода, или

есть больше того, что им было необходимо для удовлетворения этого чувства. Участники той же группы с нормальным весом сбросили в среднем по 2,5 кг, что указывало на то, что до этого они тоже в какой-то степени ели бездумно. Участники из контрольной группы с нормальным весом набрали дополнительный, а те, что имели излишний вес, немного его сбросили (возможно, в результате соблюдения определенной диеты и физических упражнений).

Осознание различий между физиологическим и гедоническим голодом и приобретение привычки есть только для удовлетворения первого помогает бороться с перееданием и профессиональным спортсменам, и любителям, и обычным людям. Я сталкиваюсь с этим все время. Типичный пример — история Марис и ее мужа Марка, триатлетов-любителей, которые стали практиковать правило «есть достаточно» после того, как услышали мой рассказ о диете чемпионов на конференции по триатлону в Канаде. Спустя несколько месяцев Марис написала мне, что сбросила 4,5 кг, а ее муж Марк — 13,5 кг. Оба они улучшили спортивную форму и показывают более высокие результаты, чем раньше.

КАК ЕСТЬ ДОСТАТОЧНО

Выполнение Правила 4 диеты чемпионов требует от человека только самосознания и постоянства. Для этого *не нужна* особая сила воли, потому что есть достаточно — это значит потреблять объем пищи, достаточный для удовлетворения вашего физиологического голода. «Нет» вы должны говорить только своему гедоническому голоду.

Если вы утратили привычку уделять осознанное внимание своим внутренним ощущениям — либо из-за самоограничений в еде, либо из-за бездумного потребления пищи, — то вы можете восстановить ее достаточно быстро, применяя тот метод, который я описал в предыдущем разделе. Я рекомендую вам начать этот процесс в выходные, когда у вас больше возможностей есть и не в обычное время. Если в субботу вы просыпаетесь голодным, то не стесняйтесь и поешьте. Если нет, то подождите, пока у вас не созреет естественное чувство

голода. Когда вы будете есть, то остановитесь, ощутив насыщение, но не переполнение. После первого приема пищи подождите до тех пор, пока у вас снова не возникнет естественное чувство физиологического голода, и только тогда приступайте ко второму приему пищи.

На второй день повторите то же самое, но постарайтесь скорректировать объем порций таким образом, чтобы вы проголодались примерно к обычному времени следующего приема пищи. Например, если в первый день вы не испытали голода ко времени ужина, постарайтесь, чтобы ваш обед на второй день был более легким. Вы можете также корректировать время еды и отказываться от перекусов. Это тоже хорошие адаптационные приемы. При их использовании руководствуйтесь здравым смыслом. Например, легкий послеобеденный перекус может быть для вас более полезным с точки зрения появления нормального чувства голода к ужину, чем очень плотный и сытный обед.

Вы можете также экспериментировать с меню, как это делали участники эксперимента Чамполини, для того чтобы регулировать ваш аппетит по времени. В общем, продукты и блюда, содержащие больше белков, воды и клетчатки, более сытные. Однако предсказать заранее эту их особенность довольно сложно. В связи с этим я рекомендую вам при планировании своего рациона использовать показатели «фактора насыщения» (Fullness Factor), которые вы можете найти на ресурсе nutritiondata.com. Но не превращайте эти показатели в решающие для выбора еды. Ваш рацион должен определяться главным образом Правилом 2 («есть качественное») и Правилом 3 («есть больше углеводов»). Вы ни при каких условиях не должны снижать качество рациона или подвергать себя риску нехватки углеводов.

Когда вы вернетесь к обычному недельному режиму, продолжайте подгонять объемы порций, время, частоту и состав рациона таким образом, чтобы симптомы физиологического голода возвращались к вам незадолго до обычного времени приема пищи со все большей предсказуемостью. Не сходите с ума в стремлении достичь идеала в этом. Главным смыслом всего процесса будет превращение вас в осознанного едока. Когда вы привыкнете прислушиваться к сигналам организма относительно его потребностей в энергии, то для

вас станет несложным есть оптимальное количество пищи изо дня в день.

Если в настоящее время вы придерживаетесь в еде самоограничений, то, возможно, вам придется повторить этот эксперимент по возвращению к осознанному питанию несколько раз, пока «есть достаточно» не станет для вас привычкой. В 2007 году Арника Бакнер из Университета Колорадо провела исследование с участием студенток колледжа, находившихся на грани пищевого расстройства. Ученая обнаружила, что тренировка осознанного питания довольно быстро избавляла от проблем самоограничения в еде, однако позитивные изменения исчезали уже через месяц. Как я уже отмечал выше, устойчивое следование Правилу 4 диеты чемпионов требует не только осознанности, но и *постоянства*.

Если сегодня вы склонны к бездумному потреблению пищи, то помните о тех соблазнах, которые могут легко привести вас к перееданию. Ниже я приведу пять специфических ситуаций, когда четкое осознание разницы между физиологическим и гедоническим голодом способно вам сильно помочь.

Искаженное понимание величины порций

Такое искаженное понимание обозначает несоответствие между теми порциями, которых достаточно для удовлетворения наших энергетических потребностей, и теми, которые мы обычно выбираем. Последние находятся под сильным влиянием окружающей нас действительности. Представление о нормальной порции формируется у нас под впечатлением того, сколько еды нам давали в детстве дома, сколько едят люди вокруг нас, сколько еды подают нам в одной порции в ресторане или в фастфуде, когда мы берем ее с собой. Исследования показывают, что средние порции еды в ресторанах, расфасованных блюд и домашней пищи стали увеличиваться в США с начала 1970-х годов и продолжали расти вплоть до конца 1990-х.

Разве американцы до 1970-х годов не ели достаточно, чтобы удовлетворить физиологический голод? Конечно, ели. Разница сегодня в том, что мы едим гораздо больше, чем нам физически нужно. Ключом к преодолению привычки к бездумной еде станет выработка в себе

умения подбирать порции таким образом, чтобы они были достаточными для того, чтобы контролировать физиологический голод до наступления времени очередного приема пищи.

Общество чистых тарелок

С детства нас учат доедать все, что лежит на тарелке, несмотря на то что порция может быть чрезмерной. В результате мы начинаем есть больше, чем нам действительно нужно. Исследование, проведенное Американским институтом исследования раковых заболеваний, показало, что 69% американцев съедают порции в ресторанах полностью или почти полностью. Из этих 69% три пятых считают, что эти порции «как раз подходят для них по объему». Однако доверять этим субъективным оценкам не следует, потому что другие исследования показывают, что, когда людям предлагают порции поменьше, они съедают их, испытывая не меньшее удовлетворение.

Если у вас есть привычка доедать все, то важно, чтобы вы ели особенно осознанно, тем более если речь идет об общепите. Ешьте размеренно, прислушивайтесь к сигналам тела и кладите вилку, когда почувствуете приятное насыщение, независимо от того, сколько еды осталось на тарелке. Если вам не нравится идея с нерациональным использованием остатков, попросите упаковать их в коробку, чтобы съесть дома позднее.

Спонтанная еда

Как следует из самого словосочетания, речь идет о ранее не запланированных приемах пищи, которые происходят либо в связи с внезапным соблазном, либо неожиданно возникшей ситуацией. Примером может служить участие в деловой встрече или конференции, когда во время перерыва выставляют соблазняющую свежую выпечку, которую вы просто не можете не попробовать, даже несмотря на то, что завтракали полтора часа назад.

Чтобы не уступать подобным соблазнам, постарайтесь сделать так, чтобы они не заставляли вас врасплох. Конечно, вы не можете предсказать заранее, когда именно подобное случится, но вы можете в целом

подготовить себя к потенциальному возникновению таких ситуаций и быть готовыми к ним. Полезно также заблаговременно знать, как вы будете себя вести. Психологи называют такой вид планирования реализацией намерения.

Конечно, самым строгим ответом на возможность спонтанной еды будет твердое «нет» во всех случаях, кроме тех, когда вы действительно голодны и это не повредит вашему дневному показателю ПКР. Менее строгим вариантом может стать превращение спонтанных возможностей приема пищи в плановые, если «поддаться» соблазну чуть позднее. Другим компромиссом может быть возможность попробовать что-то соблазнительное, скажем, отрезать маленький кусочек вкусной булочки во время кофе-брейка.

Отвлеченное внимание и еда

Факт остается фактом: люди едят больше тогда, когда их внимание отвлечено от еды на что-то еще: телевизионное шоу, монитор компьютера или даже разговор за столом. Я никогда не стану вам советовать есть в одиночку, чтобы избежать бездумной еды, если у вас есть возможность разделить трапезу с другими людьми. Но вот разные электронные и высокотехнологические штучки точно рекомендую убрать. Если уж вы усаживаетесь с ужином перед телевизором, то хотя бы приготовьте адекватную порцию, чтобы не возникло соблазна съесть лишнего.

Еда на эмоциях

Некоторые из нас переедают или питаются неправильно тогда, когда находятся в состоянии волнения, стресса или расстройства. В этом случае до известной степени может помочь осознанное отношение к еде. Когда сильные эмоции вдруг возбуждают в вас неодолимое желание съесть мороженое, сделайте паузу и прислушайтесь к себе. Если ваш организм не подает сигналов физиологического голода, постарайтесь найти более здоровый выход эмоциям. Это могут быть физические упражнения, общение, что-то творческое. Если вы голодны, постарайтесь выбрать здоровую еду. В таких ситуациях

помогает, если низкокачественные, но соблазнительные продукты не занимают много места у вас дома.

Эту рекомендацию легко принять, но сложно реализовать, особенно людям с привычкой что-то есть в минуты эмоционального напряжения. Волнения, стрессы или грусть часто толкают таких людей к коробке с мороженым. Здесь может помочь совет подготовленного психотерапевта, который способен увидеть скрытые причины, лежащие в основе этих ваших пристрастий. Такие консультации не только научат вас лучше справляться с негативными эмоциями, но могут уменьшить ваши тревоги и стрессовую нагрузку и принести большее удовольствие от жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРЕМИТСЯ ПОХУДЕТЬ

Правило 4 диеты чемпионов касается всех, чья главная цель состоит в формировании максимальной выносливости. Оно не относится к тем, кто прежде всего хочет избавиться от излишков жира в своем теле, потому что две эти цели несовместимы. Хотя спортсмены, следующие диете чемпионов, и становятся обычно более поджарыми, *самый быстрый* способ избавиться от излишнего жира заключается в поддержании существенного энергетического дефицита путем ограничений в пище. Это может помешать получению максимальных результатов от интенсивных тренировок.

Если снижение веса в данный момент для вас более важно, чем выход на пик физической формы, то прежде чем полностью переходить на диету чемпионов, вы должны сосредоточиться именно на фазе сброса веса. Этим занимаются даже спортсмены-профессионалы для того, чтобы не поправляться в межсезонье. Два правила диеты чемпионов — есть больше углеводов и ориентироваться на свои внутренние ощущения в определении объема еды — должны быть исключены из того образа питания, который я предлагаю на этапе сброса веса. В главе 9 я подробно объясню, как это сделать.

7. ПРАВИЛО 5:
ЕШЬТЕ В СООТВЕТСТВИИ
С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ
ОСОБЕННОСТЯМИ

На коврике у входа в семейную мини-гостиницу Paintbox Lodge в Кенморе* есть надпись «Принадлежит олимпийцам». Олимпийцы — это Сара Реннер и Томас Гранди, которые открыли гостиницу в 2010 году после того, как покинули большой спорт. Лыжница-гонщица Реннер завоевала для Канады бронзовую медаль в индивидуальном спринте на чемпионате мира в 2005 году и серебро в командной гонке на Олимпиаде 2006 года. Ее муж Гранди представлял Италию в гигантском слаломе на Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити в 2002 году и в Турине в 2006-м.

Я заехал в гостиницу майским теплым вечером 2015 года. Реннер описывала мне внутренний дизайн как «встречу деревенского стиля с модерном». Я нашел это определение вполне соответствующим действительности, только вот деревенский стиль с модерном на самом деле здесь не пересекались. Лобби и номера были выполнены полностью в добротном рустикальном стиле: грубые шерстяные ковры на полу, балки на потолке, стены из сосновых бревен, украшенные работами местных мастеров. Модерн только на кухне: чистая сверкающая белая мебель, ярко-красная плитка и новейшая техника из блестящей нержавеющей стали. Хотя в мини-гостинице всего пять номеров, кухня производит впечатление своими поистине промышленными масштабами. Оказалось, что она используется не только для приготовления еды для гостей, но еще и как класс для кулинарной школы.

* Кенмор, провинция Альберта, Канада — место проведения зимних Олимпийских игр 1988 года. В настоящее время популярный туристический центр и центр подготовки спортсменов по лыжным видам спорта и проведения многочисленных соревнований. Считается модным курортом. В городе расположено много отелей, спортивных баз и тренировочных центров. *Прим. перев.*

Сара Реннер и Томас Гранди — особенно Реннер — специалисты по здоровому питанию. За кофе Сара рассказывала мне, что, когда она была ребенком, у ее родителей тоже была небольшая деревенская гостиница, где все блюда готовились только из свежих местных продуктов. Сама Реннер начала готовить в семь лет. Уехав из дома, чтобы стать профессиональной лыжницей, она не испытывала никаких проблем с питанием, которое организовывала в соответствии с высокими вкусовыми и качественными стандартами, к которым к тому времени привыкла. Реннер уверена в том, что рацион, который позволял ей успешно выступать на крупных международных соревнованиях, в принципе подходит каждому. Один из мастер-классов, который проводится в Paintbox Lodge, называется «Ешьте как олимпийцы». Ведет этот класс Марсель Хольцхер, шеф-повар канадских национальных команд по лыжным гонкам и горным лыжам.

Курс Хольцхера очень популярен у местных жителей и гостей. Для некоторых он открыл невиданные возможности. Одним из первых учеников Хольцхера был Эндрю Никерсон, глава управления по туризму округа Кенмор. В течение четырех месяцев после обучения на курсах Никерсон сбросил 16 кг. Сознательно он к этому не стремился и вообще не считал, что «садится на диету». Он просто стал готовить пищу точно так же, как Хольцхер. Не отличавшийся особой физической активностью до встречи с шефом Никерсон после прохождения обучения у него почувствовал такой прилив энергии, что стал каждый день ходить на работу пешком.

В телефонном разговоре я спросил Хольцхера, что это значит — «есть как олимпийцы»? Я заранее знал ответ, но испытал чувство благодарности, когда он описал мне то, что я называю диетой чемпионов. Хольцхер верит в сбалансированный рацион, который включает в себя все группы натуральных продуктов. Среди его любимых в каждой категории есть капуста кале, яблоки, оливковое масло, полба, дикий лосось и йогурт. Хольцхер рекомендует всегда, когда это возможно, выбирать натуральные местные сезонные продукты. Хольцхер не испытывает никакого страха перед углеводами, рекомендуя и спортсменам, и обычным людям гречневые блины с ягодами и бананами, картофельное пюре с морковью и кумином

(зирой) и пасту из полбы. Что же касается темы калорий, то Хольцхер высказывается по ней крайне скупое, утверждая, что если едят качественную еду, то оптимальный объем ее потребления устанавливается сам собой.

Такой подход вполне соответствует четырем основным принципам диеты чемпионов. Но что же с пятым: «есть в соответствии с индивидуальными особенностями»? Хольцхер — приверженец идеи о подгонке рациона под каждого человека таким образом, чтобы в максимальной степени удовлетворять его потребности и предпочтения. Именно исходя из этой идеи он готовил еду для всей канадской лыжной команды на зимних Олимпийских играх в Ванкувере в 2010-м и этапе Кубка мира по лыжным гонкам, который проходил в Кенморе в 2016 году. (На последних соревнованиях Хольцхер использовал кухню гостиницы Paintbox Lodge. Понимая, что у спортсменов есть свои запросы и предпочтения, он готовил шведский стол, чтобы у каждого атлета был выбор.)

«Когда во время этих мировых спортивных событий я окидывал взглядом обеденный зал, то не видел ни одной тарелки, на которой лежало бы точно то же, что и на какой-нибудь соседней», — говорил мне Хольцхер с гордостью.

Он не только старается максимально удовлетворить индивидуальные потребности спортсменов, но и просит их активно делиться с ним информацией о том, какая пища лучше всего «работает» в их конкретном случае. Он побуждает их к внимательному отслеживанию результатов на тренировках, сна и даже стула, чтобы выявлять возможные проблемы, которые можно и нужно решать диетологическими методами. Когда Хольцхер видит, что спортсмены уже привыкли «есть как олимпийцы», он приглашает их в небольшие семейные рестораны, где они могут чуть расслабиться за относительно «низкокачественной» едой. Как он сам отмечает, как правило, после таких посещений атлеты чувствуют себя ужасно. И в этом вся суть метода Хольцхера. Он хочет научить их четко различать, что дают им правильная и неправильная еда в смысле самоощущения и работоспособности.

«Все мы должны есть осознанно», — подчеркивает Хольцхер.

ЕСТЬ КАК ОЛИМПИЙЦЫ

На следующее утро после приезда в Кенмор я совершил короткое путешествие на автомобиле к дому Девона Кёршо. Он не раз принимал участие в Олимпийских играх и 14 лет входит в состав канадской национальной сборной. Когда я прибыл точно в 7.30, тридцатидвухлетний уроженец Онтарио готовил себе завтрак.

Его нельзя было назвать типично североамериканским. Кёршо наполнил тарелку свежим шпинатом, порезал красный и желтый сладкий перец, бросил несколько ягод малины, полоски манго и несколько ломтиков швейцарского вяленого мяса. Он завернул кусочки мяса в овощи и ел их как спринг-роллы. Кёршо съел еще два куска хлеба с маслом и клубничным джемом без сахара и завершил завтрак куском вкусного норвежского коричневого сыра (я знаю, что он вкусный, поскольку Кёршо поделился им со мной). Спортсмен выпил двойной эспрессо и стакан воды.

Утолив утренний голод, Кёршо быстро переоделся в спортивную форму и отправился на пробежку до Canmore Nordic Centre. Его путь лежал строго вверх и составлял где-то около километра. Очень канадское по своему духу сооружение, Canmore Nordic Centre представляет собой большой спортивный центр с огромным набором снарядов и тренировочных сооружений, расположенных как на свежем воздухе, так и внутри помещения. Здесь и дорожки для лыжероллеров, и огневой рубеж для биатлонистов, и спортивный атлетический зал. В центре бок о бок тренируются и профессионалы, и любители, как местные, так и приезжие. В то утро Кёршо направился напрямик в атлетический зал, где в течение двух часов выполнял различные движения, базовые упражнения на разные группы мышц, упражнения на равновесие и так далее. Поработал он и на снарядах с утяжелениями. Рядом с ним были и другие члены канадской сборной. За ними внимательно наблюдал старший тренер команды Джастин Уодсворт.

Мы встретились с Кёршо в его доме во время обеда. С того момента, когда я видел его в последний раз, он успел сбежать вниз с холма, на котором расположен спортивный центр, и съесть четыре ложки

творога в качестве перекуса. Затем он занялся сбором полок. Когда подошло время обеда, на столе у Кёршо был салат из капусты кале, красной свеклы, красного и желтого перца, кусочков яблока и авокадо, приправленный оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Главным блюдом был тунец под острым тайским соусом. Эту эклектическую смесь дополнили два куска хлеба с маслом и швейцарский сыр грюйер. Во время обеда Девон пил минеральную воду с газом.

В 15.15 он снова ел. Этот перекус перед послеобеденной тренировкой состоял из еще двух кусков ржаного хлеба (с сыром и джемом), небольшого количества несладкого йогурта с кусочками манго и малиной, кусочков вяленого швейцарского мяса и кортадо (эспрессо с молоком). К 16.30 Кёршо вернулся в Nordic Centre. Там он надел лыжероллеры и в течение полутора часов бегал на них по специально проложенным тренировочным дорожкам. В это время его товарищи по команде выполняли серию интервальных высокоинтенсивных тренировок, состоявшую из четырех десятиминутных спуртов на анаэробном пределе. Сезон 2014–2015 годов был для Кёршо неудачным: он болел двусторонней пневмонией и потом долго не мог отделаться от кашля. Поэтому к тому моменту он не был еще готов для тренировочных рывков с максимальной нагрузкой. Закончив свою дистанцию на лыжероллерах, он выпил бутылочку гейнера — спортивного напитка из смеси углеводов и протеина.

Вернувшись домой, Кёршо приступил к приготовлению ужина. Он ждал приятеля, поэтому решил порадовать его свининой с карамелизированным луком и яблоками, запеченной со сладким картофелем, оливковым маслом, чесноком и розмарином; домашним хлебом с тыквой и льняным семенем, присыпанным сверху натертым сыром грюйер и красным вином.

Когда приятель ушел, перед сном Кёршо перекусил последний раз. Это был один из его любимых снеков: мюсли с йогуртом, миндальными орехами и фруктами (в частности, малиной и манго — просто они остались у него в холодильнике).

Этот день, который я провел с Кёршо, был в диетологическом смысле очень правильным. Но ведь я не всегда видел, что ел спортсмен. Особенно в молодые годы. Когда он жил с родителями, его рацион,

разумеется, отличался от нынешнего. Например, я знаю, что в то время он ел десерты (обычно домашний пирог с мороженым) почти каждый вечер. Сейчас он делает это гораздо реже.

Если бы я встретился с Кёршо на заре его профессиональной карьеры, то, наверное, увидел бы сходство между его тогдашним и сегодняшним рационом. Хотя сходство и не полное. Например, в молодые годы он принимал много пищевых добавок, а теперь свел их употребление к минимуму.

Рацион Кёршо продолжает эволюционировать. Даже еще два месяца назад я увидел бы в нем какие-то отличия от сегодняшнего. Тогда спортсмен ел яйца на завтрак каждый день, однако за шесть недель до моего приезда в Кенмор он исключил их из меню. (В следующем разделе я поделюсь с вами причинами этих изменений в системе питания Кёршо.)

Приемы пищи и перекусы Девона Кёршо были результатом долгой диетологической эволюции, которая сопровождает атлета на протяжении всей его жизни. Как и большинство элитных спортсменов-профессионалов, Кёршо ест осознанно, по выражению Марселя Хольцхера. Такой образ питания выходит за пределы собственно еды, как я указывал в главе 6. Есть осознанно — значит прислушиваться к сигналам организма о голоде и насыщении и руководствоваться ими в регулировании объема пищи. Осознанная еда идет нога в ногу с другими сознательными решениями человека, которые помогают ему создать такую систему питания, которая в наибольшей степени отвечает его потребностям и предпочтениям.

Как человек, принимающий пищу осознанно, Девон Кёршо не просто ест то, что у него есть или что едят окружающие. Вместо этого он экспериментирует с рационом таким образом, чтобы заставить его максимально соответствовать ему как атлету, человеку, заботящемуся о своем здоровье, и просто личности. Короче говоря, Девон Кёршо — это идеальный пример Правила 5 диеты чемпионов («есть в соответствии с индивидуальными особенностями») в действии и его результатов: прекрасного здоровья, отличной физической формы, высоких спортивных показателей и удовлетворенности своей системой питания.

КАК ЕСТЬ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Представьте себе, что вы стоите на обширной сетке, которая расходитя от вас во все стороны почти до бесконечности. Эта сетка представляет собой все возможные системы питания и рационы, а также самые разные пищевые привычки, которыми вы можете обладать. Но вы не способны добраться до всех краев сетки. С четырех сторон вы окружены барьерами, которые оставляют вас на ограниченной территории. Эти барьеры представляют собой первые четыре принципа диеты чемпионов. Их функция состоит в том, чтобы помешать вам рискнуть проникнуть в то пищевое пространство, которое не позволяет профессиональным спортсменам и любителям достигать максимальной выносливости. Если говорить конкретнее, то эти барьеры оставляют вас в той части, которая определяется включением в рацион разнообразных продуктов; потреблением преимущественно высококачественной пищи; большим количеством углеводов и внимательным отношением к своим внутренним сигналам голода и насыщения для контроля объема потребляемой пищи.

На этом пространстве есть достаточно возможностей для маневра. Первые четыре правила диеты чемпионов не заставляют профессионалов и любителей обязательно есть одно и то же в одном и том же количестве в одно и то же время. Они позволяют делать индивидуальный выбор. Это очень важно, потому что оптимальный рацион для формирования выносливости уникален в случае каждого отдельного спортсмена или любителя. Где-то в той части сетки, которая определяется первыми четырьмя правилами, есть особая точка, представляющая собой рацион, наиболее подходящий только вам и никому больше. Цель пятого и последнего Правила диеты чемпионов — «есть в соответствии с индивидуальными особенностями» — заключается в том, чтобы помочь вам найти эту точку.

Чтобы все было до конца понятно, эта точка на вашей диетологической сетке тоже не будет жестко фиксированным набором требований, чтобы вы ели одним и тем же образом каждый день. Ваш оптимальный рацион дает вам некоторую свободу. Пребывание в этой точке не равноценно

замуровыванию себя навсегда в негибкий ежедневный режим питания. Это, скорее, процесс открытия вами для себя и воспитания в себе уважения по отношению к вашим индивидуальным потребностям и личным и национальным пристрастиям, которые делают вас здоровее и счастливее по сравнению с тем, если бы вы ограничили бы себя только первыми четырьмя правилами диеты чемпионов.

Для того чтобы успешно питаться в соответствии с вашими собственными особенностями и открыть для себя идеальный вариант диеты чемпионов, вы должны есть осознанно. Эта привычка формируется вполне естественным образом у таких выдающихся профессионалов на выносливость, как Девон Кёршо. Но подобных результатов может достичь каждый. Для этого нужно всего ничего: чтобы вы выбрали осознанное питание сегодня, придерживались бы его завтра и в дальнейшем.

Есть осознанно — значит со вниманием относиться к себе как едоку и действовать в соответствии с тем, что вы познаете в этом процессе. Результатом станет индивидуально подогнанная под вас версия диеты чемпионов, которая будет полностью отвечать вашим нуждам и предпочтениям. Существует шесть основных свойств тех рационов, в которых присутствует индивидуальность. Есть в соответствии со своей индивидуальностью означает четко осознавать и учитывать свои: 1) потребности и то, что вам нельзя ни в коем случае; 2) аллергии и непереносимости; 3) то, что вы любите и что не любите; 4) пристрастия и желания; 5) режим и образ жизни и 6) нравственные нормы и моральные ценности.

Ваши потребности и то, что вам нельзя

Ученые используют термины «метаболический профиль» и «метаболический отпечаток» для того, чтобы в комплексном виде отобразить реакцию организма человека на ту или иную схему питания. Метаболические профили индивидуальны и не могут совпасть у двух людей. Такое разнообразие во многом объясняется генетическими факторами, но не только. Эпигенетика (то, какие именно гены «включаются» или «выключаются» у человека в данный конкретный момент),

микробиом (бактерии, населяющие наш кишечник), диетологическая история, образ жизни и психология также представляют собой важные составные части метаболического профиля.

Ученые, работающие в быстро развивающихся областях знания — нутригеномике* и метаболомике**, — очень надеются, что их работа позволит в конечном счете создать очень индивидуальные диетологические рекомендации для каждого человека, основывающиеся на его метаболическом профиле. На пути к достижению этой цели уже достигнут существенный прогресс. Например, в 2013 году исследователи из Гарвардского университета обнаружили, что низкокалорийная диета с высоким содержанием жиров более эффективна для борьбы с синдромом ожирения у людей с особым вариантом гена IRS-1, чем такая же низкокалорийная диета, но с низким содержанием жира. Пока наука еще очень далека от того, чтобы прописать каждому человеку полностью индивидуализированную для него диету. Многие эксперты и вовсе сомневаются в том, что это вообще станет возможным в силу исключительной сложности «метаболических отпечатков» отдельного индивидуума.

Между тем осознанное питание — очень действенный инструмент для того, чтобы определить, какие именно продукты и схемы подходят человеку (его потребности) и каких ему следует избегать (то, что под запретом). Потребность человека — пища, которая производит на него положительный эффект, невозможный в том случае, если ее исключить. Что касается запретной категории, здесь имеется в виду питание, которое явно не приносит человеку пользы, хотя и может срабатывать на других людях.

Девон Кёршо открыл свои индивидуальные диетологические особенности за те годы, пока профессионально занимается лыжными гонками. Одна из них проявилась еще в начале его карьеры, когда

* Нутригеномика — наука о влиянии питания человека (или иных живых существ, например, домашних животных) на экспрессию генов. *Прим. перев.*

** Метаболомика — систематическое изучение уникальных химических «отпечатков» специфичных для процессов, протекающих в клетках, — конкретнее, изучение их низкомолекулярных метаболических профилей. *Прим. перев.*

канадская лыжная сборная пригласила на работу молодого спортивно-диетолога с новыми идеями. В частности, он предлагал проводить тренировки в состоянии малого насыщения организма углеводами («углеводного поста»). (Об этой довольно продвинутой методике я расскажу подробно в главе 9.) Кёршо обнаружил, что такие тренировки сильно изматывали его и нарушали общую методику, поэтому он от этой идеи отказался. С тех пор он считает совершенно обязательным перед интенсивными тренировками употреблять пищу с высоким содержанием углеводов. Однако другие спортсмены, например Сара Реннер, демонстрировали хорошие результаты на «углеводных постах» и продолжали их придерживаться.

Я определяю диетологическое табу как любой продукт или прием пищи, который оказывает на человека негативное воздействие (мы сейчас говорим не об аллергиях или полной непереносимости). Одним из таких табу для Кёршо стали пищевые добавки. Он открыл это ограничение для себя после того, как одна крупная фармацевтическая компания уговорила его использовать полный набор своих пищевых добавок. Их список был достаточно внушительным. Иногда Кёршо казалось, что он употреблял капсул, растворов и порошков больше, чем еды. Вскоре у него возник постоянный дискомфорт в желудке. Сначала он думал, что во время многочисленных соревновательных разездов подхватил какую-то кишечную инфекцию. Однако, поскольку других симптомов, к счастью, не проявилось, подозрения быстро пали на те самые пищевые добавки. Кёршо отказался от их приема, и проблемы с желудком исчезли. Позже он оставил в качестве дополнительных элементов только витамин D и рыбий жир, которые его организм воспринимал нормально.

Как показывают эти примеры, проявить осознанность в определении своих истинных потребностей и запретных продуктов относительно просто. Не нужно вести строгий учет всего того, что вы съели или выпили, или составлять сложные таблицы, сопоставляя потребляемую вами пищу и схемы ее приема с качеством сна, уровнем энергии, весом тела и другими показателями. Это требует только хорошей осознанности и немного экспериментов.

Когда ваше состояние здоровья, физическая форма или спортивные результаты изменяются либо в хорошую сторону (например, у вас наступает удачный тренировочный период), либо в плохую (например, вы начинаете набирать вес), в первую очередь проанализируйте питание. Если изменения носят негативный характер, используйте здравый смысл и полученные вами знания по диетологии для того, чтобы понять, в чем заключалась ошибка. Например, вы резко прибавили в весе, после того как стали есть энергетические батончики. Откажитесь от них или замените на что-то еще. (Ниже я расскажу подробнее об элиминационных диетах, исключающих какой-то продукт из употребления.)

Когда в вашем состоянии здоровья, физической форме или спортивных результатах происходят позитивные изменения, то искать причины в питании не так уж актуально, хотя всегда полезно знать, что именно срабатывает, чтобы продолжить позитивную практику. В некоторых случаях не будет лишним провести небольшие эксперименты, чтобы подтвердить ваши предположения. Например, если вы замечаете, что хорошо себя чувствуете во время долгих велосипедных тренировок по субботам, после того как накануне вечером в пятницу выпили два бокала вина, не будет ничего плохого, если перед очередной длительной тренировкой вечером вы повторите то же самое, чтобы посмотреть, какое влияние это на вас окажет.

В качестве альтернативы вы можете просто верить в то, что, если выпиваете лишний бокал вина в пятницу вечером, это помогает вам в субботних тренировках. Такая уверенность срабатывает сама по себе. Это тот же самый хорошо известный эффект плацебо. Исследования психологов показывают, что часто ожидание позитивных результатов помогает их появлению. И ожидания улучшения здоровья, физической формы и спортивных результатов, которые вы возлагаете на свою систему питания, не будут исключением. В частности, это продемонстрировал эксперимент 2006 года, когда бегуны-любители, выпив перед забегом на 5000 м «обогащенной кислородом воды», показали в среднем на 83 секунды более быстрый результат,

чем после употребления воды обычной. Однако вся штука заключалась в том, что в обоих случаях они пили именно простую воду из-под крана.

Марсель Хольцхер пришел к выводу, что многие индивидуальные нужды спортсменов, которые он удовлетворяет, готова еда для канадской национальной лыжной сборной, на самом деле всего лишь их (спортсменов) суеверия. Но он не пытается разрушать их. «Неважно, что это такое на самом деле, — говорил он мне. — Это могут быть просто фантомы в их головах. Если они верят, что это им поможет, значит, скорее всего, так и произойдет».

Большинство человеческих потребностей и запретов имеют отношение к реальности и не могут управляться мыслями. Но эти мысли могут оказаться полезными для определения некоторых «приносящих удачу» продуктов и диетологических предпочтений, коренящихся в психологии. Так думают многие профессиональные спортсмены на выносливость.

Аллергия и непереносимость

Аллергия и непереносимость в чем-то схожи с запретами. Они включают негативную реакцию на продукты. Но аллергия и непереносимость имеют более специфические признаки. Пищевая аллергия — это реакция иммунной системы организма на употребление конкретного продукта, в результате чего у человека возникают трудности с дыханием или сыпь. Непереносимость пищи диагностируется в том случае, если человек испытывает трудности с перевариванием и усвоением определенного продукта. Она может включать в себя иммунную реакцию, но при этом, в отличие от аллергии, не происходит выработки антител в организме.

Если у вас есть сильная пищевая аллергия, то, скорее всего, вы уже об этом знаете. Первое же посещение врача после того, как вы съели что-то содержащее аллерген, обычно приводит к постановке конкретного диагноза. Однако легкие случаи проявления пищевых аллергий можно и не заметить.

Девон Кёршо узнал, что у него аллергия на яйца, за шесть недель до нашей встречи в Кенморе. Спортсмен решил проверить свой аллергический профиль во время комплексного обследования, которое должно было выявить причины его серьезных заболеваний в 2014–2015 годах, когда он практически пропустил целый соревновательный сезон. Кёршо был заинтересован в том, чтобы такое с ним больше не случалось. Вероятность того, что в возникновении у него воспаления легких и тяжелого кашля может быть отчасти виновата пищевая аллергия, казалась очень небольшой. Однако Девон был полон решимости выяснить все до конца.

Против пищевой аллергии есть одно лечение: элиминационная диета. Если диагноз поставлен правильно, то исключение продукта-виновника из рациона конкретного человека, как правило, гасит все симптомы аллергии. Та удивительная метаморфоза, которая произошла с американской триатлеткой Аmandой Стивенс после того, как были выявлены многочисленные источники ее пищевых аллергий (глава 5), демонстрирует эффект, который может дать эта достаточно простая методика лечения.

Помните, однако, что пищевые аллергические тесты часто дают ложные результаты — как положительные, так и отрицательные. Поэтому делать их следует только в том случае, если у вас есть убедительные подозрения на аллергию. В любом случае, окончательное решение должно оставаться за вашим организмом. До вынесения ему диагноза «пищевая аллергия» Кёршо ел яйца с овощами каждое утро и никогда не отмечал у себя сколько-нибудь заметных симптомов аллергии. Тем не менее после получения диагноза Девон исключил яйца из рациона. Он прислушивался к возможным изменениям в самочувствии и физической форме, но не находил их. Во время наших бесед Кёршо говорил, что, возможно, снова начнет есть яйца, которых ему так не хватает.

Значительно более частой причиной непереносимости пищи становится наличие в ней лактозы (углевода группы дисахаридов), которая сама по себе не отдельный продукт, а сахар, присутствующий в молоке. Люди с непереносимостью лактозы могут спокойно употреблять ферментированные молочные продукты типа йогурта, кефира и твердых

сыров без всякого ущерба для своей пищеварительной системы, который возникает при потреблении других молочных продуктов. Поскольку они относятся к группе высококачественных продуктов с уникальными питательными веществами, многие не переносящие лактозу спортсмены-профессионалы все-таки подбирают те молочные продукты, которые не доставляют им проблем.

Следующим распространенным видом пищевой непереносимости можно назвать непереносимость глютена, который, как и лактоза, не самостоятельный продукт, а белок, в больших количествах содержащийся в современных сортах пшеницы и в менее заметных — в других злаковых культурах. В большинстве случаев непереносимость глютена диагностируется людьми самостоятельно, но врачи не рекомендуют такой подход, потому что самодиагностика часто бывает неточной. Исследователи из австралийского Университета Монаша обнаружили, что только 8% людей из всех самостоятельно диагностировавших у себя непереносимость глютена, в действительности страдали этим расстройством.

Если вы считаете, что у вас есть непереносимость каких-то продуктов, запишитесь на прием к гастроэнтерологу и попросите его поставить профессиональный диагноз. Попытки сделать это самому могут закончиться тем, что вы исключите из рациона продукты, которые на самом деле даже полезны для вас. Помните, что если самодиагностика пищевой непереносимости может быть ошибочной, те симптомы, которые заставляют вас заниматься этим, вполне реальны. Ставя неправильный диагноз, вы не устраняете причину, которая их вызвала. В том исследовании, проведенном в Университете Монаша, которое я уже цитировал, испытуемые при исключении глютена из рациона не чувствовали облегчения. В то же время когда из их диеты исключались плохо усваиваемые углеводы с короткой молекулярной цепочкой (они присутствуют в бобовых, яблоках, орехах кешью и, конечно, в пшенице), самочувствие участников эксперимента улучшалось.

Еще одна проблема с самодиагностикой пищевой непереносимости заключается в том, что такой диагноз часто усугубляет уже нездоровое психологическое отношение человека к пище. Исследования психологов, проведенные в Бирмингемском университете, показывают,

что люди, и в особенности женщины, которые диагностируют у себя пищевую непереносимость, гораздо чаще, чем остальные, страдают невротическими расстройствами, психологическим дискомфортом и тяжелыми депрессиями. Для таких людей мысль, что во всем виновата их непереносимость, может принести психологическое облегчение, но не физическое.

По моему опыту, устоявшееся у человека мнение о наличии у него пищевой непереносимости редко существует само по себе. Те спортсмены, которые рассказывают мне о непереносимости одного или больше продуктов, как правило, имеют опыт нездоровых экспериментов, типа использования экстремальных диет или так называемых чисток. Но вопреки (а скорее, именно благодаря) всем своим беспокойствам и усилиям вокруг «нормализации» питания эти спортсмены редко испытывают удовлетворение предпринимаемыми мерами и их результатами.

К сожалению, тот шум, который сейчас стоит в обществе вокруг пищевой непереносимости, увеличивает число людей, истерично озабоченных этим. Пищевые аллергии и непереносимости реально существуют, но сейчас искать их у себя стало модным поветрием. Поскольку в современном мире существует гигантское пищевое разнообразие, по моему мнению, и спортсмены-профессионалы, и любители не должны избегать тех продуктов, которых избегать им не надо. Поэтому не торопитесь с заключениями, что вы не можете есть ту или иную пищу. Постарайтесь не дать себя обмануть рекламе и эффекту толпы. Если уж вы подозреваете у себя наличие пищевой аллергии или непереносимости, попросите специалистов продиагностировать их и вылечить под хорошим медицинским контролем.

Еда, которую вы любите и не любите

Люди выбирают конкретные продукты, руководствуясь многими причинами. Исследования показывают, что вкус — второе по важности соображение после цены. Другими словами, обычно людей не нужно убеждать есть ту еду, которая им нравится. Однако исследования демонстрируют и еще одну важную вещь: те люди, которые прежде

всего заботятся о том, чтобы приобретаемые ими продукты были здоровыми, значительно меньше думают об их вкусовых качествах. Это заставляет предположить, что вкус продуктов часто перекрывает их пользу, и наоборот. Некоторые исследования показывают, что люди обращают меньше внимания на вкусовые качества продуктов, если на этикетках указано, что это здоровая еда.

Молчаливое признание обществом того факта, что польза и вкус продуктов — взаимоисключающие параметры, приводит многих к мысли, что они не должны рассчитывать на особенное наслаждение вкусом, если хотят придерживаться здорового питания. Это мнение ослабляет усилия людей по поиску тех здоровых продуктов, которые могут им нравиться. Такой подход часто обрекает на неудачу самые здоровые новые диеты. Ведь немногие могут устойчиво придерживаться рациона, от которого они не получают никакого удовольствия.

Спортсмены-профессионалы наслаждаются здоровым рационом, потому что у них есть свобода выбора продуктов в рамках определенного стандарта качества. Вы можете видеть примеры этого в некоторых необычных решениях, которые они принимают. Роллы Девона Кёршо из овощей и мяса, которые он ест на завтрак, — наглядный пример. Спортсмен создал такой несколько странный вариант утреннего блюда, потому что не хотел жертвовать пользой ради вкуса и в равной степени вкусом ради пользы.

Когда вы корректируете рацион, стремясь повысить ПКР, то осознанно стремитесь сохранить или даже приумножить радость, которую получаете от еды. Многим спортсменам нужно увеличивать потребление, чтобы повысить ПКР до того уровня, к которому они стремятся. Однако некоторые профессионалы не любят овощи. Или это не так? На самом деле я еще ни разу не встречал самопровозглашенного ненавистника овощей, который по-настоящему не любил бы все овощи. Есть миллион способов внедрить их в вашу диету. Не заставляйте себя есть молодую брюссельскую капусту, если вы ею давитесь. Вместо этого выберите любые другие овощи и приготовьте их так, чтобы они вам нравились. Тарелка горохового супа в шкале ПКР равна порции свежих овощей. И для многих это значительно

вкуснее, чем брюссельская капуста. Если вы чувствуете потребность покрошить немного мяса в этот суп и макать в него кусочки цельнозернового хлеба, не стесняйтесь. А если вы не любите гороховый суп, попробуйте суп из чечевицы, запеченную сладкую картошку, фруктовый смузи с кусочками капусты кале или отварную брокколи с куском расплавленного сыра. Короче, не сдавайтесь!

Мое определение нравящейся еды несколько шире исключительно вкусовых качеств. Помимо прочего, она должна приносить нам ощущение комфорта и чего-то хорошо знакомого. Слишком часто из-за общественного восприятия тех или иных продуктов спортсмены бывают вынуждены отказываться от приятной, привычной и здоровой пищи в поисках путей улучшения рациона. Надо мной часто смеются, когда я признаюсь, что ем каши с молоком на завтрак. Люди считают, что это не очень полезно. Но ведь я не ем быстрорастворимые фабричные каши с большим количеством сахара. Я ем цельные злаки с минимумом сахара, наливаю в тарелку с кашей цельное молоко и еще украшаю это свежими ягодами. И это дает мне шесть баллов по шкале ПКР. Что не менее важно, эта еда абсолютно привычна для меня (я ем это всю жизнь), она дает мне ощущение комфорта, и мне нравится ее вкус.

Вас может удивить, насколько легко и просто вы способны повысить качество своего рациона, просто разрешив себе есть то, что вам нравится, и избегать того, что вы не любите.

Ваши пристрастия и желания

У Девона Кёршо не так уж много установок, связанных с питанием. Но среди тех, которых он придерживается, есть так называемое правило субботы. Каждую неделю Девон ждет субботы, чтобы съесть какую-нибудь любимую еду из числа низкокачественных лакомств, например *rain au chocolate* — классическую французскую слоеную булочку с шоколадной начинкой. Он с удовольствием позволяет себе полакомиться ею во время путешествий в Европу. Кёршо нечасто поддается соблазну, но когда делает это, быстро прощает себя и продолжает двигаться вперед.

У большинства спортсменов-профессионалов есть правила — у некоторых открыто декларируемые, у других скрытые, — которыми они руководствуются относительно лакомств из низкокачественных групп. Хотя в деталях эти правила и различаются, но лежащий в их основе смысл и практическая ценность почти всегда одинаковы. Эти правила служат тому, чтобы дать спортсменам возможность осознать, что они могут позволять себе удовлетворить свои пищевые пристрастия достаточно часто, чтобы почувствовать удовольствие от своего питания, но делают это достаточно редко, чтобы нанести ущерб качеству рациона в целом.

Еще один пример, как спортсмены устанавливают собственные правила относительно гастрономических пристрастий, показывает Нуно Бико, профессиональный велогонщик из Португалии. Бико рассказал мне, что в соревновательный сезон пьет пиво только после удачной гонки и съедает десерт только после особенно трудной тренировочной сессии. Но в октябре и ноябре он снимает эти ограничения, а на Рождество и на Новый год даже позволяет себе быть слегка навеселе.

Эффективными такие правила делает именно их индивидуальность. Частота и случаи употребления не очень полезных лакомств точно определяются индивидуальными особенностями спортсменов. Любителям этого часто не хватает. Вместо того чтобы точно знать, когда можно себе позволить то или иное бесполезное блюдо, они просто пытаются избегать их вообще, за исключением так называемых особых случаев.

Проблема с этими особыми случаями состоит в том, что большинство людей обладают удивительной способностью обманывать себя по поводу того, как часто они на самом деле уступают соблазнам. Когда у людей есть индивидуальные правила насчет лакомств, они считают количество таких нарушений. А когда нарушения начинают совершаться по особым случаям, то люди уже никакими подсчетами не занимаются, им легко убедить себя, что они уступают своим пристрастиям не так часто, как это происходит на самом деле. Определенное правило есть картофельные чипсы (или что-то еще) раз в неделю почти всегда дает лучшие результаты, чем туманное намерение «не есть чипсы слишком часто».

Это, конечно, не означает, что вам нужно вести бухгалтерскую книгу со скрупулезным учетом съеденных чипсов, или конфет, или каких-то других ваших лакомств из числа низкокачественных продуктов или напитков. Но что вы должны сделать — это заимствовать у элитных спортсменов их подход сознательного регулирования присутствия таких лакомств в вашей диете. Вы должны сами определить для себя приемлемую частоту их потребления и точно знать, сколько на самом деле вы едите чипсов, конфет и тому подобного.

Лучшие ограничения для ваших гастрономических капризов внутри вас. Правила, которые вы сами и создаете, с большей вероятностью будут находиться в зоне компромисса между полным запретом и вседозволенностью. Любите мороженое? Съедайте маленькую порцию раз в день, но пусть это будет единственная сладость, которую вы себе позволяете. Захотелось пива? Выберите один вечер в неделю, в который вы можете себе позволить бокал. У вас есть слабость к сочному бургеру из фастфуда? Вспомните об этом, когда вам нужно будет что-то отпраздновать.

Показатель качества рациона поможет вам держать эти слабости под контролем. Если вы вдруг задумались над чем-то вредным, но соблазнительным в вашем рационе, посчитайте баллы ПКР. Если показатели окажутся ниже вашей цели, это будет указывать на то, что вам нужно проводить более жесткую линию по отношению к той низкокачественной пище, без которой вы якобы не можете жить (да вам и необязательно жить без нее, если только вы едите осознанно).

Режим и образ жизни

Некоторые люди любят готовить и часто делают это. Другие — нет. У одних много денег для покупки еды. У других бюджет скромный. Некоторые много путешествуют по работе. Другие изо дня в день просыпаются в своей кровати. Короче, у разных людей разные режимы и образы жизни. И эти различия влияют на их рацион. Реализация правила диеты чемпионов об учете индивидуальных особенностей каждого человека в его диете подразумевает подгонку вашей системы питания к вашему режиму и образу жизни.

Спортсмены-профессионалы обычно справляются с этим очень хорошо, как и с другими аспектами индивидуализации рациона, потому что они делают это осознанно. Девон Кёршо постоянно путешествует во время тренировочного процесса и соревнований. За долгие годы он разработал много ухищрений, которые позволяют ему поддерживать высокое качество рациона в длительных переездах и незнакомых условиях. Например, летая самолетами, он обычно заранее готовит себе еду (фрукты и овощи, а иногда и полноценные блюда) вместо того, чтобы, как он говорит, «покупать себе всякую гадость в аэропортах или питаться тем, что предлагают на борту».

Образ жизни Кёршо несколько изменился незадолго до нашей встречи с ним, после того как он обручился с Кристин Стёрмер Стейра, известной лыжницей из Норвегии, которая сейчас уже покинула профессиональный спорт. Супружество и совместная жизнь почти всегда требуют от пары гастрономических компромиссов, но зато часто при этом происходит и обогащение семейного питания новыми возможностями. Как и большинство норвежцев, Стейра любит рыбу. Кёршо разделил это ее пристрастие и теперь ест рыбу три или четыре раза в неделю. Он также ввел в свой рацион несколько традиционных норвежских продуктов, включая очень вкусный коричневый сыр, которым он со мной поделился.

Режим и образ жизни каждого человека накладывают определенные ограничения на его рацион, сменяя одни предпочтения другими. Но никакой режим или образ жизни не могут сделать невозможным здоровое питание. При осознанном подходе не так уж сложно заставить диету чемпионов работать в любой конкретный день. Большинство возникающих в связи с этим проблем необходимо решить только один раз, и вы забудете о них навсегда. Уловка Девона Кёршо, помогающая избежать аэропортовой и самолетной пищи, тому пример.

Среди главных ограничений, которые мешают придерживаться здорового питания, — нелюбовь к готовке, отсутствие времени на нее, ограниченность средств, наличие семьи, частые посещения ресторанов и кафе, многочисленные разъезды или сложный рабочий график. В таблице 7.1 есть советы по преодолению всех этих трудностей.

**Рекомендации по преодолению ограничений,
накладываемых на систему питания обычными трудностями,
связанными с режимом или образом жизни**

Ограничение	Рекомендация
Отсутствие времени или интереса к приготовлению пищи	Используйте готовую здоровую пищу или полуфабрикаты, например отварной коричневый рис или киноа, которые можно разогреть в микроволновке
Ограниченность средств	Можете не покупать дорогие натуральные продукты, но выбирайте «чистые». Заведите собственный огород, на котором вы могли бы выращивать овощи и полезные травы
Наличие семьи	Ведите список блюд, которые нравятся членам вашей семьи, и прибавляйте каждый раз к стандартному меню по одному блюду. Позвольте членам семьи подогнать вкус еды под их особенности. Например, позвольте каждому заправлять приготовленные для всех цельнозерновые спагетти любимым соусом. Организуйте семейную игру в здоровое питание, например с помощью приложения ПКР
Частое посещение кафе и ресторанов	«Коллекционируйте» заведения, в которых предлагают здоровую пищу, соответствующую вашему вкусу. Представьте себе, что вы вегетарианец. Это позволит вам делать оптимальный выбор из ресторанных блюд. Перед походом в ресторан или кафе немного «испортите» аппетит здоровым снеком, минимизируя таким образом искушения и риск переедания
Многочисленные разъезды	Даже в самых плохих местах делайте правильный выбор — например, стопроцентный овощной сок или сухофрукты. Заранее подбирайте себе в аэропортах рестораны с самым здоровым меню. Пользуйтесь хитростью Девона Кёршо и берите еду в полет с собой. Представьте себе, что вы вегетарианец (см. выше)
Сложный рабочий график	Всегда имейте на рабочем месте запас здоровых снеков, например сухофруктов или орехов. Классифицируйте рабочие дни по типам нагрузки и составляйте план здорового питания для каждого дня. Находите способ делать ваше обеденное время священным. Например, не назначайте деловых встреч в период с 11.00 до 13.00

Нравственные нормы и моральные ценности

Вы могли бы при каких-то обстоятельствах съесть кошку вашего соседа? Скорее всего, нет. А почему? Потому что это пойдет вразрез с вашими нравственными нормами и моральными ценностями. Все наши решения по поводу питания находятся под влиянием нравственных норм и моральных ценностей, осознаем мы это или нет. Некоторые люди при выборе системы питания осознанно руководствуются соображениями о том, что правильно и что неправильно. Возможно, мне не следует поучать вас, какими должны быть ваши нравственные нормы и моральные ценности в питании. Но я призываю задумываться о них при выборе продуктов, которые вы едите. Это еще один путь превращения вашего рациона в истинно ваш.

Девон Кёршо покупает только те рыбу и морепродукты, на которых есть этикетка Canada Ocean Wise, что означает, что «рыба была поймана в соответствии с экологическими и этическими нормами». Кёршо сказал мне: «Поскольку рыба для меня один из основных источников белка (к тому же я очень люблю рыбную ловлю!), я хочу, чтобы мы (человечество) наслаждались изобилием наших морей, рек и озер на протяжении многих поколений. Я думаю, что лучшим способом помочь этому будет покупать только „этически правильно“ выловленную рыбу. Конечно, иногда это по каким-то причинам невозможно, но вы всегда должны стараться вести себя именно таким образом, и я остро осознаю это».

В таблице 7.2 приведены примеры преимуществ и недостатков тех потребительских решений, которые основываются на нравственных нормах и моральных ценностях. Она поможет вам сделать выбор.

Таблица 7.2

Решение	Преимущества	Недостатки
Есть натуральные продукты	Способствует развитию натурального растениеводства и скотоводства; приводит к получению более питательных продуктов с более высокими вкусовыми качествами	Более высокая стоимость продуктов и ограниченность их выбора

Продолжение табл. 7.2

Решение	Преимущества	Недостатки
Употребление в пищу продуктов местного происхождения	Улучшает экологию из-за отсутствия необходимости перевозки продуктов на большие расстояния; поддерживает местную и региональную экономику; обеспечивает рацион более свежими продуктами	Меньший выбор продуктов, меньшая доступность несезонных товаров
Отказ от растительной пищи, при выращивании и производстве которой использованы технологии генной инженерии	Не позволяет производителям продуктов развивать производство, которое может ненамеренно привести к негативным последствиям	Не позволяет производителям продуктов применять методы, которые могут дать серьезный позитивный эффект, начиная от борьбы с голодом на планете до создания фруктов и овощей, более богатых питательными веществами
Отказ от рыбы, которая вылавливается с ущербом для популяции	Не позволяет рыбодобывающей и связанным с ней отраслям осуществлять деятельность, которая может привести к исчезновению отдельных видов морской фауны и общему ухудшению экологии	Ограниченный выбор продуктов
Отказ от покупки продуктов, производимых с применением жестокости по отношению к животным (например, телятины, фуа-гра и, возможно, вообще всех видов мясных изделий фабричного изготовления)	Не позволяет мясной и мясообрабатывающей отраслям проявлять жестокость по отношению к животным	Более высокая стоимость и более ограниченный выбор продуктов
Отказ от всей животной пищи (веганство)	Не позволяет держать животных в неволе, проявлять жестокость по отношению к ним	Менее сбалансированный рацион

Окончание табл. 7.2

Решение	Преимущества	Недостатки
	и убивать их; способствует сохранению окружающей среды путем уменьшения потребностей в пище, производство которой требует значительных затрат ресурсов	

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО РЕШЕНИЕ

Каждый спортсмен-профессионал, выступающий в видах спорта на выносливость, придерживается собственной версии диеты чемпионов, рассчитанной на формирование у него выносливости. Это происходит потому, что ни один из ее вариантов не может быть оптимальным для всех профессиональных атлетов и любителей. Первые четыре правила этой диеты: есть всё, есть качественные продукты, есть много углеводов и есть достаточно — это незыблемые принципы для любого человека, который хочет добиться высокой выносливости. Но для того чтобы эта выносливость была максимальной, каждый должен следовать и еще одному правилу — питаться в соответствии со своими особенностями, то есть индивидуально. Надо начать есть осознанно, чтобы определить персональные потребности и запретные продукты; аллергии и непереносимости; пристрастия и желания; ограничения, связанные с режимом и образом жизни; то, что нравится и что — нет; нравственные нормы и моральные ценности.

Это не сделаешь за день. Чтобы проследить причинно-следственную связь между питанием и своими ощущениями и прийти к необходимости таких перемен, которые помогли учитывать индивидуальные потребности и предпочтения человека, нужно время. В этом процессе необходимо больше концентрироваться на воспитании у себя привычки есть осознанно, а не на достижения «идеальной» диеты. Если вы постоянно едите осознанно, вы больше познаете себя. А чем больше вы познаете себя, тем ближе вы к оптимальному рациону.

Однако идеала вы все равно не достигнете, потому что жизнь не стоит на месте. Ваш организм все время меняется, поэтому то, что работает для вас на одном этапе жизни, может не действовать на более позднем ее отрезке. Когда Девон Кёршо был моложе, он не пил кофе, за исключением предстартовых периодов, потому что кофеин — это надежный стимулятор физической активности. Однако сейчас Кёршо пьет кофе каждый день. Когда я спросил его о причине, он ответил: «Не знаю. Может, из-за того, что я стал старше. Мне нужно свое пристрастие». Скорее всего, это правда. А может быть, и нет. Возможно, для этого есть какое-то научное объяснение. Однако сама причина, по которой сегодня Кёршо нуждается в кофе, не так уж и важна. Важно, что он осознает эту потребность и знает, что с кофе чувствует себя лучше и сильнее.

Популярные и модные диеты обычно представляются нам как решения, рассчитанные на какое-то время. А диета чемпионов — решение, направленное в будущее, поскольку этот образ питания полностью учитывает индивидуальность человека.

8. ФОРМИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК СПОРТИВНОЙ ЭЛИТЫ

За последние двадцать лет физиологи и нейробиологи многое узнали о природе человеческих привычек и процессах их формирования. Последние научные исследования помогают еще больше прояснить, почему одним людям удается изменять свои привычки, а другим — нет. Сегодня ученые считают, что успешной перемене привычек способствуют три фактора. Я называю их *фактором вознаграждения*, *фактором приспособляемости* и *фактором минимального вмешательства*. Хотя вряд ли спортсменов-профессионалов можно назвать более искусственными во всех этих научных тонкостях, чем других людей, они тем не менее успешно используют перечисленные выше три фактора для того, чтобы закрепить у себя привычки диеты чемпионов. То же самое можете сделать и вы.

Медицинский словарь Merriam-Webster Medical Dictionary определяет привычку как «приобретенную манеру поведения, которая становится почти или совершенно подсознательной». Привычки могут быть такими интимными и внешне бессмысленными, как пощипывание бровей (например, я часто делаю это), и такими сложными и жизненно важными, как проведение операций по шунтированию сердца всегда и строго по одной и той же схеме. Все мы знаем, что привычки играют в нашей жизни значительную роль, но редко реально представляем себе, насколько эта роль важна. По некоторым оценкам, человек совершает до 40% действий каждый день под влиянием привычек, а не сознательных решений.

Человеческий мозг создан для того, чтобы формировать привычки. Он пытается превратить любое действие, которое мы совершаем более одного раза, в привычное для нас. Причина в том, что привычки усиливают эффективность и компетентность наших действий.

В первый раз, когда вы делаете что-то новое, вам приходится сильно сосредоточиваться на этом действии. Но чем больше вы повторяете его (чем привычнее оно становится), тем меньше вовлекается мозг в его осуществление. Это высвобождает ресурсы мозга для других задач. Без способности к формированию привычек мы были бы очень ограничены в наборе и разнообразии навыков и умений, которые можем приобретать.

Привычка включает в себя три компонента: стимул, процесс реализации и вознаграждение. Процесс реализации — это, собственно, то, в чем и заключается привычка. Для спортсменов-профессионалов это тренировки. Стимул — это тот спусковой крючок, который заставляет человека повторять привычные действия. Звонок будильника в 5.00 будет для многих пловцов и триатлетов тем спусковым крючком, который заставляет их мчаться в местный бассейн на утреннюю тренировку. А вознаграждение — это некое преимущество или польза, которую привычка приносит ее обладателю. Например, им будет чувство удовлетворения, которое возникает у спортсмена после тренировочной сессии.

Причина, по которой привычки довольно трудно менять, состоит в том, что они «программируются» в нейронную сеть нашего мозга. Как только какой-то стереотип поведения становится для нас привычным, стимул к нему заставляет нас повторять его снова и снова, часто подсознательно. С другой стороны, ожидание вознаграждения формирует стремление, которому трудно противостоять. Развивается некая психологическая инерция, которая работает на закрепление привычки.

Нейронные цепи, формирующиеся под каждую привычку (и пищевые не исключение), обычно существуют длительное время. После того как привычка сложилась, как пазл, в мозге с помощью стимула, ее содержания и вознаграждения, эти три компонента остаются плотно сцеплены между собой. Однако это не означает, что привычку можно разрушить. Даже после своего разрушения она остается в мозге человека в латентном состоянии. Это было продемонстрировано в экспериментах на крысах, когда грызунам сначала прививали одну привычку, а затем другую, противоречащую первой, в попытке

«стереть» изначальную из их мозга. Однако оказалось, что когда крысы возвращаются в ситуацию, в которой они усваивали первую привычку, то вспоминали ее сразу. Они могли очень быстро переключиться на нее. Другие исследования, уже на людях, показывают, что человек, отказавшийся от какой-то привычки, может вернуться к ней под воздействием стресса, поскольку ее нейронный «отпечаток» по-прежнему сохраняется в его мозге.

Пищевые привычки — особый случай, потому что они абсолютно необходимы для выживания индивидуума. Младенцы появляются на свет со врожденными стимулами к еде (в основном это симптомы физиологического голода), а кормление становится для них естественным вознаграждением, потому что они получают удовольствие от вкуса материнского молока и насыщения. Наши биологические потребности обуславливают наши пищевые привычки. Конечно, индивидуальные особенности при этом у разных людей сильно отличаются друг от друга. В том, что, когда, где и как едят люди, существует гигантское разнообразие. Однако привычки, связанные с едой, обычно остаются у человека достаточно постоянными. То есть манера питания базируется на силе привычек. Как и другие, пищевые привычки обладают значительной силой инерции, сопротивляясь попыткам поменять их. Несмотря на это, людям удается улучшать их почти каждый день. Понимание того, как это удается, поможет вам успешно перейти на диету чемпионов и стабильно придерживаться ее.

СИЛА ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ

Мы проявляем упорство в наших привычках потому, что хотим вознаграждения. В этом уравнении одинаково важны обе части: и ожидание, и вознаграждение. Вся сложность в изменении наших гастрономических привычек состоит в том, что нам трудно переключиться с наслаждения от низкокачественных лакомств на вознаграждение в виде отличного здоровья, хороших физической формы, внешнего вида, высоких качества жизни и самооценки.

Преимущество профессионалов состоит в том, что для них высшее вознаграждение заключается именно в улучшении здоровья и физических кондиций. При этом они получают большее внутреннее удовлетворение от тренировочного процесса, чем от следования диетологическим стандартам. Тем не менее в питании они так же дисциплинированы, как и в тренировках, потому что знают, что диета столь же важна для победы и получения вознаграждения в виде денег, славы и драйва победителя. Такое вознаграждение недостижимо для большинства из нас. И в этом может крыться причина того, что наши попытки улучшить рацион часто обречены на неудачу.

Это не означает, что, будучи любителем-марафонцем или триатлетом, вы не можете воспользоваться силой вознаграждения для того, чтобы испытать успех с диетой чемпионов. Удовлетворенность от приобретения лучшей спортивной формы и достижения своих целей одинаково доступна всем, кто занимается видами спорта на выносливость. В качестве оптимального рациона для достижения выносливости диета чемпионов предоставляет большее вознаграждение, чем другие системы питания. Более того, диета чемпионов может стать привычной даже до того, как принесет вам первые плоды, если вы твердо поверите в то, что она поможет развить выносливость, и будете ждать соответствующих результатов.

Мы затрагивали вопрос о силе ожиданий в главе 7. Очень важный аспект — изменение привычек. Исследования психологов показывают, что если вы серьезно настроены на формирование новых привычек, в том числе в питании, то шансов на успех у вас больше. Примером может служить исследование 2005 года, проведенное учеными из Университета Миннесоты. Более 300 участников эксперимента, отобранных для программы по снижению веса, по просьбе исследователей, оценили свои шансы на похудение. После завершения программы 18 месяцев спустя те участники, которые выражали более твердую уверенность в снижении веса, действительно сбросили наибольшее количество килограммов.

Ожидания успеха могут иметь разную природу. Некоторые из них основываются на ощущении самоэффективности, то есть веры в вашу

способность добиться конкретного вознаграждения через изменение привычки. Другие — на вере в ту программу по перемене привычки, благодаря которой вы стремитесь достичь удовлетворения. Чем больше вы верите в выбранную программу или методику, тем больше вероятность того, что вы заслужите вознаграждение. Но вера в конкретную диету не берется из воздуха. Нужны основательные причины для того, что быть убежденным в ее успехе.

Элита спорта придерживается диеты чемпионов потому, что верит в нее. Профессионалы считают, что она даст им то самое «внешнее» вознаграждение, которого они добиваются. Профессиональные атлеты верят в диету чемпионов, поскольку наблюдают многочисленные примеры коллег. Когда восходящая звезда профессионального спорта оглядывается вокруг и видит, что все лучшие атлеты едят всё, едят качественные продукты, едят много углеводов, едят достаточно и в соответствии с индивидуальными особенностями, то для нее становится совершенно естественным ожидать, что она получит от этих привычек такое же вознаграждение. Главная цель моей книги в том, чтобы поделиться с вами этим опытом и вселить в вас такое же ожидание успеха.

Совершенно очевидно, что одна только вера в диету чемпионов не может вам дать много, если бы сама система не работала. Но это действительно оптимальный рацион для развития выносливости, и в этом своем качестве он неизбежно обеспечит вам ожидаемый успех. Вознаграждения замыкают полный цикл в конструкции привычки, создавая у вас неодолимое желание твердо следовать всем пяти правилам диеты. Когда вы достигнете этой точки, то ощутите свободу, потому что реализация этих привычек не будет больше требовать от вас никаких усилий. Они станут у вас автоматическими, чего вы и *хотели добиться*.

Последние данные указывают, что после того, как вы сживетесь с этими привычками, они будут естественным образом закрепляться. Это означает, что чем дольше вы будете придерживаться диеты чемпионов, тем меньше останется у вас пристрастий к низкокачественной пище и тем больше вы будете наслаждаться высококачественными

продуктами. Исследование, проведенное в 2014 году ученой Сюзан Робертс из Университета Тафта, обнаружило, что когда после шести месяцев здоровой диеты участникам эксперимента с изначально излишним весом показывали изображение низкокачественных продуктов — калорийных бомб, у них снижалась активность тех участков мозга, которые связаны с неумеренным аппетитом. Одновременно в тех же участках отмечалось повышение активности, когда тем же людям показывали изображения здоровой пищи, которую они ели во время эксперимента. (Кстати, за эти полгода они сбросили в среднем 6,3 кг.) Теперь их настолько же привлекала клубника, насколько раньше картофельные чипсы!

ФАКТОР ПРИСПОСОБЛЯЕМОСТИ

Привычки любого рода, в том числе и пищевые, очень заразительны. Люди склонны принимать те стереотипы поведения в питании, которые становятся наиболее устойчивыми в их окружении. Это подтверждают результаты исследования, проведенного в 2013 году учеными Утрехтского университета. Каждому участнику эксперимента было предложено выбрать из пары снеков тот, который считается полезным, и тот, который можно рассматривать как вредный. При этом рядом со снеками как бы случайно лежали обертки от уже съеденных закусок. В каких-то случаях таких оберток было больше возле «здоровых» снеков, в каких-то — возле «нездоровых». Оказалось, что участники останавливались на тех снеках, которые, как они думали, чаще выбирали их предшественниками (то есть возле которых было больше оберток).

Эти результаты были подкреплены результатами другого подобного исследования, проведенного в том же году учеными Бирмингемского университета. В ходе их эксперимента каждый участник разделял в кафе трапезу с партнером, который втайне от него работал на исследователей. Иногда этот партнер выбирал здоровую пищу, а иногда вредную. И снова участники эксперимента демонстрировали фактор приспособляемости в своем гастрономическом выборе.

Хорошими новостями, которые мы узнали из этих исследований, стало то, что здоровые привычки в еде так же заразительны, как и нездоровые. И это работает на пользу атлетов-профессионалов. Когда спортсмен окружен людьми, которые едят всё, едят качественные продукты, едят много углеводов, едят досыта и в соответствии со своей индивидуальностью, ему легко повторить то же самое. Но есть и еще один нюанс: спортсмену трудно поступать по-другому.

Однажды я был в Испании с командой профессиональных велогонщиков LottoNL-Jumbo. Тогда я спросил Марселя Хесселинга, диетолога команды, что бы он сказал спортсмену, который вошел в специально выделенный для коллектива зал Sala Oriente из общего обеденного зала с тарелкой, на которой лежала бы жареная картошка и выпечка со шведского стола.

«Я бы ничего не сказал, — ответил Марсель. — Да мне и не нужно было бы ничего говорить».

Под этим Хесселинг имел в виду, что спортсмен ощутил бы такое скрытое давление при виде тарелок своих товарищей, наполненных здоровой едой, что никогда бы больше не повторил этой ошибки. И действительно, человеческая склонность к приспособлению к доминирующим в сообществе пищевым привычкам настолько сильна, что ни один член команды LottoNL-Jumbo или любой другой команды — участницы мирового турнира по велоспорту World Tour не дерзнул бы съесть тарелку жареной картошки или пирожных на глазах у товарищей.

Большинство спортсменов-любителей лишены возможности постоянно питаться в обществе тех, кто делает это с максимальной пользой для поддержания своей выносливости. Это затрудняет для них использование фактора приспособляемости. Но все же любой из нас может сделать определенные вещи для того, чтобы заставить этот фактор работать себе на пользу. Одна из них — это объединить свою семью вокруг тех здоровых привычек в еде, которые вы хотели бы поддерживать. Другой прием — делить пищу, рецепты и полезные советы с теми из ваших коллег-любителей и другими вашими друзьями, которых вы считаете достойными этого. Вы можете использовать и соцсети, например присоединившись в Facebook к общению с одинаково мыслящими с вами людьми.

ПРИНЦИП МИНИМАЛЬНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Принцип минимального вмешательства подразумевает, что менять привычки нужно с максимальной осторожностью, чтобы добиться желаемого результата. Причина в том, что маленькие перемены даются всегда легче, чем перемены кардинальные. Это не значит, например, что курильщикам лучше выкуривать вместо полпачки сигарет в день вместо целой, а не бросить окончательно. Если цель курильщика состоит именно в последнем, то он не может ее достичь, просто выкуривая меньше сигарет. Однако в большинстве случаев человек может воспользоваться преимуществом минимального вмешательства, встраивая новые привычки между уже существующими стимулами и вознаграждениями.

В книге *The Power of Habit** Чарльз Дахигг рассказывает историю курильщика, который расстался с этой привычкой именно таким образом. Он осознал, что чувство беспокойства всегда служило спусковым крючком, чтобы зажечь новую сигарету, а релаксация была ожидаемым вознаграждением от ее выкуривания. Испробовав много методик, герой книги остановился на медитации. Как и курение, медитация давала ему расслабление. Поэтому человеку понадобилось не очень много времени, чтобы развить в себе жажду к медитации, которая стала служить ему заменой сигарете в минуты беспокойства или волнения.

Изменение пищевых привычек, конечно, отличается от преодоления тяги к курению, но не так уж принципиально. Как я уже отмечал выше, для многих людей изменить пищевые привычки сложно потому, что эта перемена смещает вознаграждение от естественно присущего самому акту потребления пищи (удовольствие) на вознаграждение внешнее по отношению к самой еде (здоровье и ощущение хорошей физической формы). Многие продукты, относящиеся к низкокачественным, доставляют нам при их потреблении больше удовольствия, чем высококачественные. Научные исследования показывают, что

* Издана на русском языке. Дахигг Ч. Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе. М.: Карьера Пресс, 2016. Прим. ред.

калорийные бомбы фабричного производства изменяют нейрохимию мозга, повышая влечение человека к ним и затрудняя отвыкание от таких продуктов.

Между учеными до сих пор существуют разногласия по поводу того, сами конкретные продукты или привычки делают людей зависимыми от определенной пищи в том же смысле, в каком наркоманы становятся зависимыми от наркотиков или курильщики от сигарет. Но в любом случае решение одно. Как и в случае с курением, люди скорее достигнут успеха, если вместо того, чтобы просто сказать «нет» существующим привычкам, они скажут «да» привычкам альтернативным, в которых есть тот же самый стимул (жажда вкусной еды) и то же самое естественное вознаграждение (удовольствие), которое, однако, сочетается с вознаграждением, внешним по отношению к самой еде (здоровье и хорошая физическая форма).

В дополнение к тому, что диета чемпионов дает значительно более высокие результаты для создания и поддержания отличной физической формы, чем большинство других, она приносит ее последователям и внутреннее удовлетворение, потому что кардинально не отличается по наполнению от того, что люди привыкли есть. Другими словами, она менее *разрушительна* по отношению к нормальному режиму питания.

Большинство людей — особенно тех, кто питается неправильно, — чувствуют себя вполне комфортно со своими привычками. Им только не нравятся результаты, которые они получают. Изменение в питании должно исправить и улучшить эти результаты, не принося в жертву комфорт. Для этого надо продолжать есть максимально привычным образом, в то же время внося в рацион изменения, которые могут вызвать желаемый эффект. Диета чемпионов не только позволяет так делать, но и побуждает к этому.

Если вы посмотрите на тарелки с завтраками, обедами или ужинами профессиональных спортсменов, что мы время от времени и делаем в этой книге, вы не увидите на них ничего необычного или экстремального, кроме общего высокого качества комбинаций продуктов. Переключение с обычного рациона на диету чемпионов будет менее

резким и потребует меньше перемен, чем переход на многие новомодные диеты, которым часто начинают следовать спортсмены-любители.

Есть обратная связь между тем, насколько исключительна или экстремальна какая-то конкретная диета, и тем, сколько может протянуть на ней обычный человек. Одна из самых экстремальных диет — сыроедение. Известный ее пропагандист сам пришел к заключению о том, что 99% ее последователей в конечном счете отказываются от нее. Напротив, представители мировой спортивной элиты, придерживающиеся диеты чемпионов, практически всегда ей верны.

Каждый из пяти принципов диеты чемпионов укрепляет ее. Есть всё — это естественная человеческая предрасположенность. Потребление качественных продуктов развивает тягу к ним, как было доказано в исследовании Сьюзан Робертс, о котором я рассказывал выше. Употребление в пищу большого количества углеводов комфортно организму, потому что большинство традиционных рационов на Земле строятся на углеводах. Есть достаточно — не требует более высокого напряжения воли, чем бездумная еда, поскольку не представляет собой отрицание голода (как ограничение потребления), а базируется на подлинном ощущении физиологического голода, который подсказывает организму, когда и сколько есть.

Еда в соответствии с индивидуальными особенностями поддерживает стабильность диеты чемпионов несколько иначе. Если первые четыре принципа делают диету универсальной для всех атлетов, то пятое Правило облегчает переход к ней каждого отдельного спортсмена. Оно подразумевает создание индивидуального варианта диеты, который основывается на личных потребностях и предпочтениях профессионалов.

Когда элитные спортсмены переходят на диету чемпионов, то они не отбрасывают в сторону все прежние пищевые привычки, чтобы заменить их совершенно новым набором, позаимствованным у кого-нибудь из окружения. Вместо этого они вносят в рацион постепенные и не всегда значительные изменения, чтобы приблизить его к ее требованиям. Таким образом они реализуют принцип минимального вмешательства, активизируя в то же время факторы вознаграждения

и приспособляемости. Улучшенная диета содержит в себе большой элемент вознаграждения, если она сохраняет прежние компоненты, которые, хотя и были усовершенствованы, сохранили былую привлекательность. Улучшенную диету легче соблюдать тогда, когда она не отвергает без необходимости национальных и семейных традиций, которые содержала в себе прежняя система питания. Американский профессиональный велогонщик Ларри Уорбасс — интересный пример того, как элитные спортсмены на выносливость используют принцип минимального вмешательства в закрепление пяти привычек диеты чемпионов. Ларри родился в Детройте, его мать, по происхождению ливанка, очень любит готовить, поэтому он вырос на здоровой пище, которая преимущественно состояла из блюд ближневосточной кухни (баранина, пита и так далее). При этом он, конечно, не жил в некоем гастрономическом изоляторе. Его семья время от времени бывала в фастфудах, и в детстве Уорбасс съедал столько мороженого, сколько любой американский мальчишка.

Уорбасс стал профессионалом еще до двадцати лет и начал выступать в Европе в профессиональных велогонках. В это время он узнал о диете, которая способствует достижению высокой спортивной формы и результатов, и начал экспериментировать с питанием, придя в конечном счете к тому рациону, которым пользуются все спортсмены на выносливость. «Я обнаружил, что простая, здоровая и лишенная строгих запретов система питания (вы изредка можете позволить что-то не слишком полезное; можете не беспокоиться о глютене и лактозе и тому подобном) работает в моем случае лучше других», — написал он мне по электронной почте из своего дома в Ницце.

Любимый завтрак Уорбасса — овсяная каша с кокосовым молоком, мед, яичница из одного-двух яиц и чашка кофе. На обед он предпочитает рис басмати и омлет из двух яиц и двух белков. Перекус состоит из йогурта, яблок и ягод. Типичный ужин включает в себя шпинат и рукколу, томаты черри, зеленый перец, заправку на основе оливкового масла; рыбу, курицу или индейку (один или два раза в неделю говядину) и один из углеводосодержащих продуктов: сладкий картофель, пасту из полбы, гречку или рис.

Уорбасс придерживается всех пяти правил диеты чемпионов. Описанное выше его однодневное меню включает в себя все шесть групп высококачественных продуктов. Обычно Ларри ест мало низкокачественных продуктов, и то в межсезонье, но он сказал мне: «Если мне чего-то захочется, я обязательно это съем». Завтрак, обед, ужин и перекусы Ларри включают в себя много углеводов. Уорбасс ест осознанно, избегая каких-то ограничений. Он говорит: «Я лучше съем больше и даже наберу немного веса, чем буду чувствовать себя голодным и слабым». Ларри ест в соответствии со своими особенностями. Например, он довольно щедро солит пищу, чтобы восстановить солевой баланс в организме после значительных потерь солей с потом, что случается во время тренировок.

Необычно в системе питания Ларри то, что, в отличие от многих других спортсменов, до переключения на пять принципов диеты чемпионов он экспериментировал с другими весьма экстремальными диетами. «В прошлом я пробовал исключать из рациона разные компоненты — глютен, молоко, сахар, фруктозу, кукурузный сироп и так далее, — объясняет он. — И я обнаружил, что чем больше ты запрещаешь себе что-то, тем больше тебя к этому чему-то тянет. Теперь у меня совсем немного продуктов, которых я избегаю. Я просто стараюсь есть простую и здоровую пищу». То есть Уорбасс, по существу, вернулся к тому рациону, на котором вырос.

Уорбасс считает, что соблюдение принципа минимального вмешательства оказалось для него наиболее эффективным при переходе на тот рацион, которого он теперь придерживается постоянно и намерен придерживаться и в дальнейшем.

ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Пять привычек диеты чемпионов — это привычки на *каждый день*. Есть всё — это привычка каждый день употреблять высококачественные продукты из всех шести групп. Привычка есть качественное означает достижение высокого показателя ПКР каждый день. Привычка есть

много углеводов подразумевает, что вы делаете это не время от времени, а каждый день. Привычка есть досыта означает прием пищи в такое время и в таких объемах, чтобы у человека было чувство голода в начале еды и комфортное чувство насыщения к концу. Есть в соответствии со своими особенностями означает, что перечисленные выше первые четыре принципа диеты чемпионов должны применяться таким образом, чтобы отвечать индивидуальным запросам и предпочтениям человека.

Если вы можете выполнять требования диеты чемпионов в течение одного дня, значит, сумеете придерживаться ее принципов и каждый день. Воспитание в себе таких привычек покажется пугающим в том случае, если вы относитесь к ним как к требующим жесткого подчинения законам, которые будут действовать до конца вашей жизни. Но они не будут так пугать вас, если вы подойдете к ним как к манере питания, которую вам просто нужно повторять каждый день. Разумеется, это не означает, что в каждый отдельный день вы должны есть то же самое, что и в предыдущий. Однако формирование оптимального меню для одного дня может очень вам помочь в переходе на диету чемпионов в целом. Я называю это упражнение идеальным днем.

Для того чтобы приступить к нему, создайте таблицу с четырьмя колонками, как в таблице 8.1 (или используйте пустую таблицу в приложении). Первая колонка послужит для фиксации существующего рациона. (Помните: переход на диету чемпионов означает не замену вашей нынешней диеты, а ее развитие, то есть эволюцию.) Используйте ее для того, чтобы пометить то, что вы съели вчера, или что и когда вы едите в обычный день. Постарайтесь быть честными с собой и ничего не упускать. Если вчера после обеда вы съели горсть крекеров, когда открыли шкафчик в поисках чего-то другого, честно запишите это в колонку. Часто мы предпочитаем относиться к таким нашим поступкам, как к неким исключениям из правил, но на самом деле они почти всегда сами становятся правилом. Помечайте в таблице количество съеденного, но слишком не детализируйте. Например, если вы выпили стакан сока манго, то запишите «стакан сока манго», а не «240 мл сока манго».

Таблица 8.1

Пример идеального дня

Нынешний рацион	Что нужно улучшить	Что нужно сохранить	Идеальный день
<p>Завтрак (7.15) Небольшая тарелка обезжиренного греческого йогурта с черникой и ломтиками яблока. Кофе с сахаром.</p> <p>Перекус (9.45) Батончик из фруктов с орехами. Диетический газированный напиток.</p> <p>Обед (12.00) Салат из свежих овощей. Яблоко.</p> <p>Перекус (15.00) Рисовые крекеры с арахисовой пастой.</p> <p>Ужин (19.00) Запеченный лосось. Отварная брокколи. Диетический газированный напиток.</p> <p>Перекус (20.00) Обезжиренный замороженный йогурт</p>	<p>Недостаточность потребляемых объемов (физиологический голод возвращается менее чем через три часа после еды).</p> <p>Недостаток углеводов.</p> <p>Необходимость замены изделий из рафинированного зерна на цельнозерновую продукцию.</p> <p>Слишком большое количество газированных напитков</p>	<p>Склонность к малому потреблению мяса.</p> <p>Склонность к углеводам.</p> <p>Время завтрака и время ужина должно подгоняться ко времени тренировок.</p>	<p>Перекус до тренировки (5.15) Банан.</p> <p>Завтрак (7.15) Тарелка овсяной каши с черникой и ломтиками яблока, мед. Кофе с молоком.</p> <p>Перекус (9.45) Смесь из сухофруктов с орехами.</p> <p>Обед (12.00) Салат из свежих овощей. Тост из цельнозернового хлеба с творогом. Яблоко.</p> <p>Перекус (15.00) Ломтики моркови с арахисовой пастой.</p> <p>Ужин (19.00) Запеченный лосось. Рубленая капуста кале с коричневым рисом. Вишневый сок.</p> <p>Перекус (20.00) Замороженный йогурт</p>

Когда вы заполните первую колонку, переходите ко второй и перечислите те недостатки, которые ваша нынешняя система питания

имеет в сравнении со стандартами диеты чемпионов. Такой перечень составить несложно, хотя, может, вам придется вернуться к предыдущим главам.

Например, если ваш нынешний рацион не включает в себя орехи, семена и нерафинированные масла (то есть выбивается из правила «есть всё»), отметьте это. Если он включает в себя больше изделий из рафинированного зерна, чем цельнозерновых (это возможность улучшить качество рациона), тоже запишите это.

Теперь переходите к третьей колонке и составьте список тех элементов вашего нынешнего рациона, которые *не вступают в противоречие* с пятью принципами диеты чемпионов и которые вы хотели бы сохранить на будущее. Составление такого списка может потребовать более глубоких размышлений. Если у вас есть соображения по каким-то высококачественным продуктам, которые вы хотите продолжить употреблять регулярно (например, яйца на завтрак), внесите это в ваш перечень. Даже если вам придет в голову мысль об одном-двух низкокачественных продуктах (например, втором бокале вина за ужином), для которых вы хотите оставить хоть немного места в своем идеальном дне, прибавьте и это к создаваемому списку.

Кроме наименования конкретных продуктов, которые вы хотите сохранить в вашем новом меню, вы можете упомянуть и другие предпочтения: по рабочим дням покупать обед в отличном магазине деликатесов, расположенном рядом с вашей работой; не выходить в расходы на еду в течение недели за пределы скромного бюджета и готовить ужины только по выходным. Диета чемпионов может быть сформирована со многими вашими предпочтениями, и вы всегда можете обратиться к ним позже, если они станут помехой на пути к хорошему здоровью и физической форме.

Четвертая и последняя колонка. В ней предстоит изложить конкретное однодневное меню, которое развивает вашу нынешнюю схему питания (детализированную в колонке 1) с помощью ее модификации в соответствии с содержанием колонки 2 и сохранения предпочтений, изложенных в колонке 3. Этот план должен включать в себя примерное время приемов пищи и перекусов. Обратите внимание на то, что это время (равно как и количество перекусов и объем потребляемой пищи)

может быть скорректировано на основе эксперимента с чувством физиологического голода, описанного в главе 6. По этой причине может быть полезным провести этот эксперимент, прежде чем вы приступите к формированию своего идеального дня.

Конечно, в выборе конкретной пищи или блюд обязательно будет некоторая произвольность. Например, из 10–12 блюд, которые вы часто едите на ужин, для вашего идеального дня вам нужно будет выбрать одно. Однако помните, что этот выбор не обрекает вас на необходимость есть на ужин только это блюдо до конца ваших дней. Идеальный день — это всего лишь своеобразное упражнение, которое подводит вас к переключению на диету чемпионов. Более того, даже в первый раз вы не обязаны строго придерживаться всех своих планов. Например, если вы вдруг обнаружите, что в вашем наброске меню идеального дня отсутствуют молочные продукты, вы можете добавить их в список (при необходимости убрав из него одно-два других наименования, чтобы освободить место).

Как и в колонке 1, в указании объема пищи избегайте излишней точности. Если утром вы съедаете большую тарелку овсяной каши, чтобы проголодаться только к обеду (или предобеденному перекусу), напишите: «Большая тарелка овсяной каши», а не «350 мл овсяной каши». Эта информация вместе с указанием времени приема пищи поможет вам привыкнуть есть достаточно. Однако помните, что настоящие инструкции вы получаете, внимательно прислушиваясь к своему организму, а не слепо выполняя план.

Используйте таблицу 8.1 в качестве точки отсчета, а не точного проекта вашего идеального дня. Эта таблица не отражает модель питания какого-то конкретного человека, а, скорее, создает коллективный образ спортсмена из разряда тех, с которыми я часто встречаюсь. Давайте назовем этого атлета Брендой. Это серьезная профессиональная возрастная триатлетка, которая, как правило, тренируется дважды в сутки — рано утром и во второй половине дня. Она заботится о том, чтобы поддерживать поджарость тела и низкое содержание жира в его массе. Для этого она ест много фруктов и овощей, избегая жиров и крахмалистой пищи, и ограничивает порции. Если бы я попросил ее назвать самый большой недостаток в ее диете, она указала бы

на слабость к сладкому, которую в обычный день она удовлетворяет двумя баночками диетической газированной воды и одной порцией обезжиренного замороженного йогурта.

Если же сравнить рацион Брендды с диетой чемпионов, то мы сразу же увидим и другие недостатки. Порции слишком малы для спортсменки, которая тренируется с такой интенсивностью, как Бренда. Причина, по которой она так часто перекусывает, состоит в том, что она начинает испытывать чувство голода гораздо раньше, чем наступает время обеда или ужина. Для того чтобы преодолеть эти проблемы и найти больше сил для тренировок, Бренда должна отказаться от налагаемых на себя ограничений и начать есть осознанно для того, чтобы наесться досыта. Больше всего в ее меню не хватает несладких углеводов, поэтому ей имеет смысл увеличить порции, включая в них цельнозерновые продукты. Это, помимо прочего, позволит ей повысить показатели ПКР.

В настоящее время он равен +5, и этот низкий уровень удивил бы Бренду, если бы она была реальной. Хотя большое количество съедаемых в течение дня фруктов и овощей дают ей много баллов, их преимущество теряется из-за того, что она кладет сахар в кофе (что превращает его в сладкий, а значит, низкокачественный напиток), ест батончики из фруктов и орехов, которые тоже должны считаться сладостями, потому что содержат рафинированный сахар, выпивает две баночки газированной воды (низкокачественный напиток); ест рисовые крекеры (рафинированное зерно) и замороженный йогурт. Многие спортсмены, которые подходят под тип Брендды, едят немало того, что не так полезно для здоровья, как кажется.

Идеальный день Брендды в приведенной выше таблице набирает 25 баллов. Значительный прогресс в качестве достигнут за счет того, что она начинает свой день бананом, чтобы придать себе силы на утренней тренировке, добавляет в рацион цельнозерновые изделия (вместо изделий из рафинированного зерна), исключает одну баночку газированного напитка и заменяет другую вишневым соком и улучшает состав перекусов. Все это можно сделать, не отказываясь полностью от сладкого, к которому Бренда испытывает слабость. Ведь в ее меню по-прежнему остается много фруктов, небольшое количество меда

в овсянке тоже добавляет немного сладости, но здоровой, то же самое делает и вишневый сок. А в конце дня Бренда съедает свой любимый замороженный йогурт, но на этот раз это более здоровый его вариант из цельного молока. Любовь Бренды к сладкому несколько приглушается с помощью небольшого увеличения количества калорий, которые она получит, придерживаясь меню идеального дня.

Оно учитывает и другие предпочтения Бренды, которые расположены в третьей колонке. Она предпочитает есть мясо или рыбу только раз в день, так что ее меню «идеального дня» включает только запеченного лосося на ужин. Бренда могла бы решать проблему чувства голода, несколько сдвигая время завтрака и ужина, но этого не позволяет расписание ее тренировок, поэтому в меню идеального дня несколько увеличен объем пищи и добавлен один перекус бананом перед началом утренней тренировки.

ПО ОДНОМУ ИДЕАЛЬНОМУ ДНЮ ЗА РАЗ

Создав себе меню идеального дня, которое вас полностью удовлетворяет, подумайте над еще одним его вариантом. Некоторые профессионалы нуждаются в альтернативном шаблоне персональной диеты чемпионов, поскольку в их рабочей неделе бывают два разных типа дней. Например, пловец, который часто путешествует на сборы и соревнования, может нуждаться в одном меню для идеального дня тогда, когда он находится дома, и в другом, когда он в пути или на выезде. Разведенный марафонец может испытывать нужду в одном меню, когда у него гостят дети (которые едят все подряд), и в другом, когда дети у его бывшей жены. Многие профессиональные атлеты нуждаются в разных меню для выходных и рабочих дней.

Независимо от того, создадите ли вы для себя одно или несколько меню для идеальных дней, вот вам несколько полезных советов.

- Привычка формируется только практикой. Помните, что цель создания меню идеального дня состоит не в том, чтобы поместить его в рамочку, повесить на стенку и любоваться. Цель

в том, чтобы превращать умение пользоваться им в привычку. В первый день перехода на диету чемпионов постарайтесь полностью выполнить все, что записано в идеальном дне. Уделите особое внимание сигналам организма о голоде и сытости. Скорректируйте режим так, чтобы вы начинали испытывать физиологический голод незадолго до времени очередной еды и заканчивали бы прием пищи, ощутив комфортное чувство насыщения.

- **Расставляйте приоритеты.** В начале следования диете чемпионов не стесняйтесь изо дня в день повторять меню идеального дня с большей или меньшей точностью. Вашим приоритетом на этом этапе будет закрепление новых привычек, и чем меньше ежедневных вариаций будет в вашей манере питания, тем быстрее этот процесс пойдет вперед. На самом деле нет ничего неправильного в том, чтобы бесконечно есть примерно одно и то же, если это позволяет вам оставаться в рамках диеты чемпионов. Дневные рационы многих профессиональных спортсменов на выносливость во многом повторяются и не становятся от этого менее здоровыми. Большинство представителей спортивной элиты, которые делились со мной информацией и соображениями для этой книги, каждый день едят один и тот же по составу завтрак. А профессионалы в менее благополучных и развитых странах по существу каждый день едят одно и то же на завтрак, обед и ужин.
- **Смешивайте.** Конечно, более разнообразная диета будет оптимальнее. Вы можете разнообразить ваш рацион без особых усилий, совершая всего лишь небольшие замены в меню вашего идеального дня. Вы можете заменять одни виды овощей, фруктов, орехов, семян, натуральных масел, цельных злаков, молочных продуктов, свежего мяса и рыбы другими. Еще большего разнообразия можно добиться, циклически используя список суперфудов для выносливости, который приведен в главе 10, рецепты диеты чемпионов из главы 11 и другие полезные рецепты из иных источников. Вы можете использовать такой подход,

пробуя один новый рецепт или выбирая один малознакомый вам суперфуд раз в неделю.

- **Смотрите в будущее.** Не связывайте себя деталями, которые вы запишете в меню на идеальный день. Эти детали не важны. Для диеты чемпионов имеет значение то, чтобы вы последовательно соблюдали ее принципы: есть всё, есть качественное, есть больше углеводов, есть досыта и в соответствии со своей индивидуальностью. Идеальный день — это всего лишь инструмент, который поможет вам набрать обороты, чтобы закрепить у себя эти привычки, пока их соблюдение не станет автоматическим, естественным и практически подсознательным.

В заключение хочу обратить ваше внимание на то, что следствием привычки есть в соответствии с вашими особенностями станет эволюция вашего рациона по мере изменения ваших потребностей и предпочтений, а это обязательно будет происходить. Переход на диету чемпионов — это замена плохих привычек хорошими. Следование этой диете означает постоянное совершенствование хороших привычек.

9. ТОНКАЯ НАСТРОЙКА ВАШЕЙ ДИЕТЫ ЧЕМПИОНОВ

Элитные спортсмены-профессионалы обычно не склонны преувеличивать значение деталей в своих рационах. Они концентрируются на крупных аспектах, таких как принцип есть только качественное, и не тратят времени на увязание в таких мелочах, как количество граммов клетчатки, которое они съедают каждый день. Причина этого в том, что детали рациона спортсмена не так уж много значат. Вернее, они имеют какое-то значение и принимаются в расчет автоматически самим следованием спортсменом диете чемпионов.

Подумайте о 23 видах питательных веществ (витаминах, минералах, аминокислотах и жирах), которые мы должны потреблять в необходимых количествах для того, чтобы поддерживать здоровье. Получение их в достаточных объемах на самом деле вопрос жизни и смерти. Тем не менее за редкими исключениями (о которых я расскажу в конце этой главы) нет необходимости специально за этим следить. И самые здоровые и физически подготовленные люди редко вообще это делают. Простое соблюдение сбалансированного, разнообразного и высококачественного рациона само по себе обеспечит поступление в организм важнейших питательных веществ.

На другом полюсе от такого широкого подхода атлетов к удовлетворению своих потребностей в питательных веществах стало то, что я называю диетическим микроменеджментом (а по сути, мелочностью), заключающимся в бесконечных советах и хитростях, которые распространяются в основном через СМИ. Ешьте куркуму для поднятия настроения. Ешьте лимонную кожуру для улучшения пищеварения. Ешьте листья одуванчика, чтобы лучше спать. Хотя некоторые из этих растений действительно могут оказывать на нас полезное действие, такая суета вокруг нашего питания делает его

излишне сложным и вряд ли принесет огромную пользу нашему здоровью. Методики диетического микроменеджмента хороши лишь для притягивания наших глаз к экранам телевизоров или мониторам компьютеров. В реальной же жизни самые здоровые и крепкие люди, к которым относятся профессиональные спортсмены на выносливость, придерживаются всего нескольких основных правил питания без лишнего внимания к деталям.

Есть, однако, и исключения в широком подходе спортсменов к своей диете. Существуют некоторые методы, выходящие за рамки пяти основных правил диеты чемпионов, которые доказали свою способность повышать спортивные результаты и которые применяются в дисциплинах, требующих особой выносливости. В этой главе я расскажу о четырех таких методиках: периодизации процесса питания; тренировках под воздействием дополнительного поступления питательных веществ; тренировках в условиях углеводного голодания и использовании пищевых добавок.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПИТАНИЯ

Термин «периодизация» обычно используется для того, чтобы разделить тренировочный процесс на различные периоды или фазы. При этом каждая фаза добавляет какую-то новую деталь в пазл, который представляет собой пик спортивной формы атлета (об этой методике я подробнее расскажу в главе 12). Однако таким же образом может подвергаться периодизации и рацион профессионалов и любителей. Многие элитные спортсмены питаются неодинаково в разное время года.

Вообще-то лучший принцип питания — питаться стабильно и последовательно. Больше других ошибаются те, кто накладывает на свое питание серьезные ограничения, нарушающие принцип постоянства. В результате спортсмена бросает из крайности в крайность: он то соблюдает жесткие запреты, то ест все, что попадет под руку. Спортсмены-профессионалы вносят в свое питание разнообразие, чуть-чуть его корректируя в зависимости от того, на каком этапе тренировочного процесса они находятся.

Обычно профессионалы-марафонцы, триатлеты и велогонщики делят год на две или три фазы. Их базовая диета совпадает с основным тренировочным циклом года — периодом, который простирается между началом подготовки к очередным большим соревнованиям или их серии и последним состязанием соревновательного сезона. Вслед за этим следует более короткая и вторичная по своему значению фаза в питании спортсмена. В этот период межсезонья атлеты могут позволить себе некоторые послабления в режиме питания, в том числе больше лакомств, чем обычно. Между концом этой короткой фазы и началом нового тренировочного цикла некоторые профессионалы выделяют еще один короткий этап в своем питании: концентрации на сбросе веса. Они тратят несколько недель на то, чтобы избавиться от любых излишков жира, который мог накопиться у них в период межсезонья. Это делается для того, чтобы потом они могли снова сосредоточиться на той схеме питания, которая дает им хорошую физическую форму и спортивные результаты.

Фаза базовой диеты

Цель организации правильного питания спортсмена во время тренировочного цикла, кульминацией которого становится важнейшее состязание или их серия, состоит в том, чтобы максимально усилить отдачу от тренировок на повышение выносливости атлетов. Это происходит прежде всего благодаря строгому следованию пяти базовым принципам диеты чемпионов. Чем тщательнее вы соблюдаете в этот период соответствующие пять правил, тем лучшие результаты дадут вам тренировки.

Многие неспортсмены рассматривают физические упражнения как средство преодолеть тот вред, который они получают, не соблюдая правила питания. Эти люди считают, что чем больше они занимаются физкультурой, тем чаще могут позволять себе потребление низкокачественной пищи без каких-либо последствий. Хотя такой подход и может до какой-то степени срабатывать в том случае, если вы ставите перед собой лишь цель прилично выглядеть обнаженным перед зеркалом, он не будет работать, если вы стремитесь по-настоящему

повысить свою выносливость. Если ваша цель заключается в том, чтобы действительно получить максимальные результаты от тренировок, то период вашей максимальной концентрации на них должен совпадать с тем временем, когда вы проявляете максимальную заботу о своем питании.

Строгое следование пяти принципам диеты чемпионов требует определенного уровня мотивации. Для профессиональных атлетов, которые уже мотивированы на достижение возможно высоких результатов в соревнованиях, это не составит труда. Они считают, что соблюдение стандартов в питании полностью соответствует их спортивным интересам. Известно, что добиться от человека устремленности к одной цели легче, чем к нескольким.

Это было продемонстрировано в исследовании, проведенном в 2013 году учеными Медицинской школы Стэнфордского университета, результаты которого были опубликованы в журнале *Annals of Behavioral Medicine*. Участниками эксперимента тогда стали 200 мужчин и женщин среднего возраста, которые неправильно питались и не занимались физическими упражнениями. Их разделили на четыре группы. Первой группе помогли рекомендациями по правильному питанию, а через несколько месяцев подключили к программе физических упражнений. Вторая тоже прошла через эти перемены, но в обратном порядке. Третья группа исправила свою диету и начала выполнять физические упражнения одновременно. Оставшуюся четвертую группу, которая была контрольной, составляли участники, которые не внесли в свой образ жизни никаких перемен.

В конце эксперимента исследователи оценили, насколько изменились показатели участников в плане приближения к национальным стандартам в питании и физической активности. Оказалось, что в наибольшей степени приблизились к этим стандартам участники третьей группы. Члены второй группы, начавшие с физических упражнений и затем перешедшие на питание, показали результаты ниже, чем третья группа, но выше, чем первая, в которой участники начали с питания, а затем занялись физическими упражнениями. И, как и ожидалось, участники контрольной группы показали самые плохие результаты.

Ученые сделали вывод, что одновременные изменения в питании и физической активности дали наиболее высокие результаты, поскольку участники эксперимента рассматривали это как единый проект, который развивал в них один мотивационный ресурс. Исследователи также предположили, что физические упражнения и последовавшие за ними улучшения в рационе дали лучшие результаты, чем обратный порядок, поскольку физическая активность повысила самооценку людей и побудила их правильнее питаться. Известный шведский марафонец Давид Нильссон подчеркнул это в ответе на один из моих вопросов из анкеты. «Чем лучше функционирует ваше тело, — написал он, — тем больше вы стремитесь к потреблению здоровой пищи».

В период тренировочного цикла, предшествующего важным соревнованиям, спортсмен должен соблюдать самые высокие стандарты в питании. На это есть и физиологические, и психологические причины. Такое поведение обещает атлету более высокие результаты, и у него в этот период сохраняется отличная мотивация как можно более правильно питаться. Если вы спортсмен-любитель, у которого нет тренировочных циклов, посвященных предстоящим важным соревнованиям, вы все равно захотите следовать диете чемпионов всегда, когда вам нужно развить или поддерживать в себе высокую выносливость.

Межсезонье

«Зимой я соблюдаю меньше ограничений в рационе», — написал в ответ на мою анкету чемпион по маунтинбайку из Бельгии Беньямин Юстесен. Многие другие профессионалы дали примерно такой же ответ.

Допущение небольшого снижения качества рациона в межсезонье, как и другие общие для диет спортсменов-профессионалов элементы, — не спонтанное решение. Оно становится возможным потому, что приносит спортсмену определенную пользу. В данном случае польза чисто психологическая. Конечно, большого физиологического смысла в том, чтобы позволить себе употреблять больше низкокачественных

продуктов между сезонами, для спортсмена нет. Но это служит ему своеобразным вознаграждением за тяжелую работу во время тренировочного и соревновательного циклов, а также мотивирует атлета на возврат к базовому рациону с началом следующего спортивного года.

Есть немало профессионалов, не испытывающих соблазна в межсезонье есть больше лакомств, от которых они обычно воздерживаются. Но те из них, кто поддается таким соблазнам, часто обнаруживают, что это позволяет им легче соблюдать высокие стандарты питания на протяжении рабочего года. Это несколько напоминает приоткрытие клапана для выпуска излишков пара.

Разумеется, заходить слишком далеко в этом «сбрасывании давления» не стоит. Если спортсмен снижает качество рациона на слишком длительный срок, то рискует набрать излишнее количество жира в мышцах и затормозить с «временным» режимом питания, от которого впоследствии будет не так просто отделаться. Я рекомендую ограничивать фазу межсезонья максимально восьмью неделями. Позволяя себе в этот период несколько больше низкокачественных продуктов, спортсмен все же должен соблюдать высокие стандарты качества рациона, которые одновременно позволяют ему и испытывать удовлетворение от «хорошего поведения» в соревновательном сезоне, и пополнять мотивацию к началу очередного такого сезона. Поддерживать этот баланс вам поможет постоянный мониторинг ПКР.

Если в межсезонье вы испытываете слишком сильную тягу к нездоровой пище и/или вам трудно возвращаться к базовому рациону с началом нового сезона, возможно, ваша диета излишне ограничивает вас, — скорректируйте ее. Когда диета чемпионов применяется правильно, к ней легко привыкнуть и придерживаться ее.

Спортсмены-любители, занимающиеся видами спорта на выносливость, не сталкиваются с межсезоньем как таковым, но в большинстве таких видов естественный перерыв совпадает с зимними праздниками. Это приносит любителям такую же психологическую пользу, как и элитным спортсменам. И они должны соблюдать при этом такие же рекомендации и предосторожности.

Фаза сброса веса

Многие спортсмены-профессионалы набирают вес в межсезонье. Приобретение пары килограммов жира — это почти неизбежный результат сокращения интенсивности и объема тренировок и более «раскованного» питания. Это не проблема. Более того, этот жир — признак того, что межсезонье достигло своей цели: позволило телу и мозгу спортсмена восстановиться.

Некоторые элитные спортсмены почти не набирают вес и не накапливают существенных запасов жира в межсезонье. Они же легко сбрасывают вес на тренировках. Эти профессионалы обычно переходят от межсезонной диеты прямо к рациону, типичному для тренировочного цикла, и успевают набрать оптимальный вес для первых состязаний нового сезона.

Другие профессионалы легко набирают вес и не всегда могут рассчитывать на интенсивные тренировки для сжигания того телесного жира, который накапливается у них в межсезонье. Эти спортсмены обычно устраивают короткую фазу сброса веса, которая следует за межсезоньем и предвосхищает начало нового тренировочного цикла. Цель этого периода, который обычно занимает от двух до восьми недель, в том, чтобы освободиться от лишнего жира быстрее, чем это можно сделать с помощью интенсивных тренировок, чтобы набрать максимальную спортивную форму.

Как я уже отмечал в главе 6, достижение пика спортивной формы и максимальное освобождение от жира несовместимы. Главная причина в том, что лучшим средством для сброса телесного жира будет временно отказаться от Правила 4 диеты чемпионов и есть меньше, чем необходимо, чтобы улучшить свою спортивную форму на тренировках. Это было продемонстрировано в исследовании Уильяма Лунна из Университета Южного Коннектикута, проведенном в 2009 году. Профессионалов-велогонщиков попросили либо уменьшить количество потребляемых калорий, либо увеличить число высокоинтенсивных интервалов в тренировках, либо делать и то, и другое на протяжении нескольких недель. Спортсмены, которые стали

меньше есть, теряли телесный жир, независимо от того, добавляли они отрезки высокой интенсивности в свои тренировки или нет. Те из них, кто начал тренироваться интенсивнее, но не стал меньше есть, демонстрировали рост силы. А вот велосипедисты, которые стали есть меньше, но тренировались более интенсивно, роста мощи не продемонстрировали, поскольку их организму не хватало энергии для получения результатов от тренировок. Мораль здесь проста: стремление к максимальному освобождению от жира нужно четко отделять от стремлений к достижению пика физической формы и использовать способы, адекватные для конкретной цели в каждый отдельный период.

Для профессиональных спортсменов лучшим периодом для сброса веса будет четырех-восьминедельный промежуток времени, который непосредственно предшествует началу тренировочного цикла перед ответственными соревнованиями. Задумываться о снижении веса в этот период следует в том случае, если он на четыре, пять и более килограммов больше, чем ваш обычный вес в это время года*. Если вы спортсмен-любитель, то располагаете гораздо более широкими возможностями для выбора периода, когда снижение веса может стать вашим приоритетом.

В фазе сброса веса следует временно отказаться не только от привычки есть достаточно. В этот период, наряду со снижением общего количества поступающих в ваш организм калорий, вам следует увеличить потребление белков. Этот принцип находится в некотором диссонансе с *Правилом 3* диеты чемпионов, предписывающим потребление большого количества углеводов. Хотя для формирования высокой выносливости лучше всего подходят длительные аэробные тренировки с относительно невысокой нагрузкой и небольшая интенсивность силовых тренировок, временное увеличение и аэробной, и силовой нагрузки способно помочь вам освободиться от лишнего жира тогда, когда это для вас главная задача.

* Посетите сайт <http://www.racingweight.com/rwe/index.html>, чтобы получить рекомендации по вычислению вашего оптимального соревновательного веса.

УМЕНЬШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА КАЛОРИЙ

В фазе сброса веса поставьте перед собой цель снизить количество килокалорий на 300–500 единиц. Исследования показывают, что более значительные ограничения уменьшают снижение количества жира и приводят к потере мышечной массы. Умеренный отказ от части калорий позволит вам снижать только жировую составляющую и сохранять объем мышц. Для того чтобы создать ежедневный дефицит в 300–500 килокалорий, вам придется посчитать, какое их количество вы сжигаете в течение 24 часов и сколько получаете из пищи. Существует много приложений для смартфона, которые помогут вам достаточно легко вычислить это.

УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОТРЕБЛЯЕМЫХ БЕЛКОВ

В этот период начните меньше есть, снизьте потребление углеводов и увеличьте прием белков. Поставьте перед собой задачу получать не менее 30% вашей ежедневной нормы калорий из белков. Хотя высокобелковая диета и препятствует выработке выносливости, в данный период не это ваша цель. Вам нужно максимально снизить количество жира в вашем теле. Увеличенное потребление белков способствует достижению этой цели двумя путями.

Во-первых, высокобелковая диета снижает аппетит, поэтому уменьшение количества потребляемых вами калорий не будет оставлять у вас чувства голода. В исследовании, проведенном в Университете Вашингтона, женщинам с лишним весом предложили увеличить ежедневное потребление белков на 30%, снизив общее количество получаемых килокалорий на 441. И делали это участницы исследования без специальных усилий, направленных на то, чтобы есть меньше. Просто большее количество белков в их рационе быстрее давало им чувство насыщения. Увеличение доли белков до 30% легко позволит вам снизить общую калорийность ежедневного рациона на 300–500 килокалорий.

Вторым позитивным фактором становится активизация метаболизма, то есть обменных процессов в организме. Этот фактор был продемонстрирован одним из научных исследований, результаты

которого опубликованы в журнале *American Journal of Clinical Nutrition*. В течение 56 дней волонтеры и мужского, и женского пола жили в специальных «метаболических камерах», которые позволяли ученым производить замеры обменных процессов с высокой точностью. В этот период участники эксперимента потребляли различное количество белков, которое составляло в их рационе от 5 до 25%. Ученые обнаружили, что чем больше белка потребляли испытуемые, тем больше калорий сжигал их организм даже в состоянии покоя.

Повышение интенсивности тренировок

Исследования показывают, что те аэробные программы тренировок, которые наиболее эффективны в плане снижения количества жира у спортсменов, отличаются от программ, которые дают наибольший результат в плане формирования у них высокой выносливости. Длительные тренировки при сравнительно низкой общей интенсивности больше всего подходят для выработки выносливости. Более подробно об этой методике 80/20 я расскажу в главе 12. Напротив, менее продолжительные тренировки при общей высокой интенсивности наиболее эффективны как раз для сжигания жира. Так что тренировочный процесс в фазе сброса веса должен включать в себя меньше продолжительных тренировок с небольшой нагрузкой и больше относительно недолгих интервальных тренировок, в которые следует включать больше отрезков с высокой интенсивностью работы, чем в обычные тренировки.

Увеличение доли силовых тренировок

В период сброса веса рекомендуется также больше внимания уделять силовым тренировкам. Исследования показывают, что спортсмены (и мужчины, и женщины), которые комбинируют снижение количества потребляемых калорий с силовыми упражнениями, более активно теряют жир (при сохранении мышечной массы), чем те, кто меньше ест, но не занимается с утяжелениями. Вообще-то работать над силой полезно для спортсменов круглый год. Но если в другие

периоды вам может быть достаточно двух относительно коротких силовых тренировок в неделю для поддержания достаточной силы мышц и предупреждения возникновения травм, то на стадии усиленного сброса веса лучше проводить три более продолжительные силовые тренировки в зале.

Виды упражнений в разных фазах тоже отличаются друг от друга. В период основного тренировочного цикла спортсменам рекомендуется сосредоточиваться на функциональных упражнениях, которые помогают развивать технику и качество движений, совершаемых атлетами в своем конкретном виде спорта. Я подробнее расскажу об этом в главе 12. Однако на этапе сброса веса акцент должен быть сделан на укреплении мышечной массы, потому что именно мышечные волокна способны сжигать большое количество калорий.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЭНЕРГИЕЙ

В тренировочном процессе цель потребления пищи (как и большего потребления жидкости) отличается от обычного питания. Завтрак, обед и ужин спортсмена должны поддерживать его здоровье и физическую форму. Питательные вещества, потребляемые в период тренировки или соревнования, должны обеспечивать достижение высоких результатов.

Эти различия важны, потому что самая здоровая пища не всегда будет самой эффективной в смысле обеспечения максимального результата спортивных усилий атлета. Курица и брокколи сами по себе — очень здоровая пища. Но если вы попробуете есть только их в период интенсивных тренировок, то у вас могут возникнуть проблемы с желудком и вы вряд ли достигнете максимальных результатов. И наоборот, сильнее всего придают энергии в процессе физического напряжения спортивные напитки. Но если вы станете пить их на завтрак, обед и ужин, это может навредить вашему здоровью.

Первым специально разработанным для употребления во время тренировок и состязаний продуктом был Gatorade, оригинальный

спортивный напиток, который поступил в продажу в 1964 году. У этого продукта была конкретная цель — повышать порог выносливости спортсменов. Исследования показывали, что напиток работает. Главными ингредиентами в оригинальном рецепте были вода, углеводы (белый сахар) и минералы для поддержания водно-электролитного баланса. Каждый из них способствовал повышению выносливости спортсмена по-своему. Вода препятствовала обезвоживанию и предупреждала жажду. Углеводы обеспечивали энергией мышцы и центральную нервную систему. А минералы способствовали быстрому усвоению жидкости, еще больше снижая неблагоприятный эффект обезвоживания организма.

Сегодня, через 50 лет после изобретения Gatorade, его формула мало изменилась. Причина этого в том, что никакие другие компоненты, помимо воды, углеводов и минералов, не продемонстрировали столь же активного воздействия на повышение выносливости человеческого организма, за исключением кофеина. Однако в настоящее время многие спортсмены-любители избегают спортивных напитков из-за широко распространенного мнения, что они «нездоровые». Следует помнить, что эти напитки рассчитаны не на оздоровление, а на повышение выносливости. Если вы пьете их во время спортивных занятий и *только во время занятий*, вы просто будете достигать лучших результатов, а ваше здоровье никак не пострадает.

Ниже приведено несколько рекомендаций по питанию во время активных спортивных занятий.

Оставляйте напитки на нужное время

Нет никакой необходимости употреблять спортивные напитки на каждой тренировке. Оставьте их для действительно напряженных моментов, когда вам нужно показать высокую выносливость. Не следует пить их на легкой получасовой пробежке или другой тренировке средней интенсивности, поскольку они не предполагают достижения вами максимальной выносливости. Если на таких тренировках вы чувствуете жажду, пейте простую воду.

При длительных тренировках ешьте что-то

Во время длительных тренировок рассчитывайте не на заменители, а реальную еду, например бананы, фруктово-ореховую смесь или даже выпечку. Или на комбинацию этой еды со спортивными напитками. В процессе продолжительных тренировок вы бываете вынуждены пропускать нормальный прием пищи. Однако чтобы не страдало здоровье, даже в движении вы должны поесть.

Пейте только тогда, когда испытываете жажду

Исследования показали, что лучший способ регулирования количества потребляемой вами жидкости, мягко говоря, ненаучный. Если говорить просто, то определять, сколько пить, должны вы сами, сообразуясь с чувством жажды. Если во время тренировок вы пьете достаточно часто и в таких количествах, чтобы удовлетворять жажду, то, как правило, вы показываете более высокие результаты, чем когда пьете меньше. Потребление жидкости в количествах, которые превышают потребность удовлетворения жажды, скорее всего, не приведет к улучшению ваших результатов, а только может вызвать проблемы с пищеварением.

Используйте правило «60 граммов»

Последние научные исследования показывают, что во время соревнований спортсмены на выносливость достигают наилучших результатов тогда, когда потребляют от 60 до 80 г углеводов в час. На тренировках этот показатель не так важен. На них достаточно потреблять и 30 г углеводов в час.

Простые сахара типа сукрозы лучше помогают спортсменам, чем более сложные углеводы (например, определенные виды крахмалов), входящие в состав некоторых спортивных напитков. Причина в том, что простые сахара достигают мышц и снабжают их энергией значительно быстрее. Идея, что потребление простых сахаров во время интенсивных тренировок и соревнований может вызвать в организме человека «сахарный коллапс», относится к разряду мифов.

Будьте проще

Спортивные напитки — это удобная форма обеспечения организма спортсмена одновременно и водой, и сахаром для достижения максимальной выносливости. Как я отмечал выше, спортивные напитки содержат минералы и электролиты, которые способствуют увеличению потребления жидкости и предотвращают обезвоживание организма. Энергетические гели тоже содержат сахар и электролиты. Носить с собой их легче, чем напитки. Но помните, что при их употреблении вам придется искать источник воды.

Как и на тренировках, обязательно употреблять спортивные напитки на всех состязаниях. Исследования указывают на то, что прием жидкостей и углеводов повышает физические возможности спортсмена только на тех дистанциях, которые длятся более часа. Поэтому не уподобляйтесь тем чудакам, которые готовят бутылочки к забегам на 5000 м.

ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯХ НИЗКОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ УГЛЕВОДОВ

За последние десять лет все больше элитных спортсменов на выносливость стали уменьшать потребление углеводов и до, и во время ответственных тренировочных периодов, которые достаточно продолжительны и интенсивны и на которые богатое углеводами питание может оказать неблагоприятное влияние. Эти так называемые тренировочные периоды с углеводным голоданием базируются на последних научных открытиях, которые свидетельствуют, что снижение потребления углеводов в определенной степени повышает адаптацию организма к условиям интенсивных тренировок.

Как работают методики углеводного голодания

Потребление углеводов во время интенсивных тренировок и перед ними улучшает результаты частично из-за того, что позволяет мышцам запасаться гликогеном, который для них самый ценный

и ограниченный энергетический ресурс. Если когда-нибудь у вас случался упадок сил во время интенсивных тренировок или состязаний, скорее всего, это происходило по причине слишком низкого содержания гликогена в ваших работающих мышцах.

Однако в условиях недостатка гликогена в организме спортсмена происходит еще одно явление: его мышцы реагируют на этот дефицит, создавая большое количество новых митохондрий, тех самых маленьких аэробных станций, которые используют кислород для того, чтобы с помощью обменных процессов генерировать энергию. И эти новые митохондрии позволяют спортсмену достигать более высоких результатов — двигаться быстрее и дальше. Таким образом, хотя потребление углеводов непосредственно во время тренировок и перед ними дает спортсмену на них некоторое преимущество, оно в то же время затормаживает некоторые адаптационные процессы, способствующие увеличению выносливости.

Это было доказано исследованием, проведенным в 2013 году учеными Шведской школы спорта и медицинских наук. Хорошо тренированные велогонщики упражнялись в течение часа. Перед заездом половина спортсменов ела пищу с низким содержанием углеводов, а половина — обычную. Произведенные после тренировки измерения показали, что у спортсменов из первой группы активизировался ген, отвечающий за генерацию митохондрий. У велосипедистов из второй группы этого не произошло.

Таким образом, теоретически регулярная практика «низкоуглеводных» тренировок должна улучшать результаты и выносливость спортсменов по сравнению с теми тренировками, когда в их мышцах много гликогена. Это было подтверждено экспериментами, проведенными в 2016 году исследователями из Национального института спорта Франции, результаты которых были опубликованы в престижном научном журнале *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 21 участника из числа хорошо тренированных триатлетов разделили на две группы. Обе группы использовали рационы с высоким содержанием углеводов в количестве 6 г на 1 кг веса спортсмена в день. Однако члены одной из групп четыре раза в неделю получали весь объем углеводов в первых двух приемах пищи и не потребляли их за ужином.

Эти безуглеводные ужины следовали сразу же за интенсивными интервальными вечерними тренировками.

На следующее утро все спортсмены до завтрака проводили относительно легкую часовую тренировку. Те атлеты, которые накануне питались как обычно, выходили на утреннюю тренировку с небольшим дефицитом углеводов, в отличие от тех, которые накануне вечером были лишены углеводов после тренировки.

Такой режим питания и тренировок поддерживался в ходе эксперимента в течение трех недель. Все участники прошли тесты на физическую форму перед этим периодом и по его окончании. Те велосипедисты, которые тренировались на низкоуглеводной диете, показали существенное улучшение велосипедной техники, выносливости в условиях высокоинтенсивных гоночных упражнений, а также результатов на марафонской дистанции. Таких улучшений у членов другой группы обнаружено не было.

Целью исследования было выяснить, эффективны ли тренировки в условиях углеводного голодания, а не определять наиболее действенные их формы. В реальной жизни успешные профессионалы, выступающие в видах спорта на выносливость, не практикуют высокоинтенсивные интервальные тренировки по четыре раза подряд в неделю в течение трех недель, как делали участники этого эксперимента. Пока точно не установлены наиболее эффективные методы включения тренировок с углеводным голоданием в действующие тренировочные методики. Тем не менее имеет смысл использовать те находки, которые уже успешно работают на других спортсменах.

Существующая практика спортивных тренировок с углеводным голоданием

Наиболее разработанная методика тренировок с углеводным голоданием для профессионалов, выступающих в видах спорта на выносливость, — система, созданная Трентом Стеллингверфом, канадским спортивным психологом и тренером, который использует ее на элитных марафонцах, включая известного Рейда Кулсита, личный результат которого 2:10. Стеллингверф предписывает спортсменам от двух

до трех таких тренировок в неделю в базовом тренировочном цикле и одну-две — в пиковый тренировочный период перед марафонскими соревнованиями. Некоторые такие тренировки представляют собой долгие утренние пробежки относительно низкой интенсивности после углеводного голодания с вечера. Другие — послеобеденные сессии средней продолжительности, которые следуют за интенсивным утренним бегом и низкоуглеводным обедом.

Другие известные тренеры и спортсмены практикуют только низкоинтенсивные или, наоборот, высокоинтенсивные тренировки при низком потреблении углеводов. Они экспериментируют с их частотой, делая ее то большей, то меньшей. Некоторые рекомендуют тренироваться с углеводным голоданием только в определенные периоды. Короче говоря, в практике низкоуглеводных тренировок существует достаточно большое разнообразие. Тем не менее есть три важных принципа, которые мы можем положить в основу методики тренировок с углеводным голоданием.

БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СВОЕЙ ГОТОВНОСТИ К ГОЛОДАНИЮ

Тренировки при углеводном голодании несут с собой более высокую стрессовую нагрузку, чем обычные. Поэтому к ним нужно относиться как к продвинутой тренировочной методике и использовать преимущественно тогда, когда вы уже обладаете необходимым базовым уровнем выносливости. Но для того чтобы получить пользу, не нужно быть выдающимся спортсменом. Доказано, что включение занятий с углеводным голоданием в общий тренировочный процесс способствует более быстрой потере жира, что и есть главная цель для непрофессионалов. Но помните, что независимо от вашего спортивного статуса, перед тренировками на углеводном голодании вы должны набрать хорошую физическую форму и определенный уровень выносливости.

ПРИВЫКАЙТЕ К «НИЗКОУГЛЕВОДНЫМ» ТРЕНИРОВКАМ ПОСТЕПЕННО

Ваша первая тренировка в рамках углеводного голодания не должна представлять собой 160-километровый велосипедный маршрут, который вы начинаете на пустой желудок, а по дороге поддерживаете

себя только водой. Включая этот метод в свои тренировки, будьте осторожны.

В конце своей карьеры профессионального триатлета бывший обладатель лучшего времени на велосипедном отрезке Ironman World Championship датчанин Торбьёрн Синдбалле практиковал «гонки на нуле калорий», как он их называл. По ходу гонки Торбьёрн только пил воду. Однако перед соревнованием он съедал нормальный завтрак. Поэтому оно было для него менее трудным и наполненным стрессом, чем настоящие гонки на углеводном голодании. Первая дистанция «на нуле калорий» была для Синдбалле относительно короткой — всего 1,5 часа. Но затем он адаптировался к этим условиям и в конце концов был способен проехать так пять часов.

Начните свое вступление на эту территорию таким же образом: с низкоинтенсивной и комфортной по продолжительности тренировки «на нуле калорий» или высокоинтенсивной интервальной тренировки (но все же с меньшей нагрузкой, чем обычно) после приема низкоуглеводной пищи или углеводного голодания в предыдущий вечер. Если все пройдет нормально, в следующий раз немного увеличьте нагрузку. Если ваши тренировки продолжительны, но низкоинтенсивны, увеличивайте их длительность перед тем, как перейти к занятиям на углеводном голодании, которым предшествуют либо низкоуглеводная еда, либо отказ от углеводов в предыдущий вечер. В случае высокоинтенсивных тренировок постепенно добавляйте в них нагрузочные интервалы до тех пор, пока они не станут такими же, какие характерны для ваших интервальных тренировок, которые вы проводите при соблюдении нормальной диеты, не лишенной углеводов.

СОЗДАЙТЕ СВОЮ СИСТЕМУ

Как и другие виды тренировок, занятия с углеводным голоданием принесут вам больше пользы, если будут введены в вашу тренировочную методику систематизированно. Однако поскольку наиболее эффективный способ включения таких тренировок в практику пока неизвестен, вам, возможно, придется немного поэкспериментировать, чтобы найти то, что вам больше всего подходит.

Вам предстоит принять три основополагающих решения: 1) практиковать ли продолжительные низкоинтенсивные тренировки с углеводным голоданием, или высокоинтенсивные интервальные тренировки при тех же условиях, или оба вида; 2) с какой частотой практиковать их; 3) практиковать их в начале тренировочного цикла, в конце или на всем его протяжении.

Если вы выступаете в видах спорта на выносливость, связанных с прохождением длинных дистанций (например, в марафоне), вы, конечно, предпочтете продолжительные низкоинтенсивные тренировки с углеводным голоданием. Если вы выступаете на более коротких дистанциях (например, в гребле на 2000 м), вы, скорее всего, выберете высокоинтенсивные интервальные тренировки опять же с углеводным голоданием. Если ваша главная цель — уменьшение количества жира, то последний вид тренировок — это для вас. Имеются неподтвержденные данные, что польза от обоих этих видов тренировок взаимодополняема. Если это так, то преимущества от углеводного голодания вы можете получить, сочетая обе методики.

Что касается частоты тренировок, то исследование Национального института спорта Франции, которое я цитировал выше, показывает, что хорошие результаты дают четыре тренировки с углеводным голоданием в неделю. Я же рекомендую ограничивать их число одной-двумя. И на это есть причины. Во-первых, как я уже отмечал, тренировки при углеводном голодании — это стресс. Научные работы Дэвида Нимана из Аппалачского университета показывают, что такие тренировки вызывают больше воспалительных процессов, чем обычные. Во-вторых, результаты, выдаваемые спортсменом в ходе «низкоуглеводных» тренировок, обычно ниже, чем во время обычных, а ведь на пике тренировочного процесса почти для всех профессионалов важно достигать на занятиях максимальных результатов. По этим причинам не следует переоценивать преимущества тренировок с углеводным голоданием. Мой личный экспериментальный опыт показывает, что польза от них появляется уже при регулярности один раз в неделю.

Я верю в принцип равномерного распределения таких занятий внутри тренировочного цикла. Использование этой методики только

в начале периода создает риск невозможности воспользоваться выгодой от занятий на пике сезона. Включение их в тренировки в конце тренировочного цикла грозит спортсмену излишней стрессовой нагрузкой в то время, когда он только-только вышел на пик физической формы. Минимизировать риски можно, мягко вводя тренировки с углеводным голоданием в начале тренировочного цикла (при условии, что спортсмен обладает уже достаточным уровнем выносливости) и ровно распределяя их по всей длине тренировочного периода.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Профессиональные спортсмены находятся в весьма деликатном положении в том, что касается пищевых добавок. С одной стороны, у них есть мощный стимул к использованию любых дополнений к рациону, которые могли бы прямо или косвенно способствовать повышению результатов. С другой — они должны соблюдать максимальную осторожность относительно любых веществ, которые допускают в свой организм. Многие элитные спортсмены, никогда не вынашивавшие даже мысли о нарушении антидопинговых правил, срывали допинговые пробы после принятия пищевых добавок, о запретности которых им было неизвестно или которые содержали запрещенные вещества, неизвестные атлетам.

Некоторые спортсмены, входящие в спортивную элиту, просто перестраховываются и не принимают никаких добавок. Другие очень осторожно подходят к их выбору, но не пренебрегают возможностями получить преимущество от применения безопасных и законных добавок для достижения победы. Большинство же занимает срединную позицию, избегая тех пищевых добавок, которые прямо нацелены на повышение выносливости, и применяя те из них, которые рассчитаны на общее улучшение здоровья и физической формы. При этом атлеты рассуждают таким образом, что то, что хорошо для здоровья, в конечном счете хорошо и для спортивных результатов, и для выносливости. Например, Бен Аллен, профессиональный триатлет

в соревнованиях на пересеченной местности категории XTERRA, который занял шестое место на XTERRA World Championships 2014. Он принимает железо, магний, ферменты для улучшения пищеварения и витамин С.

Хотя большинству любителей не приходится беспокоиться об опасности непрохождения допинг-контроля, я рекомендую им подходить к использованию пищевых добавок так же, как это делают профессионалы. Тот факт, что очень небольшое число спортсменов-профессионалов принимают добавки, рассчитанные на прямое повышение выносливости, подкрепляет научное мнение, что в видах спорта на выносливость нет единого универсального средства дополнительного воздействия на это качество. Бета-аланин, фосфаты натрия и пара других добавок показали свое позитивное действие в тех случаях, когда выступление спортсмена длится всего две-три минуты. Но если это забег на 800 м или заплыв брассом на 200 м, они вам не помогут. Есть некоторые свидетельства, что диетические нитраты и еще пара добавок могут повысить выносливость организма при нагрузках, длящихся от 20 до 60 минут, но преимущества от их применения небольшие, и спортсмены могут получить их благодаря употреблению других продуктов, например свекольного сока (см. главу 10).

Пищевые добавки для здоровья — это другое дело. Существуют убедительные научные доказательства, что некоторым спортсменам-профессионалам даже показано принимать пищевые добавки в определенные периоды для того, чтобы предотвратить возникновение проблем со здоровьем, которые случаются у этой категории людей. Если говорить конкретно, то речь идет о жирных кислотах класса омега-3, железе и витамине D, которые атлеты не всегда могут гарантированно получить в требуемых им количествах, придерживаясь диеты чемпионов. Это происходит не по причине недостатков рациона, а потому что жирные кислоты омега-3 содержатся в малых количествах даже в высококачественных продуктах; интенсивные тренировки спортсменов приводят к недостатку у них железа, а витамин D вообще синтезируется в нашем организме под воздействием солнца, а не пищи.

ВАЖНЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ КЛАССА ОМЕГА-3

Согласно результатам исследования, опубликованным в 2014 году в журнале *Nutrition Journal*, средний взрослый американец потребляет в день 41 мг жирной кислоты класса омега-3 под названием эйкозапентаеновая (EPA) и 72 мг докозагексаеновой жирной кислоты (DHA). Это плохо, потому что эксперты говорят о том, что ежедневно взрослый человек должен в сумме потреблять 500 мг обеих кислот.

Жирные кислоты класса омега-3 играют важнейшую роль в функционировании наших нервной и сердечно-сосудистой систем. Доказано, что их дефицит приводит к депрессиям, болезням сердца, ослаблению когнитивной функции и другим расстройствам. У спортсменов-профессионалов и любителей, занимающихся видами спорта на выносливость, недостаток жирных кислот класса омега-3 мешает достигать необходимых результатов разным образом, включая более острые и продолжительные послетренировочные мышечные воспаления.

В принципе, получать достаточное количество жирных кислот EPA и DHA из пищи не очень сложно. Для этого нужно лишь, чтобы вы ели жирные виды рыбы типа скумбрии, сельди, сардин, озерной форели, лосося и длинноперого тунца два и больше раз в неделю. Однако даже любители рыбы редко употребляют ее так часто. Научные исследования показывают, что пищевые добавки в виде жирных кислот EPA и DHA могут заменить спортсменам две или три порции рыбы в неделю. Поэтому я настоятельно рекомендую им обязательно принимать положенную порцию рыбьего жира.

Польза этого была доказана учеными из Университета Торонто в их исследовании, проведенном в 2015 году. Смешанной группе спортсменов-мужчин (гребцы, марафонцы и триатлеты) в течение трех недель давали пищевую добавку на основе рыбьего жира, каждая порция которой содержала 375 мг EPA и 510 мг DHA или плацебо (пустышку). Все участники эксперимента прошли тесты в его начале и после окончания. Те атлеты, которые получали добавку в виде рыбьего жира, повысили свою аэробную выносливость на 5%, тогда как группа плацебо улучшила показатели только на 2%.

Если вы будете выбирать пищевую добавку на основе рыбьего жира, то выбирайте такую, которая обеспечивала бы поступление в ваш организм суммарно 1000 мг эйкозапентаеновой и докозагексаеновой жирных кислот. Растительными источниками жирных кислот класса омега-3 считаются льняное семя и ряд других растений. Но в них содержится в основном альфа-линоленовая жирная кислота, которая плохо преобразовывается в организме в кислоты типа эйкозапентаеновой и докозагексаеновой.

ЖЕЛЕЗО

Дефицит железа — самый распространенный дефицит минеральных веществ, необходимых организму человека. Эта проблема особенно остра в бедных странах, в которых красное мясо — лучший источник железа среди продуктов — слишком дорого стоит, чтобы люди могли есть его достаточно часто. Однако дефицит железа еще более распространен среди спортсменов-профессионалов, занимающихся видами спорта на выносливость, и особенно среди спортсменок. При этом основным виновником возникновения у них этой проблемы становится не система питания, а высокие физические нагрузки.

Длительная и интенсивная аэробная нагрузка вызывает определенные повреждения в мышцах, за которыми следует воспаление, начинающее процесс восстановления мышц. На стадии воспаления в тканях протекают многочисленные биохимические процессы. Один из них — повышенная выработка белка под названием гепсидин, представляющего собой регулятор гомеостаза железа. Когда уровень содержания этого белка в организме повышается, затрудняется усвоение железа через пищеварительную систему человека. Хотя научные исследования показывают, что у спортсменов-профессионалов высокое содержание гепсидина не наблюдается постоянно, оно сопровождает каждую интенсивную тренировку, в результате которой организм снижает возможность усваивать железо, что приводит у очень многих атлетов к его нехватке.

При упоминании дефицита железа в голову обычно сразу же приходит мысль об анемии — расстройстве, при котором в крови человека образуется недостаточно красных кровяных телец для поддержки нормального функционирования организма. Анемия как результат острого дефицита железа чрезвычайно отрицательно влияет на аэробные способности человека, потому что именно красные кровяные тельца доставляют кислород в мышцы. Однако дефицит железа может иметь схожие последствия даже при отсутствии анемии. Причиной становится то, что железо не только важнейший строительный элемент красных кровяных телец. Оно еще играет очень важную роль в аэробном метаболизме, имеющем место в митохондриях.

В 2011 году ученые Корнеллского университета провели исследование, целью которого было изучение связи между недостатком железа в организме гребцов и их спортивными показателями. Для участия в эксперименте отобрали 165 девушек-гребцов — членов университетских сборных. У всех них проверили уровень содержания железа в организме. 16 спортсменок были признаны страдающими анемией; еще у 30 был обнаружен дефицит железа, но признаков анемии не выявлено. У всех спортсменок выяснили их лучшие показатели на дистанции 2 км за последние три месяца. В среднем результаты тех из них, у кого был выявлен недостаток железа без анемии, оказались на 20% хуже, чем у их подруг без железодефицита. Хотя этот эксперимент и не устанавливает прямой связи между дефицитом железа в организме спортсмена и более низкими его показателями, он позволяет предположить наличие между ними высокой степени корреляции, которая может указывать на причинно-следственную связь.

Другим весьма примечательным моментом, обнаруженным в ходе упомянутого исследования, было то, что почти 28% его участниц испытывали дефицит железа, как с анемией, так и без нее. Среди спортсменов-мужчин уровень дефицита железа ниже. Такое же соотношение по признаку пола существует и у обычных людей. У женщин дефицит железа развивается чаще в связи с регулярными потерями крови во время менструаций. Кроме того, женщины, как правило, получают меньше железа в пище, чем мужчины.

Женщины — профессиональные спортсменки обычно едят меньше красного мяса, чем обычные женщины, ведущие сидячий образ жизни. Исследование, проведенное учеными Университета Болл, показало, что 40% профессиональных американских бегуний избегают есть красное мясо «по причинам, имеющим отношение к здоровью». Другое исследование тех же ученых выявило, что у спортсменок, представляющих виды спорта на выносливость, которые не едят красного мяса, ниже уровень содержания железа в организме.

Для того чтобы уменьшить риск возникновения у вас дефицита железа, хорошо время от времени потреблять небольшое количество красного мяса и регулярно есть другие богатые железом продукты, например цельнозерновые крупы на завтрак и тефф (больше сведений о теффе вы найдете в главе 10). Однако у некоторых спортсменов признаки дефицита железа появляются даже несмотря на их сознательные усилия по увеличению количества железа в рационе. Если в последнее время вы стали испытывать вялость или усталость на тренировках, причина может состоять в недостатке железа. В этом случае, не дожидаясь анемии, вы должны начать принимать соответствующие пищевые добавки.

Поскольку железо требуется нашему организму в очень малых количествах (рекомендуемая ежедневная доза для взрослого мужчины составляет 10 мг, а для женщины до менопаузы — 15 мг), а в больших объемах оно может даже быть токсичным, я не рекомендую принимать железо просто так, в профилактических целях. В 2010 году швейцарские ученые установили, что в среднем каждый шестой мужчина, занимающийся любительским спортом, демонстрирует *избыток* железа, если принимает его не по физиологическим показаниям. Лучше регулярно проверять уровень железа в вашей крови (и уж во всяком случае тогда, когда вы испытываете необъяснимую хроническую усталость или снижение спортивных результатов) и принимать железо в пищевых добавках под наблюдением врача.

Обратите внимание, что лучший индикатор запасов железа в организме — ферритин — белок, который запасает железо в организме. Но помните, что определение уровня ферритина не входит в стандартный клинический анализ крови.

ВИТАМИН D

Несколько лет назад моя знакомая Реяна заподозрила у себя анемию, связанную с дефицитом железа. Серьезная бегунья-профессионалка начала ощущать вялость во время тренировок и между ними, а ее результаты стали ухудшаться. Однако выяснилось, что во всем виноват дефицит витамина D. Нормальный уровень витамина D в крови, а точнее 25-гидроксивитамина D (25[ОН]D), составляет от 40 до 70 нг/мл. У Реяны этот показатель оказался равен 18 — опасно низкая цифра. Ей прописали добавку с витамином D, и через несколько недель она почувствовала себя нормально, а еще через несколько недель установила личный рекорд на полумарафонской дистанции.

Недостаток витамина D легко спутать с недостатком железа, поскольку обе причины вызывают схожие последствия: усталость, снижение аэробной способности и выносливости. Единственное различие состоит в том, что усталость от дефицита железа связана со снижением способности крови доставлять кислород в органы человека, а недостаток витамина D снижает способность митохондрий к генерации энергии внутри мышечных клеток. Низкий уровень витамина D у спортсменов ухудшает состояние их костей и способность организма бороться с воспалениями. Если говорить в целом, то дефицит витамина D вообще вызывает у человека риск возникновения целого букета расстройств и заболеваний, включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания, депрессии и некоторые виды рака.

В отличие от других, витамин D синтезируется непосредственно в организме человека под воздействием солнечного света. Вы можете предположить, что спортсмены на выносливость, которые проводят львиную долю времени на тренировках и соревнованиях на открытом воздухе, получают достаточные дозы солнечного света, чтобы предотвратить всякую возможность дефицита этого витамина. Но это не так. В 2012 году ученые из Университета Вайоминга обследовали 19 профессиональных стайеров и обнаружили у восьми из них недостаток витамина D. Причем у двух из этих восьми был диагностирован острый дефицит. Вообще недостаточность витамина D чаще обнаруживается у людей с более темной или смуглой кожей, а также у тех,

кто живет в северных широтах. У первых это происходит потому, что их организм от природы производит меньше этого витамина; у вторых — потому, что по естественным причинам они меньше могут находиться на солнце.

Витамин D не содержится в продуктах, за очень редкими исключениями, и то в небольших количествах. В частности, он есть в молоке. Но даже при этом получить рекомендуемую его ежедневную дозу в 600 IU (международных единиц) с пищей очень трудно. В то же время исследования показали, что вполне допустимой может быть и доза в 1400 IU. Лучше всего удовлетворять наши потребности в витамине D при помощи специальных добавок. Рекомендуется также раз в год проходить обследование на наличие этого витамина.

Самая эффективная добавка витамина D — это холекальциферол*. Дневной нормы в 600 IU вполне достаточно, если у вас светлая кожа, вы часто бываете на солнце, потребляете молоко и другие продукты с минеральными добавками, проверяли уровень витамина D и у вас не выявлен дефицит. Если у вас более темная или смуглая кожа, а также в зимний период с короткими днями можно принимать и 1000 IU в день.

* Холекальциферол — жирорастворимый витамин. Образуется в коже под действием УФ-лучей из 7-дегидрохолестерина. Характеристика: белый кристаллический порошок. Нерастворим в воде, растворим в спирте, диэтиловом эфире, хлороформе, растительных маслах. *Прим. перев.*

10. СУПЕРФУД ДЛЯ ЧЕМПИОНОВ

Как диетолог, я всегда испытываю некоторое неудобство, когда мне говорят о некой суперъеде или суперпродуктах, потому что это обозначение подразумевает, что каким-то продуктам просто повезло носить такое название и они в силу каких-то причин лучше других. Но это неправда. *Все натуральные продукты* особенны в том или ином смысле. Рационы, составленные на основе таких имеющих полумедицинское предназначение компонентов, как спирулина, зеленый чай или семена чиа, которые чаще всего награждают званием суперфудов, и лишённые таких здоровых простых продуктов, как овсянка и курица, будут неполными и неадекватными для интенсивно тренирующихся спортсменов-профессионалов.

Другой путь для определения суперфудов — выделение специальной категории конкретных продуктов, которые люди едят в определенных целях. Если следовать этому определению, то, конечно, у спортсменов, выступающих в видах спорта, требующих особой выносливости, есть такой набор.

Изучая рационы профессионалов, я заметил, что некоторые продукты появляются в них вновь и вновь, хотя спортсмены могут жить в самых разных частях света. Это явление не случайно, так же как и наличие в диете чемпионов пяти единых привычек, или правил. Определенные продукты особенно хорошо подходят и мужчинам, и женщинам для формирования максимальной выносливости. Они характеризуются привлекательным вкусом, доступностью, привычностью, здоровым составом питательных веществ и, конечно, благотворным влиянием на выносливость. С течением времени большинство профессиональных атлетов по всему миру определились с этими продуктами, обладающими комбинацией перечисленных характеристик, и включили их в свой рацион. Каковы бы ни были ваши цели, нужно знать об этих продуктах и употреблять

их. Независимо от метода проб и ошибок, с помощью которого спортсмены в реальном мире открывают для себя важнейшие продукты, ученые тоже исследуют влияние отдельных из них на выносливость. В некоторых случаях им удалось установить прямую пользу, которую приносят те или иные продукты формированию этого важного качества в организме. Как вы, наверное, и предполагали, у продуктов, которые, как доказано учеными, повышают ресурсы организма, и тех, которые привычно употребляют профессионалы в разных частях света, существует обширная зона совпадения. В этой зоне как раз и находятся те продукты, которые я называю суперфудами для выносливости. Вы необязательно должны есть их, чтобы добиться своих целей. Но они могут принести вам такую же пользу, которую приносят и спортсменам-профессионалам.

Из тех 22 суперфудов для чемпионов, которые вы найдете в этой главе, всего лишь один — мой джокер — знак тефф может рассматриваться как экзотический. И это не случайно. Достоинство диеты чемпионов — ее практичность, а не радикальность или революционность, а существенная часть ее практичности заключается в том, что, помимо благотворного влияния на здоровье и физическую форму, эта диета состоит преимущественно из обычных продуктов, которые человек может легко найти, позволить себе купить, приготовить и получить удовольствие от употребления.

Однако не забывайте, что последняя из базовых привычек и правил диеты чемпионов — питание в соответствии с индивидуальными особенностями. Вы не должны чувствовать себя обязанным употреблять те из суперфудов, которые вам почему-то не нравятся или на которые вы плохо реагируете. Однако не существует лучшей базы для вашей уникальной версии диеты чемпионов, чем те 22 суперфуда, о которых дальше пойдет речь.

АРАХИСОВАЯ ПАСТА

Когда я ездил в Испанию, где работал с профессиональными велогонщиками из команды LottoNL-Jumbo, то был удивлен тем, как много арахисовой пасты ел Лоуренс Тен Дам. Однако никакого шока

я не испытал. Многие спортсмены на выносливость сильно полагаются на арахисовую пасту (в нее входят только орехи и соль, никакого сахара или посторонних масел) как на источник легко извлекаемых высококачественных калорий. Особенно это относится к периодам интенсивных тренировок. Эта паста делается из цельных орехов и по питательности сравнима с пастой из кешью (правда, последняя в два раза дороже!). Что же касается белков, клетчатки и ненасыщенных жиров, то их содержание в арахисовой пасте даже выше.

Во время напряженных тренировок спортсменам часто нужна легкоусвояемая пища, которая позволяет заполнить чувство пустоты в желудке и не нарушить высокие стандарты питания, которых профессионалы обычно придерживаются. В таких случаях арахисовая паста — намазанная на ломтик цельнозернового хлеба, или в которую макают стебли сельдерея, или добавляемая в смузи — прекрасный продукт для всех атлетов.

Попробуйте следующее: используйте арахисовую пасту для приготовления смузи (она прекрасно сочетается с бананами, шпинатом, молоком или йогуртом, медом и другими компонентами).

БАНАНЫ

Бананы — один из любимых продуктов, употребляемых профессиональными спортсменами перед тренировками, поскольку они богаты углеводами и легко усваиваются. Даже те атлеты, которые приступают к тренировкам вскоре после того, как просыпаются, не ощущают дискомфорта в желудке во время ранних занятий. Сербский бегун на средние дистанции Неманья Церовач, например, отметил, заполняя мою анкету, что он всегда съедает банан с небольшим количеством меда перед утренним тренировочным забегом.

Поскольку у бананов есть собственная естественная упаковка в виде кожуры, они очень удобны на продолжительных тренировках, когда спортсмен может проголодаться. Даниэла Риф, триатлетка и победительница мирового первенства Ironman 70.3 в 2015 году во время изнурительного велопробега ела замороженные бананы, покрытые шоколадом с небольшим количеством соли. Исследования,

проведенные в 2014 году в Аппалачском университете, показали, что те велосипедисты, которые ели бананы на 75-километровом тестовом заезде, показывали результаты не хуже, чем при использовании спортивных напитков.

Попробуйте следующее: вместо того чтобы выбрасывать перезрелые бананы, используйте их для приготовления смузи.

ВИШНЯ

Ягоды вишни обладают самым мощным противовоспалительным эффектом из всех известных продуктов. Это объясняется тем, что в них содержится очень много антоцианов (окрашенных растительных гликозидов), относящихся к категории сильных антиоксидантов. Противодействуя воспалительным процессам, плоды вишни помогают послетренировочному восстановлению, повышают способность переносить нагрузки и улучшают спортивные результаты в гоночных дисциплинах за счет снижения мышечных болей.

В большинстве этих экспериментов использовался сок кислой, или обыкновенной, вишни, а не ее плоды. Дело в том, что вишневый сок содержит противовоспалительные вещества в большей концентрации. В опубликованном в 2010 году в журнале *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* описании исследования 20 марафонцев-любителей в течение пяти дней перед прохождением марафонской дистанции пили каждый день либо вишневый сок, либо плацебо. То же самое происходило в день забега и еще в течение двух дней после него. Те спортсмены, которые пили вишневый сок, отметили меньшую мышечную усталость сразу по окончании дистанции. Оказалось также, что уровень воспалительных процессов в их организме был ниже и они быстрее восстанавливались после забега.

В практическом плане не так уж важно, насколько быстро ваши мышцы восстанавливаются после марафона. Независимо от того, что вы едите и пьете после столь сурового испытания, вам нужно прежде всего в достаточной степени отдохнуть и восстановить форму для продолжения тренировок. Однако любой фактор, который снижает естественный ушиб, нанесенный вашим мышцам во время

напряженной работы на дистанции, способствует улучшению ваших результатов в дальнейшем. Употребление вишневого сока в течение нескольких дней до соревнований поможет вам быстрее добежать до финишной ленточки и позволит почувствовать себя немного комфортнее на следующее утро.

Есть еще один аргумент в пользу употребления вишневого сока в период интенсивных тренировок. Во время эксперимента, проведенного в 2014 году, ученые разделили 16 тренированных велогонщиков на две группы. Члены первой группы пили вишневый сок в течение семи дней, участники второй — плацебо. Все они тренировались с нормальной интенсивностью в течение первых четырех дней, а в каждый из последних трех — совершали интенсивные заезды, продолжавшиеся 69 минут. После последней из таких трудных тренировок спортсмены из первой группы испытывали значительно меньшую мышечную усталость и уровень воспалений у них был ниже, чем у их товарищей из второй группы.

Попробуйте следующее: на десерт разогрейте несколько вишен без косточек в микроволновке, положите на них немного рикотты и посыпьте измельченными миндальными орехами.

ЙОГУРТ

Канадская спортсменка Лина Аугаитис, выигравшая мировой чемпионат 2014 года по сапсерфингу*, который подразумевает прохождение спортсменами больших расстояний, обычно начинает день с одного из следующих видов завтрака: либо смузи, либо яиц с картофелем, либо домашней гранолы с овсянкой, фруктами, миндальным молоком и йогуртом.

Я уже устал считать известных мне спортсменов из числа мировой спортивной элиты, которые регулярно едят йогурт. Многие из них делают это для восстановления сил после тяжелых тренировок, поскольку этот продукт идеален в этом смысле в силу своей

* Сапсерфинг — водный вид спорта, разновидность серфинга, в котором серфер, стоя на доске, перемещается по воде с помощью весла. *Прим. ред.*

сбалансированности по содержанию углеводов, жиров и белков. Однако главное достоинство йогурта состоит в том, что он способствует поддержанию правильного веса. Не менее трех ингредиентов, входящих в состав йогурта, помогают атлетам освобождаться от лишнего жира. Белки способствуют достижению чувства насыщения; пробиотики, например лактобациллы, формируют такой бактериальный состав в кишечнике, который снижает усвоение организмом жира; а кальций уменьшает содержание жира в массе тела через несколько разных механизмов.

Однако не все йогурты одинаковы. Самые здоровые из них — это те, которые не содержат сахара и не обезжирены. Многие полагают, что жирные молочные продукты менее здоровые, однако они более натуральны (то есть меньше подвергаются переработке), чем их обезжиренные аналоги. И научные исследования показывают, что необезжиренные молочные продукты оказывают лучшее воздействие на здоровье человека.

Попробуйте следующее: ешьте йогурт с фруктами и орехами хотя бы после некоторых тренировок. Это замечательный восстановительный перекус не только по своим питательным свойствам, но и из-за легкости приготовления и усвояемости, особенно по завершении тяжелых тренировок.

КАРТОФЕЛЬ

В своих мемуарах *Running to the Top* («Бегом на вершину») известный в прошлом австралийский спортсмен Дерек Клейтон, установивший мировые рекорды в марафоне в 1967 и 1969 годах, писал о своем рационе: «Картофель оказался для меня таким бесценным источником углеводов и энергии, что на протяжении всей спортивной карьеры я неизменно ел его в огромных количествах». Клейтон не единственный выдающийся спортсмен, который находил источник силы в картофеле. Наряду с такими злаками, как рис и кукуруза, различные виды картофеля представляют собой одну из главных составляющих рационов ведущих бегунов и других атлетов на выносливость по всему миру.

Антикартофельная пропаганда отвернула от картошки многих людей, достаточно внимательно относящихся к своему здоровью. Однако в значительной мере это произошло без всякого на то основания. Картофель так же полезен для здоровья, как и любые другие натуральные продукты. Как указывает Адам Древноски из Центра здорового питания Вашингтонского университета, картофель дает нам больше питательных веществ в расчете на единицу стоимости, чем любой другой продукт.

Другие научные исследования показывают, что нежареный картофель — один из самых насыщающих организм продуктов. Люди наедаются меньшим количеством калорий при их поступлении из картофеля и в следующий прием пищи едят меньше, чем съели бы в другом случае. Неудивительно поэтому, что, как я отмечал в главе 4, исследование, опубликованное в 2014 году в журнале *Journal of the American College of Nutrition*, свидетельствовало, что включение нежареного картофеля в рацион способствовало снижению веса у людей.

С точки зрения кулинарии одно из самых привлекательных свойств картофеля — разнообразие его применения. Существуют десятки способов приготовления картофеля, и в такой многообразии он может входить практически в каждый прием пищи. Однако некоторые способы, особенно глубокая обжарка, превращают его в низкокачественную еду. Поэтому картошку фри лучше оставьте для каких-то особых случаев, когда ее нельзя избежать. А вот пассерование картофеля в оливковом масле — прекрасный вариант.

Попробуйте следующее: время от времени запекайте картофель с каким-нибудь наполнителем. Хорошо для этого использовать смесь мелко порубленного перца чили со сметаной или творога с овощами на гриле.

КОРИЧНЕВЫЙ РИС

Во многих странах, где рис относится к основным продуктам, спортсмены-профессионалы все же употребляют в пищу преимущественно белый, а не коричневый рис. Однако в Северной Америке

и Европе большинство атлетов уже переключились с рафинированных видов риса на его цельную разновидность, которую представляет собой коричневый рис. Благодаря расширяющимся контактам между атлетами и спортивными диетологами многие профессионалы в Азии тоже переходят на такой рис. Например, во время одной из последних поездок в этот регион я сел за стол рядом с элитным стайером из Сингапура Йинг Рен Моком и проанализировал его рацион. Как и многие его соотечественники, Мок ест рис один, а то и два раза в день. Тем не менее мне удалось убедить его переключиться на коричневый рис. Я не могу приписать этому убедительную победу Мока в полумарафоне через несколько месяцев, однако уверен, что улучшенный рацион во всяком случае не нанес ему никакого вреда.

И белый, и коричневый рис — отличные источники углеводов, но коричневый содержит больше клетчатки, белков и фитонутриентов и в целом полезнее для здоровья. Ряд исследований показал, что замена белого риса коричневым снижает риск заболеть диабетом 2-го типа и способствует снижению жировой массы тела. Киноа, возможно, более модная альтернатива белому рису в благополучных странах, однако коричневый рис обладает примерно такими же, как киноа, питательными качествами, притом что стоит в два раза меньше. Это отличный вариант для замены белого риса цельным злаком.

Попробуйте следующее: заказывайте коричневый рис вместо белого в ресторанах азиатской кухни.

КОФЕ

Спортсмены-профессионалы любят пить кофе по утрам из-за содержания в этом напитке кофеина. Исследование, проведенное в 2014 году, показало, что в 73% из 23 000 проб мочи, взятых у спортсменов-олимпийцев на протяжении пяти лет, были обнаружены следы кофеина. Самый высокий его уровень в пробах велосипедистов, триатлетов и гребцов. И в этом нет ничего удивительного. Чашка хорошо заваренного высококачественного кофе не только доставляет удовольствие вкусом напитка, создает приятные ощущения

и повышает активность мозговой деятельности, она еще и улучшает выносливость организма благодаря тому, что понижает остроту восприятия мозгом физических усилий спортсмена. Другие источники кофеина, включая кофеиновые таблетки, оказывают на наш организм тот же эффект, но уникальное сочетание кофеина и антиоксидантов, характерное для кофе, делает этот напиток многофункциональным усилителем здоровья, равно как и мощным стимулятором спортивных достижений. Те, кто регулярно употребляют кофе, обычно меньше подвержены риску заболевания диабетом 2-го типа, расстройствам сердечно-сосудистой системы и болезни Альцгеймера.

Научные исследования показывают, что вполне безопасно употреблять до четырех чашек кофе в день. Однако это даже больше того, что может помочь вам в тренировках. Я ограничиваю себя одной большой чашкой кофе утром, стремясь не попасть от него в зависимость для поддержания бодрости и остроты восприятия жизни.

Попробуйте следующее: в жаркие дни пейте холодный кофе. Все бóльшая армия любителей и знатоков кофе уверяет, что именно в таком виде его и предназначалось пить изначально.

КРАСНОЕ ВИНО

После первой победы в «Тур де Франс» в 2013 году Крис Фрум удивил многих, сказав в интервью корреспонденту The Daily Mail: «На самом деле даже во время соревнований «Тур де Франс» мы время от времени выпиваем по бокалу красного вина. Если сегодня гонка прошла удачно или даже не слишком удачно и если ребятам просто хочется расслабиться, то мы открываем бутылочку красного. Я не думаю, что бокал красного вина может кому-то из нас повредить. Может быть, даже наоборот, он помогает расслабиться и разгрузиться перед следующим гоночным днем».

Многие, если не все профессиональные спортсмены употребляют алкоголь по тем же причинам. Бокал красного вина оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему и действительно помогает спортсмену расслабиться, а получившие разрядку атлеты на следующий день могут выступить даже лучше.

Абсолютное предпочтение большинство профессионалов отдает красному вину, и это в основном потому, что оно полезно для сердечно-сосудистой системы. В небольших количествах многие алкогольные напитки оказываются полезными, но красное вино будет, разумеется, лучшим для здоровья. Таким его делает ресвератрол — антиоксидант, который увеличивает эластичность кровеносных сосудов, повышает содержание в крови полезного холестерина HDL и уменьшает тромбообразование.

У обычных людей ресвератрол способствует предупреждению сердечно-сосудистых заболеваний. У спортсменов он позитивно повышает переносимость высоких аэробных нагрузок.

Попробуйте следующее: запишитесь в клуб знатоков вина. Это поможет вам узнать много нового о культуре вина без затрат большого количества времени и энергии.

КУКУРУЗА

В каждой стране и у каждого народа есть излюбленная злаковая культура, которая представляет собой основной источник углеводов. Для лучших бегунов из Центральной Африки, Кении (родина «угали») и еще десятка других стран это кукуруза (маис). Один стакан кукурузы содержит 123 г углеводов, наряду со значительным количеством клетчатки, магния, витамина B6, железа и таких антиоксидантов, как лютеин и феруловая кислота.

Кукуруза в последнее время заработала негативную репутацию главным образом потому, что в богатых странах она стала использоваться преимущественно переработанной, прежде всего в виде кукурузного сиропа. Однако кукуруза в початках, в виде цельнозернового продукта или даже попкорна — это все суперфуды, помогающие повысить выносливость организма. Как и в случае с другими злаковыми, лучшими разновидностями кукурузы остаются ее оригинальные местные сорта, не испорченные химией и генной инженерией.

Попробуйте следующее: используйте острую пасту сальса, сделанную на основе кукурузы, для тако, рыбы и в салатах.

ЛОСОСЬ

Когда в 2013 году я попросил американскую профессиональную триатлетку Мередит Кесслер описать ее типичный ужин, она сказала мне: «Дома мы едим много лосося. Мой муж готовит прекрасный маринад, используя пасту мисо, а затем жарит рыбу на гриле. Вкус получается отменный».

Этот ответ не был для меня неожиданным. В тех журналах питания профессиональных спортсменов, которые мне удалось просмотреть, лосось упоминался очень часто. Его популярность в мире определяется не только широко разрекламированной пользой для здоровья человека, но еще и вкусом и нежностью мяса. Даже многие из тех, кто заявляют о своей нелюбви к рыбе в целом, с удовольствием едят лосося.

Лосось — один из лучших источников ненасыщенных жирных кислот класса омега-3 — эйкозапентаеновой и докозагексаеновой. Порция лосося в 120 г содержит в общем 4 г этих кислот. Две такие порции удовлетворят ваши недельные потребности в жирных кислотах омега-3. Менее известно о наличии в лососе большого количества биоактивных пептидов (которые строятся из тех же элементов, что и белки, но меньше их по размеру), противостоящих различным воспалениям и оксидативному стрессу. Эта рыба также богата большим количеством различных витаминов и минералов.

Попробуйте следующее: положите на кусок копченого лосося сливочный сыр, кольца красного лука и каперсы. Все это поместите на кусок цельнозернового хлеба. Ешьте такой бутерброд несколько раз в неделю.

МИНДАЛЬ

В миндале есть все достоинства этой группы продуктов — орехов и семян. Они богаты ненасыщенными жирами и фитостеринами (растительными спиртами), которые способствуют нормализации уровня

холестерина в крови и здоровью сосудов, а также противодействуют оксидативным стрессам и воспалениям.

Исследователи из Национального института спортивной медицины КНР обнаружили, что положительный эффект от миндальных орехов может повышать выносливость и улучшать общее состояние здоровья человека. В 2014 году они привлекли к эксперименту восемь велосипедистов и двух триатлетов и давали половине из них 75 г миндаля в день в течение четырех недель, в то время как другая половина спортсменов ела в течение такого же периода печенья, содержавшее такое же количество калорий. После двухнедельной паузы ученые поступили наоборот: первой группе спортсменов давали печенья, а второй — миндальные орехи.

Все участники эксперимента прошли двадцатиминутные тесты на велотренажерах три раза: перед началом эксперимента, после четырехнедельного употребления миндальных орехов и печенья. В среднем спортсмены «проехали» за 20 минут на 5,4% больше после употребления миндаля, чем после употребления печенья. А вообще по сравнению с началом эксперимента в ходе него они покрыли на тестах на 8,4% большее расстояние.

Попробуйте следующее: в дополнение к употреблению цельных миндальных орехов и миндального масла время от времени используйте миндальную муку для выпечки хлеба, кексов и блинчиков.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Из всех продуктов, которым известнейшая профессиональная команда по велогонкам Sky Team могла подарить имя своего бренда, она выбрала оливковое масло. Так получился суперфуд Team Sky Extra-Virgin Olive Oil. Это решение не было случайным. Члены команды Sky Team едят много оливкового масла, а их тренеры и спортивные диетологи твердо уверены, что оно очень полезно для повышения выносливости атлетов. И они не одиноки в своем мнении. Профессионалы во всем мире считают оливковое масло важнейшим компонентом питания.

Всем спортсменам-профессионалам, выступающим в видах спорта на выносливость, а также любителям оливковое масло приносит неоспоримую пользу. Входящие в его состав антиоксиданты, особенно гидрокситирозол, предотвращают оксидативное поражение стенок кровеносных сосудов и других тканей. Другие антиоксиданты, содержащиеся в оливковом масле, например олеокантал, борются с воспалениями, как если бы вы принимали, например, ибупрофен. Оливковое масло способствует также трансформации холестерина в тестостерон, который, в свою очередь, повышает адаптивную способность мышц в период интенсивных тренировок. Ну и наконец, оливковое масло благотворно влияет на нервно-мышечные связи и тем самым поддерживает высокую активность мышц. Интересное исследование, проведенное в 2012 году учеными из Университета Флоренции, показало, что использование в рационе крыс добавок на основе оливкового масла уменьшает возрастное снижение координации их движений.

В целом польза оливкового масла для профессиональных спортсменов и любителей так же разнообразна, как и возможности его применения в кулинарии.

Попробуйте следующее: наливайте масло в еду из специальной посуды, не пользуйтесь масляными спреями (они не содержат чистого оливкового масла).

СВЕКЛА

Свекла содержит большое количество бета-аланинов — разновидности антиоксидантов, которые обладают уникальными по своей мощи противовоспалительными свойствами. Поэтому свекла — прекрасный продукт, помогающий восстановлению после тяжелых нагрузок. Для спортсменов свекольный сок очень полезен. Он содержит большое количество нитратов, которые помогают кровеносным сосудам расширяться при нагрузке, что увеличивает доступ крови и кислорода к мышцам. Вдобавок к этому нитраты заставляют митохондрии в клетках мышц более эффективно генерировать энергию.

Ряд научных исследований показал, что постоянное употребление свекольного сока повышает выносливость человеческого организма. Например, в 2014 году ученые из Университета Кальяри в Италии обнаружили, что пловцы могут двигаться быстрее при заданном объеме потребления кислорода или потреблять кислорода меньше для достижения заданной скорости после употребления 500 мл свекольного сока в день на протяжении шести дней. Австралийская профессиональная велогонщица Рашель Нейлан — одна из тех элитных спортсменок, которая в ответе на мою анкету указала, что пьет свекольный сок перед гонками.

Попробуйте следующее: купив свежую свеклу, не выбрасывайте ботву. Хотя в ней и нет такого большого содержания нитратов, как в корнеплоде, свекольная ботва богата различными полезными веществами, включая железо, витамин К и бета-каротин. Вы можете пассеровать ее с чесноком и оливковым маслом, как и другую листовую зелень, или добавлять в смузи.

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ (БАТАТ)

Сладкий картофель приобретает популярность среди мировой спортивной элиты темпами, превосходящими рост популярности любых других продуктов. Американская профессиональная велогонщица Элли Стачер была настолько поражена достоинствами этого красноватого клубня, что даже изобрела на его основе собственный энергетический батончик (Ally's Bar).

Сладкий картофель становится столь популярным среди профессиональных бегунов и гонщиков потому, что, по сравнению с другими растительными продуктами, содержащими много углеводов, он отличается сбалансированностью состава питательных веществ. Один стакан приготовленного батата содержит 41 г углеводов. Но сладкий картофель богат еще и витаминами А и С, клетчаткой, а также таким мощным антиоксидантом, как бета-каротин. По шкале Nutrition Data батат имеет 65 баллов, что на 20 баллов больше, чем у любого цельного злака.

Попробуйте следующее: используйте блендер, чтобы готовить простые супы из батата. Запеките клубни, пока они не станут мягкими, смешайте со своими любимыми ингредиентами в блендере и нажмите кнопку!

ТЕФФ

Тем, чем блюдо угали стало для Кении, родины величайших бегунов мира, для Эфиопии, занимающей второе место по числу знаменитых стайеров, стала инджера. Если вы когда-либо бывали в ресторане эфиопской кухни, вы наверняка пробовали инджеру — хлеб с губчатой структурой, который отрывают небольшими кусочками и едят, заворачивая в него маленькие порции овощей, бобов, тушеного мяса и других деликатесов.

Инджеру готовят из теффа — злака, похожего на пшено, который содержит железа на 50% больше, чем цельная пшеница. Исследование, проведенное в 2014 году Эфиопским институтом здравоохранения, обнаружило, что только у двух из 101 элитных эфиопских бегунов был выявлен недостаток железа в организме. Поскольку эфиопы едят очень мало красного мяса, скорее всего, именно потребление теффа помогает предотвращать нехватку железа даже у самых интенсивно тренирующихся спортсменов.

Чтобы получить пользу от теффа, не нужно быть эфиопом. В ходе другого эксперимента, также осуществленного в 2014 году, ученые из Манчестерского университета добавляли тефф в рацион 11 английских бегуний-любительниц. Первоначальные тесты показали, что всем им не хватает железа в рационе. В среднем они получали по 10,7 мг железа в день, тогда как в предменструальный период женщинам рекомендуется принимать по 15 мг. У четырех спортсменок был выявлен дефицит железа в организме.

После этого девушкам предложили заменить обычный хлеб — хлебом из муки теффа. Только это увеличило поступление железа в организм участниц эксперимента до 18,5 мг. Исследование показало, что в результате этого снабжение мышц спортсменок железом значительно улучшилось.

Если вас беспокоит недостаток железа, то вам лучше получить дополнительное его количество не из красного мяса или биодобавок, а включив тефф в ваш рацион.

Попробуйте следующее: начните ваш день с каши из теффа. Прожарьте зерна в тяжелой кастрюльке на среднем огне, затем добавьте туда 1,5 стакана воды на каждые полстакана крупы. Кипятите, пока каша не загустеет. Добавьте все, что вам нравится для нужных вкуса, консистенции и питательности каши: сушеные или свежие фрукты, соль и специи, молоко или масло и/или измельченные орехи.

ТОМАТЫ

Члены профессиональной команды велогонщиков Torque Kopuа Sekerspor Club из Турции часто включают в меню своих завтраков тонко порезанные кружкй помидоров и огурцов. Но только летом, в сезон. Турки по-особому относятся к своим томатам. Пожалуй, они первые в мире любители и знатоки этих овощей и едят их на душу населения больше, чем в любой другой стране.

Однако турецкие профессиональные велогонщики не единственные, кто сполна использует все достоинства томатов. Спортсмены на выносливость по всему миру часто включают в свой рацион томаты в самых разных видах: свежие, в виде сока, соусов (например, сальса) и супах. Томаты хороши тем, что обладают прекрасным вкусом при очень низкой калорийности. Средний плод томата содержит всего 22 килокалории. Томаты богаты витаминами А и С, а также антиоксидантами бета-каротином и ликопином.

Для спортсменов, выступающих в тех видах спорта, где особенно важна выносливость, важное позитивное свойство томатов состоит в том, что они способствуют быстрому восстановлению мышц после нагрузок. Ученые из Стокгольмского университета в 2012 году обнаружили, что томатный сок существенно снижает оксидативный стресс после физических упражнений даже не у спортсменов. Год спустя греческие исследователи провели эксперимент, организовав группу из тренированных спортсменов на выносливость, девятерым из которых на два месяца предложили заменить их обычные

спортивные напитки томатным соком. Ученые сообщили в отчете, что у пивших томатный сок спортсменов существенно снизились биомаркеры, которые свидетельствуют об усталости мышц и воспалениях.

Известно также, что употребление томатов повышает эластичность кровеносных сосудов. У обычных людей это снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а у спортсменов способствует активизации работы сердечно-сосудистой системы. Это было продемонстрировано в другом исследовании греческих ученых. В ходе эксперимента 30 ультрамарафонцам было предложено в течение двух месяцев или съесть специальные протеиновые батончики из сыворотки, или ежедневно пить томатный сок. По окончании эксперимента было обнаружено, что эластичность кровеносных сосудов повысилась только у тех атлетов, которые употребляли томатный сок.

Попробуйте следующее: вырастите сами любимый вами сорт томатов. И летом у вас будут свежие, вкусные и полезные овощи. Томатов лучше, чем собственные, вы нигде не найдете.

ТУНЕЦ

Самое любопытное поедание тунца я наблюдал в доме известного канадского лыжника Девона Кёршо. Он положил солидную порцию острого тунца по-тайски в салат из зелени, капусты кале, свеклы, красного и желтого перцев, кусочков яблока, авокадо, который был заправлен оливковым маслом и бальзамическим соусом и присыпан сверху творогом. Как и многие другие суперфуды в диете чемпионов, тунец может использоваться в очень многих видах. Вы можете жарить стейки из тунца, сделать салат из него для сэндвичей, наслаждаться тунцом в суши или намазывать пасту из тунца на крекеры.

Другое достоинство тунца — его польза для здоровья. Поэтому многие из коллег Девона Кёршо по мировой спортивной элите часто едят тунца. Это прекрасный источник ненасыщенных жиров, которые улучшают работу мозга и способствуют формированию здоровых межклеточных мембран. Тунец — один из лучших природных накопителей селена — минерала с антиоксидантными свойствами. Недавно

ученые установили, что большая часть селена в мясе тунца представлена в форме особенно сильной его разновидности — селенонеина.

Попробуйте следующее: замените майонез в вашем сэндвиче с тунцом на авокадо. Сэндвич получится более здоровым, но не менее вкусным.

ЧАЙ

В тех странах, в которых кофе традиционно менее популярен, в том числе среди спортсменов — например, в Великобритании или Индии, — его часто заменяет близкий родственник среди напитков — чай. Он оказывает на общее состояние здоровья спортсменов и их выносливость такой же положительный эффект, как и кофе. Научный анализ последних исследований, проведенный в 2013 году в Висконсинском университете, позволил сделать вывод, что зеленый и черный чай снижают риск заболевания некоторыми формами рака, сердечно-сосудистыми расстройствами, диабетом 2-го типа и могут также замедлять старение. Это действие чая основывается на том, что в нем, как и в кофе, содержится кофеин, а кроме того, антиоксиданты в большом количестве, особенно полифенолы. Есть научные доказательства, что зеленый чай улучшает работу мозга и способствует некоторому снижению количества жира.

Несмотря на наличие кофеина, чай обеспечивает организм человека жидкостью почти так же, как и простая вода. Для элиты кенийских бегунов чай — основной источник гидратации организма. Как я писал в главе 5, они предпочитают чай с большим количеством молока и сахара. В такой форме он становится особенно полезным после интенсивных тренировок, обеспечивая организм жидкостью, мышцы — углеводами, все тело — белками, а также антиоксидантами для противодействия оксидативному стрессу. (Однако вам я советую с сахаром не перебарщивать!)

Попробуйте следующее: если обычно по утрам вы пьете кофе, попробуйте один-два раза в неделю заменить его черным или зеленым чаем для вкусового и питательного разнообразия.

ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ

Многие выдающиеся представители видов спорта на выносливость из Бразилии (включая тех, чей рацион я описал в главе 4) выросли на черной фасоли, которая занимает такое важное место в рационе бразильцев, что даже отдельно вынесена в официальную продуктовую корзину, составленную бразильским правительством. Исследования показывают, что люди, постоянно употребляющие в пищу черную фасоль, обычно отличаются очень здоровым пищеварительным трактом. Этот эффект приписывается тому, что в ней содержится много неперевариваемых фракций или клетчатки и подобных ей веществ, которые в организме не подвергаются воздействию пищеварительных энзимов.

Попробуйте следующее: смешайте пюре из черной фасоли с говяжьим фаршем или индейкой, когда захотите сделать бургеры на гриле.

ЧЕСНОК

Маленький зубчик чеснока может придать невероятное вкусовое разнообразие огромному количеству блюд. Наука говорит, что он может позитивно влиять на общее состояние здоровья и выносливость.

В 2006 году японские ученые провели эксперимент, в ходе которого подопытные крысы в течение четырех недель совершали длительные пробежки в барабане. Половине из них перед забегами давали чеснок, а половине — нет. По окончании эксперимента исследователи провели анализ усталости крыс с использованием разнообразных биомаркеров. Проанализировав результаты, ученые пришли к выводу, что «чеснок снижает различные негативные физиологические проявления, связанные с усталостью».

Отличные новости для всех. Если бы еще мы были крысами. А что с человеческим организмом? В 2015 году исследователь Крис Уомак с коллегами из Университета Джеймса Мэдисона провел подобный эксперимент на людях. 18 здоровых молодых студентов мужского пола были подвергнуты измеряемым тестам на физическую нагрузку после того, как половине из них давали экстракт чеснока, а половине —

плацебо. Через 14 дней тесты повторились, однако участники поменялись местами. В среднем уровень максимального потребления кислорода $VO_2\max$ у тех, кто употреблял чеснок, оказался на 2,7% выше.

Следует отметить, что в обоих описанных экспериментах применялся экстракт чеснока, а не зубчики, которые мы используем в кулинарии, и что другие подобные исследования не выявили положительного влияния чеснока на выносливость человека. Так что не следует ожидать волшебных прорывов, готовя себе еду с чесноком. Но это же можно сказать и о любом из описываемых здесь суперфудов. Существенное повышение выносливости происходит за счет кумулятивного эффекта от потребления различных полезных продуктов типа чеснока, каждый из которых вносит свою лепту в конечный результат.

Попробуйте следующее: кто вам сказал, что чесночные гренки вы можете попробовать только в ресторанах? Сделайте такие же дома (разумеется, из цельнозернового хлеба!).

ШПИНАТ

Шпинат, пожалуй, имеет наибольшее количество вариантов использования в кулинарии. Я видел спортсменов, которые ели его сырым в салатах, отваренным или приготовленным на пару в качестве гарнира к горячему блюду или блендированным в составе смузи. Это одно из самых богатых питательными веществами растений на Земле. В нем много витаминов А, С и К, различных минералов, а также фитонутриентов. По шкале наличия полезных веществ в продуктах питания Nutrition Data* шпинат набирает 91 очко. Это на шесть очков больше, чем самый популярный овощ современности — капуста кале.

Для профессиональных спортсменов особенно важно то, что шпинат — один из лучших источников полезных для организма диетических нитратов, он уступает по этому показателю только свекле. Помните, что нитраты повышают выносливость человеческого организма, активизируя кровоток к мышцам и помогая

* Nutrition Database — база данных питательных веществ в продуктах, составляемая Министерством сельского хозяйства США и публикуемая официально. Прим. перев.

митохондриям, этим клеточным генераторам энергии, работать с большей эффективностью.

Попробуйте следующее: добавляйте шпинат в мясные блюда, лазаньи, пиццы и другую вашу любимую еду. От этого она станет более питательной и нисколько не потеряет привычного вкуса.

ЯЙЦА

Яйца — один из самых распространенных продуктов в рационах элитных спортсменов на выносливость. Я обнаружил их в журналах питания бразильских пловцов, французских серфингистов, российских триатлетов, японских бегунов и других спортсменов. В исследовании рационов десяти профессиональных триатлетов из разных стран, проведенном бывшей триатлеткой Катей Майерс для active.com, девять сообщили, что едят яйца на завтрак либо всегда, либо регулярно.

А почему бы этого не делать? Яйца недороги, вкусны, питательны. Они дают 1 г высококачественных белков на 11 килокалорий. Плюс в них содержатся холин, фосфор, витамин B12 и другие полезные вещества. Хотя некогда яйца считали не очень здоровой пищей, поскольку они якобы повышают содержание холестерина в крови, последние научные исследования доказали, что их употребление никак не связано ни с какими неблагоприятными последствиями для здоровья человека.

Попробуйте следующее: добавляйте порезанные тонкими кружками сваренные вкрутую яйца в овощные салаты.

11. РЕЦЕПТЫ ДИЕТЫ ЧЕМПИОНОВ

Если начиная с завтрашнего дня вы не будете есть ничего, кроме блюд, приготовленных по предлагаемым ниже рецептам, вы уже будете следовать диете чемпионов. Правила есть всё, есть качественное и есть больше углеводов встроены в эти рецепты. Все, что вам остается, — это употреблять эти блюда в достаточном количестве, осознанно, с учетом ваших индивидуальных потребностей и предпочтений, а также режима вашей жизни. Выполняйте все эти правила — и вы будете питаться так же, как самые выносливые люди на планете.

Разумеется, я далек от мысли, чтобы рекомендовать вам ограничить ваш рацион только этими семнадцатью рецептами. Но чем больше вы будете получать пользы от них, тем прочнее будете связывать себя с диетой чемпионов. В дополнение к тому, что эти рецепты обеспечат вам питание, соответствующее стандартам диеты чемпионов, они могут стать некими шаблонами для других блюд. С этого момента вы захотите есть подобную пищу, если даже и не конкретно рекомендуемые здесь блюда.

Все рецепты были разработаны по моей просьбе Джорджи Фиа, с которой мы сотрудничаем уже давно. В них отражаются элементы блюд, которые едят спортсмены-профессионалы в различных частях света. В состав большинства входят суперфуды, о которых я писал в главе 10. В рецептах они выделены жирным шрифтом. Думаю, что работы Джорджи впечатлят вас так же, как меня. Если вы хотите найти больше таких рецептов, обратитесь к моей предыдущей книге *Racing Weight Cookbook* («Кулинарная книга бегуна для достижения оптимального веса»).

Обратите внимание, что, хотя я подчеркиваю отсутствие необходимости подсчитывать калории и следить за содержанием питательных веществ в рамках диеты чемпионов, во всех рецептах приведены базовые данные по содержанию в них основных питательных веществ. Эта информация поможет вам включать в свой рацион, ориентированный в основном на углеводы, больше белков в те периоды, когда на первый план выходят вопросы снижения веса.

РЕЦЕПТЫ ДИЕТЫ ЧЕМПИОНОВ

1. Овсяная каша со взбитым яичным белком, фруктами и молотым орехом pekan.
2. Острый зеленый смузи.
3. Сэндвич для завтрака с обжаренным в сыре бейглом.
4. Блины с вареньем из вишни, черники и медом.
5. Горячий панини с овощами и хумусом из эдамамЭ*.
6. Пикантные чизбургеры из индейки.
7. Рыбные тако.
8. Лохикейтто (суп из лосося).
9. Жареная курица с имбирно-медовым соусом.
10. Соба с говядиной и соусом из миндального масла и чили.
11. Спагетти из цельной пшеницы с тефтелями из постного мяса.
12. Тушеная черная фасоль и рис по-кубински.
13. Овощное рагу по-мароккански.
14. Угали с тушеным сукума вики.
15. Острое мясо с цельнозерновым кукурузным хлебом.
16. Рататуй.
17. Пастуший пирог.

* ЭдамамЭ — вареные в воде или на пару́ прямо в стручках незрелые соевые бобы, популярная закуска японской кухни к пиву и прочим западным спиртным напиткам.
Прим. ред.

ОВСЯНАЯ КАША СО ВЗБИТЫМ ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ, ФРУКТАМИ И МОЛОТЫМ ОРЕХОМ ПЕКАН (Шотландия)

Овсяная каша, богатая углеводами и клетчаткой, — замечательное стартовое блюдо дня, особенно когда в ней есть орехи, семена и фрукты. Этот вариант популярного блюда обладает также дополнительным количеством протеинов благодаря наличию в рецепте яичного белка. Они помогают вам дольше оставаться сытыми и придают блюду замечательную мягкую консистенцию.

½ стакана воды

½ стакана неподслащенного миндального молока

(в принципе, подойдет и любое другое молоко неживотного происхождения любой жирности)

Щепотка соли

2 чайные ложки коричневого сахара

1 банан, порезанный кружками

½ стакана овсянки (цельнозерновой, традиционной)

½ стакана яичного белка

(легче всего использовать уже готовый пастеризованный продукт* или взять белок двух яиц)

1 столовая ложка измельченных орехов пекан

¼ стакана черники

1. Вылейте молоко и воду в кастрюльку средних размеров, положите туда половину нарезанного банана, две ложки коричневого сахара и бросьте щепотку соли. На среднем огне доведите все до кипения.
2. Добавьте овсяные хлопья и перемешайте содержимое кастрюльки. Держите на огне 5 минут, пока каша не загустеет, время от времени помешивая.
3. Добавьте в кастрюлю яичный белок и интенсивно размешивайте содержимое в течение минуты.
4. Выключите огонь, переложите содержимое кастрюльки в тарелку и положите сверху остатки банана и чернику, а также измельченные орехи пекан.

Одна порция

Пищевая ценность: килокалорий — 411, жиров — 9 г, углеводов — 68 г, клетчатки — 9 г, белков — 17 г.

* В России имеются в продаже в крупных супермаркетах. Прим. ред.

ОСТРЫЙ ЗЕЛЕНый СМУЗИ

(СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА)

Для этого смузи подойдет любая протеиновая смесь, которая есть у вас под рукой. Напиток представляет собой смесь зеленого чая, богатого полифенолами, листовой зелени, насыщенной витаминами, сельдерея, содержащего много полезных нитратов, и свежих фруктов. Вы получите также большую дозу витамина С и калия, которые входят в состав киви и бананов. Это необходимо для восстановления того уровня минералов в организме, который естественным образом снижается после тренировок. Кроме того, эти элементы способствуют регенерации мышц. Для достижения максимальных результатов используйте при приготовлении смузи высокоскоростной блендер.

- 1 стебель сельдерея
- 1 небольшой кусочек очищенного имбиря (с половину мизинца размером)
- 1 стакан питьевой воды или охлажденного зеленого чая
- 1 пучок темной листовой зелени (шпинат, кале, брюссельская капуста)
- ¼ авокадо
- 1 мерная ложка протеиновой смеси
- 1 киви
- 1 банан

Поместите все ингредиенты в чашу и blendируйте до получения однородной смеси.

Одна порция

Пищевая ценность: килокалорий — 359, жиров — 8 г, углеводов — 49 г, клетчатки — 10 г, белков — 29 г.

СЭНДВИЧ ДЛЯ ЗАВТРАКА С ОБЖАРЕННЫМ В СЫРЕ БЕЙГЛОМ

(СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА)

Типичный сэндвич для завтрака обычно включает злаки, яйца и жир в виде бекона или сыра. Но, скорее всего, в нем отсутствуют цельные злаки и овощи, а в нашем вкусном и ярком сэндвиче эти ингредиенты есть.

- 1 бейгл из цельнозерновой муки
- Оливковое масло или канола* в спрее
- 1 яйцо
- Соль и перец по вкусу
- 1 пучок молодого шпината
- 30 г деликатесной ветчины без нитратов
- 30 г поджаренного красного перца
- 1 кусочек тостового сыра чеддер

Разогрейте духовку или тостер до 200 °С и слегка смажьте маслом противень (или используйте бумагу для выпечки). Разрежьте бейгл пополам по горизонтали и положите на противень разрезанными сторонами вверх. Поставьте противень в духовку на 5 минут или пока половинки бейгла слегка не подрумянятся.

1. Сбрызните сковородку маслом и поставьте ее на средний огонь. Разбейте яйцо в середину сковороды, посолите и поперчите и жарьте без крышки в течение минуты. Таким образом вы готовите яичный наполнитель сэндвича. Затем по краям сковороды положите нарезанный шпинат и закройте крышкой. Проверяйте состояние желтка раз в одну-две минуты и снимите сковороду с огня, когда он достигнет желаемой вами консистенции.
2. Положите кольца красного перца и ветчину на одну половинку бейгла, а сыр на другую. Поместите обе половинки в духовку, чтобы дать возможность сыру расплавиться, а перцу и ветчине — слегка прогреться. Одна половинка может потребовать на минуту-другую больше времени нахождения в духовке, чем другая.
3. Соберите бутерброд, положив жареное яйцо и размягченный шпинат на ту половинку бейгла, где находятся перец и ветчина, и накрыв ее частью с горячим сыром.

Одна порция

Пищевая ценность: килокалорий — 464, жиров — 14 г, углеводов — 62 г, клетчатки — 4 г, белков — 25 г.

* Канола (англ. Canadian Oil, Low Acid «канадское масло пониженной кислотности») — пищевое растительное масло с низким содержанием эруковой кислоты, производящееся из рапса и, в меньших объемах, технической репы (турнепса), а также сельскохозяйственная культура, семена современных канадских сортов рапса *Brassica napus* и *Brassica campestris* с пониженным содержанием эруковой кислоты и глюкозинолатов. *Прим. ред.*

БЛИНЫ С ВАРЕНЬЕМ ИЗ ВИШНИ, ЧЕРНИКИ И МЕДА (Россия)

Гречневая мука придает небольшим круглым блинам янтарный цвет и приятный ореховый привкус. Для того чтобы не добавлять в них много сахара, мы едим их с вареньем из фруктов и ягод, богатых флавоноидами, за это с вас не снимутся баллы из вашего ПКР. Варенье придает блинам более богатый вкус. Натуральный мед от производителя гораздо вкуснее, чем те его имитации, которые продаются в супермаркетах.

- ½ стакана замороженных очищенных от косточек вишен
 - ½ стакана свежемороженой черники
 - 1 столовая ложка натурального меда
 - ½ стакана гречневой муки
 - ½ стакана цельнозерновой пшеничной муки
 - 1 чайная ложка пекарского порошка
 - ¼ чайной ложки соли
 - ½ чайной ложки сахара
 - 1 яйцо
 - ⅔ стакана натурального коровьего молока (растительное молоко тоже будет уместно)
 - 1 чайная ложка канолы или расплавленного сливочного масла
- По выбору подаются к блюду несладкий йогурт или сметана.

1. Смешайте вишни, чернику и мед в маленькой кастрюльке. Поставьте ее на небольшой огонь, чтобы содержимое медленно кипело, пока вы будете готовить блины.
2. Хорошенько смешайте муку, порошковые дрожжи, соль и сахар в большой миске. Получившаяся смесь должна быть без комочков.
3. Добавьте яйцо, молоко и масло и тщательно всё взбейте.
4. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне в течение минуты. Вылейте на нее получившуюся смесь кружками 5–7,5 см в диаметре, так чтобы они не накладывались друг на друга.
5. Когда на поверхности блинчиков начнут образовываться пузыри, переверните их и держите на огне еще одну-две минуты или до тех пор, пока они не будут легко отставать от сковороды.
6. Повторяйте, пока не будет использовано все тесто.
7. Подавайте блины с вареньем, а также йогуртом или сметаной по желанию.

Получается 15–20 блинов.

Две порции

Пищевая ценность: килокалорий — 380, жиров — 9 г, углеводов — 64 г, клетчатки — 9 г, белков — 15 г.

ГОРЯЧИЙ ПАНИНИ С ОВОЩАМИ И ХУМУСОМ ИЗ ЭДАМАМЭ (Италия/Греция)

Хумус традиционно делается из нута, но в данном случае он готовится из зеленых соевых бобов, называемых эдамамэ. В результате он становится очень богат белками и приобретает красивый зеленоватый оттенок. В него хорошо также макать сырые овощи.

- 1 большой красный перец, разрезанный на три или четыре кусочка
- 1 японский баклажан (длинный и тонкий), порезанный ломтиками толщиной в 0,5 см
- 1 средний цукини, также порезанный ломтиками толщиной в 0,5 см
- Оливковое масло или канола в разбрызгивателе
- Морская соль
- Черный перец
- 4 ломтика цельнозернового хлеба
- 2 ломтика полутвердого датского сыра хаварти
- 3 столовые ложки хумуса из эдамамэ или приобретенный в магазине готовый хумус

1. Разогрейте электрический духовой шкаф и поставьте противень на решетку так, чтобы он находился в 7–10 см от верхнего нагревающего элемента. Выложите поверхность противня кулинарной фольгой и слегка сбрызните ее маслом (как альтернативу можно использовать пекарскую бумагу).
2. Разложите красный перец, баклажан и цукини на противне. Слегка сбрызните их маслом, посолите и поперчите.
3. Запекайте овощи в течение 5 минут, затем достаньте противень и переверните кусочки с помощью лопатки. Продолжайте запекание в течение еще 5 минут, после этого выньте противень из шкафа и выключите духовку. Если перец покрылся подгоревшей корочкой, уберите ее, когда овощи немного остынут.

4. Сделайте тосты из хлеба и на два намажьте по 1½ столовой ложки хумуса. Это основа для панини.
5. На хумус положите по одному кусочку сыра, а затем поровну распределите на их поверхности запеченные овощи.
6. По желанию, положите панини под специальный пресс или на гриль, как делал выдающийся американский боксер Джордж Форман*.

Две порции

Пищевая ценность: килокалорий — 378, жиров — 14 г, углеводов — 56 г, клетчатки — 13 г, белков — 18 г.

Хумус из эдамамэ

- 1 стакан зеленых соевых бобов в стручках
- 2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока
- 2 столовые ложки **оливкового масла** первого отжима
- ¼ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки гранулированного чеснока
- ½ чайной ложки черного перца

Положите все ингредиенты в блендер и перемешивайте, пока не измельчите в мягкую пасту. Можете хранить в холодильнике неделю.

Ингредиенты рассчитаны на $\frac{3}{4}$ стакана (восемь порций по 1½ столовой ложки каждая).

Пищевая ценность: килокалорий — 58, жиров — 4 г, углеводов — 3 г, клетчатки — 2 г, белков — 2 г.

* Джордж Эдвард Форман (1949 г. р.) — американский боксер-профессионал, выступавший в тяжелой весовой категории в 1969–1977 и 1987–1997 годах. Олимпийский чемпион 1968 года. Чемпион мира в тяжелой весовой категории по версиям WBA (1973–1974), WBC (1973–1974, 1994–1995), IBF (1994–1995). *Прим. ред.*

ПИКАНТНЫЕ ЧИЗБУРГЕРЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

(СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА)

Мы создали для этих бургеров из индейки интересную вкусовую комбинацию, включающую в себя вустерский соус, горчицу, зеленый лук, а также небольшое количество острого соуса для придания пикантности. Если вам нравится, чтобы в ваших блюдах было что-то остренькое, вы полюбите эту фантазию на тему старой доброй американской классики. Для этих чизбургеров подойдет практически любой сыр, например чеддер.

450 г фарша из индейки

½ пучка зеленого лука, мелко порезанного (и зеленая, и белая части)

½ чайной ложки соли

¼ чайной ложки черного перца

2 чайные ложки вустерского соуса

2 чайные ложки любого острого соуса или острого соуса шрирача

2 столовые ложки готовой горчицы (дижонской или желтой)

1 яйцо

3 ломтика сыра чеддер

Перемешайте все ингредиенты (кроме сыра) в посуде средних размеров и слепите три небольших бургера. Жарьте их на гриле или на сковороде по 6–7 минут с каждой стороны или пока их внутренняя температура не достигнет 70 °С. На каждый бургер положите по ломтику сыра.

Три порции

Пищевая ценность: килокалорий — 278, жиров — 15 г, углеводов — 3 г, клетчатки — 1 г, белков — 32 г.

РЫБНЫЕ ТАКО

(МЕКСИКА)

Многие рыбные тако, которые нам подают в ресторанах, обычно бывают очень глубоко прожаренными. Но не этот вариант. Кумин и кайенский перец придают рыбе остроту, а сок лайма и смесь мелко нарезанной капусты и моркови — свежесть и приятную упругость. По желанию смесь овощей вы можете заменить клубнем хикамы*.

450 г белой морской рыбы типа трески или морского окуня

½ чайной ложки кумина

¼–½ чайной ложки кайенского перца (по вашему вкусу)

¼ чайной ложки соли

1 столовая ложка сока лайма

6 небольших цельнозерновых пшеничных лепешек

1 стакан овощной смеси, без соуса

½ стакана свежих листьев кинзы

Острая приправа сальса

1. Положите рыбу на сковороду с антипригарным покрытием и посыпьте кумином, кайенским перцем, солью и черным перцем. Накройте крышкой и готовьте на среднем огне в течение 6 минут, пока она не станет мягкой. Выключите огонь, разделите рыбу на куски при помощи лопаточки и слегка сбрызните соком лайма.
2. Разложите рыбу на лепешки и положите сверху овощную смесь и кинзу. Подавайте с сальсой.

Две порции

Пищевая ценность: килокалорий — 427, жиров — 9 г, углеводов — 46 г, клетчатки — 8 г, белков — 40 г.

* Хикама — травянистая лиана семейства бобовых, происходящая из Мексики и Центральной Америки, культивируемая ради крупного съедобного корнеплода. *Прим. ред.*

ЛОХИКЕЙТТО (СУП ИЗ ЛОСОСЯ) (Финляндия)

Финская еда простая, обильная и согревающая. И этот суп отвечает всем трем характеристикам. К свежему лососю мы решили добавить и небольшое количество копченой рыбы, что придает супу дополнительный пикантный вкус.

- 1 стебель лука порея, порезанный кружками
- 1 головка репчатого лука мелко порезанная
- ½ столовой ложки **оливкового масла** первого отжима
- 450 г **белого картофеля** (8 штук), порезанного кубиками по 2,5 см
- 1 морковь, нарезанная ломтиками
- 2 стакана овощного или рыбного бульона плюс 2 стакана воды
- 360 г дикого **лосося** с кожей, порезанного кубиками размером от 2,5 до 5 см
- 120 г копченого **лосося**, порезанного мелкими кубиками по 2 см
- 1 стакан цельного жирного молока или молочного продукта жирностью от 10 до 12% (смешиваются молоко и сливки)
- 1 стакан мелко нарезанного свежего укропа
- Соль (я кладу ½ чайной ложки)
- ½ чайной ложки черного перца
- 4 куска ржаного хлеба по желанию при подаче на стол

1. В кастрюльке средних размеров пассеруйте репчатый лук и лук-порей в оливковом масле в течение 8 минут, пока они не размякнут.
2. Добавьте в кастрюльку картофель, морковь, бульон и воду и накройте крышкой. Прибавьте огонь и дайте содержимому закипеть, затем убавьте огонь до среднего и варите в течение 5 минут, пока картофель не станет мягким.
3. Убавьте огонь. Положите в кастрюльку оба вида лосося и кипятите на медленном огне в течение 5 минут. Аккуратно помешивайте суп, чтобы не нарушить целостность кусочков рыбы.
4. Добавьте молоко, укроп, соль и перец по вкусу. Снимите с огня и подавайте горячим с ржаным хлебом.

Четыре порции

Пищевая ценность: килокалорий — 291, жиров — 7 г, углеводов — 32 г, клетчатки — 4 г, белков — 29 г. (При приготовлении с цельным молоком и употреблении без хлеба.)

Килокалорий — 334, жиров — 12 г, углеводов — 29 г, белков — 29 г. (При приготовлении с использованием смеси молока и сливок.)

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ИМБИРНО-МЕДОВЫМ СОУСОМ (КИТАЙ)

Азиатская кухня известна тем, что соединяет в себе сладкое, острое, соленое и пикантное. На Западе ее часто представляют себе как большое количество различных ингредиентов, сильно прожаренных в сладковатых соусах. Наш вариант жареной курицы предполагает небольшое количество меда, чтобы только придать блюду традиционную для Китая сладкую нотку. Вы можете использовать наш рецепт для приготовления этого блюда с другими белковыми продуктами: тофу, говядиной, креветками или свинойной.

- 4 чайные ложки соевого соуса
- 4 чайные ложки белого уксуса
- 2 чайные ложки меда
- ½ чайной ложки измельченного красного перца чили
- 1 чайная ложка кукурузного крахмала
- 1 чайная ложка канолы, кунжутного или кокосового масла
- 350 г куриной грудки без костей и кожи, порезанной на небольшие кусочки
- Соль и перец
- ½ стакана воды
- 2 маленьких или 1 большое порезанное соцветие брокколи
- Небольшой кусочек (2,5 см) свежего имбиря, почищенного и измельченного
- 3 зубчика **чеснока**, мелко порезанного
- 6 грибов шиитаке, порезанных дольками
- 1 желтый сладкий перец, порезанный дольками
- 2 стакана готового **коричневого риса**

1. В небольшой посуде тщательно перемешайте соевый соус, уксус, мед, острый перец и кукурузный крахмал. Отставьте в сторону.
2. Разогрейте большую сковороду или вок на сильном огне в течение минуты. Сковорода готова, если капля воды на поверхности кипит.
3. Выложите на сковороду курицу, слегка посолите и поперчите. Готовьте на среднем огне в течение 4–5 минут, пока мясо не станет золотистым и не прожарится. Выложите его на плоскую тарелку и снова поставьте сковороду на огонь.
4. Положите в нее брокколи и слейте воду. Закройте крышкой. Готовьте в течение 3 минут, затем снимите крышку, добавьте имбирь, чеснок, грибы и желтый перец.
5. Готовьте все овощи, помешивая их, еще одну-две минуты, пока не испарится вся вода, затем добавьте в сковороду соус. Дайте ему покипеть минуту

и немного загустеть, потом верните на сковороду уже приготовленную курицу и аккуратно перемешайте все таким образом, чтобы соус покрыл все мясо.

6. Подавайте горячим на рисе.

2 порции

Пищевая ценность: килокалорий — 548, жиров — 9 г, углеводов — 75 г, клетчатки — 12 г, белков — 49 г. (Вместе с рисом.)

СОБА С ГОВЯДИНОЙ И СОУСОМ ИЗ МИНДАЛЬНОГО МАСЛА И ЧИЛИ (Япония)

Изюминка этого блюда — соус, который вам захочется готовить вновь и вновь. Он сладковатый, острый, солоноватый, а миндальное масло (тот самый суперфуд) придает вкус, который трудно найти в других блюдах с лапшой.

- 120 г лапши соба
- 3 зубчика **чеснока**, мелко порезанного
- 240 г постного говяжьего фарша
- 2½ столовой ложки соевого соуса
- 1½ столовой ложки **миндального масла**
- 2 столовые ложки острого соуса шрирача (если вы не очень любите слишком острое, уменьшите до 1 ложки)
- 1 чайная ложка кукурузного крахмала
- 1 чайная ложка меда
- ½ стакана воды
- 200 г сладкого гороха
- 150 г мелко нарезанной соломкой (размером со спичку) моркови
- 3 стрелки зеленого лука, порезанного дольками (зеленая и белая части)
- Острый перец по выбору

1. Вскипятите четыре стакана воды. Приготовьте лапшу соба по инструкции на упаковке, высушите и отставьте в сторону.
2. Выложите чеснок, имбирь и говяжий фарш в большую сковороду с антипригарным покрытием и готовьте 8–9 минут на среднем огне, измельчая кусочки фарша при помощи лопаточки, пока в нем не останется участков розового

цвета. Не убавляйте огонь и не снимайте с него сковороду до перехода к следующему этапу.

3. В маленькой посуде смешайте соевый соус, миндальное масло, соус шрирача, кукурузный крахмал и мед. Хорошенько размешайте до однородной массы и вылейте в сковороду с фаршем. Добавьте $\frac{1}{2}$ стакана воды и продолжайте готовить на среднем огне одну минуту, пока соус не закипит и не загустеет.
4. Добавьте горох, морковь и зеленый лук на сковороду и аккуратно и тщательно перемешайте. Готовьте в течение 4 минут, время от времени помешивая. Затем выложите в сковороду готовую лапшу соба и снова аккуратно все перемешайте.
5. Разделите блюдо по двум мискам, сверху присыпьте острым перцем или капните соуса шрирача.

Две порции

Пищевая ценность: килокалорий — 574, жиров — 13 г, углеводов — 74 г, клетчатки — 9 г, белков — 41 г.

СПАГЕТТИ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЦЫ С ТЕФТЕЛЯМИ ИЗ ПОСТНОГО МЯСА (Италия)

Не один из знакомых нам атлетов устанавливал персональный рекорд после того, как накануне вечером съедал это блюдо. Мы вам это, конечно, не гарантируем, но подчеркиваем, что еще никому оно не помешало! В этом рецепте классические спагетти и мясные тефтели дают прекрасное сочетание вкуса и питательности. Можно использовать мясо диких животных, которое постнее говяжьего, а соус для спагетти отличается обилием входящих в него овощей. Если после такого ужина еще и хорошо поспать, то наутро вы сможете свернуть горы.

450 г фарша

1 яйцо

$\frac{1}{2}$ стакана мелко порезанного репчатого лука

2 зубчика **чеснока**, мелко порезанного

$\frac{1}{2}$ чайной ложки итальянских специй

1 чайная ложка соли

$\frac{1}{2}$ чайной ложки черного перца

¼ чайной ложки молотого красного перца чили (по желанию)

450 г цельнозерновых спагетти

1 большой оранжевый или желтый перец, порезанный

1 средний цукини, порезанный

1 стакан порезанных дольками грибов

3 стакана готового **томатного** соуса

1. Выложите фарш, вбейте яйца, добавьте лук, чеснок, итальянские специи, соль, черный и красный перец в большую миску и хорошенько все перемешайте руками.
2. Скатайте из получившейся массы шарики чуть больше мячика для гольфа. Должно получиться примерно 12 штук. Уложите их на дно большой сковородки в один слой.
3. После этого поставьте сковороду на средний огонь. Закройте крышкой и готовьте в течение 10 минут, время от времени переворачивая тефтели таким образом, чтобы они зарумянились со всех сторон.
4. Немного сдвинув крышку, слейте жидкость из сковороды. Добавьте в нее сладкий перец, цукини, грибы и томатный соус. Оставьте все медленно кипеть в течение 15 минут.
5. Пока готовятся тефтели и соус, сварите спагетти в соответствии с инструкцией на упаковке.
6. Подавайте тефтели и соус, выкладывая их на спагетти.

Четыре порции

Пищевая ценность: килокалорий — 575, жиров — 17 г, углеводов — 68 г, клетчатки — 11 г, белков — 39 г.

ТУШЕНАЯ ЧЕРНАЯ ФАСОЛЬ И РИС ПО-КУБИНСКИ

(Куба)

Этот классический кубинский рецепт позволяет вам легко включить в рацион то блюдо, которое особенно необходимо спортсменам, нуждающимся в высокой выносливости. Можно приготовить сразу много порций теплой, богатой углеводами еды. Тарелка тушеной черной фасоли с рисом — это прекрасная восстановительная пища после тяжелой тренировки, когда вам не хочется возиться на кухне с готовкой. Это блюдо быстро согреет вас после целого дня на холоде. Мы добавили острый

перец халапеньо, которого нет в оригинальном рецепте. Но если он вам не нравится, не кладите.

Примечание. Этот рецепт подразумевает сухую фасоль. Если вы хотите использовать консервированную, то для этого нужны четыре банки по 450 г без добавления соли. Жидкость нужно слить. В этом случае вы можете снизить количество воды на 1 стакан.

500 г сухой **черной фасоли**

1 мелко порезанная луковица

1 порезанный сладкий перец (любого цвета)

6 зубчиков чеснока, мелко порезанного

1 перец халапеньо, порезанный (семена необходимо убрать)

1 банка (840 г) резаных томатов

3½ стакана воды

2 столовые ложки **оливкового масла**

2 столовые ложки красного виноградного уксуса

½ чайной ложки кумина

½ чайной ложки сухого орегано

2 сушеных лавровых листа

1 чайная ложка соли

3 стакана **коричневого риса**

1. Промойте и высушите фасоль. Положите ее в мультиварку вместе со всеми ингредиентами, кроме риса. Хорошенько все перемешайте и закройте крышку.
2. Томите в течение примерно шести-восьми часов или пока фасоль не станет мягкой, а большинство жидкости не выпарится или не впитается. Уберите лавровый лист.
3. Приготовьте рис по инструкции на упаковке. Черную фасоль подавайте на рисе.

Девять порций

Пищевая ценность (в расчете на стакан фасоли и стакан риса): килокалорий — 417, жиров — 5 г, углеводов — 79 г, клетчатки — 20 г, белков — 15 г.

ОВОЩНОЕ РАГУ ПО-МАРОККАНСКИ (МАРОККО)

Практически вся работа по приготовлению этого рагу заключается в нарезке ингредиентов. Закончив, вы просто бросаете все в кастрюлю и оставляете томиться на огне. Вы можете просто так наслаждаться этим блюдом или подавать с гарниром из цельнозернового кускуса для получения дополнительной порции углеводов.

- 1 стакан мелко порезанного лука (1 средняя луковица)
- 1 стакан нарезанного соломкой сельдерея (2 стебля)
- 1 стакан порезанного зеленого перца (1 средний перец)
- 2 стакана нарезанной соломкой моркови (4–5 больших корнеплодов)
- 2 зубчика **чеснока**, мелко порезанного
- 1 средний **батат**, нарезанный кубиками
- 3 стакана овощного или куриного бульона
- По 2 чайные ложки измельченного кумина, порошка карри и измельченного кориандра
- ¼ чайной ложки кайенского перца (можно больше по желанию)
- 1 банка (570 г / 540 мл) резаных **томатов**, которые необходимо высушить
- 1 банка (570 г / 540 мл) гороха, промытого и высушенного
- 4 стакана порезанной капусты кале (с одного стебля, без твердой части)
- ¼ стакана **арахисовой пасты**
- ¼ стакана светлого или темного изюма, по выбору
- По желанию — отварной цельнозерновой кускус на гарнир

Нагрейте большую кастрюлю на среднем/большом огне. Положите в нее все ингредиенты, за исключением капусты кале, арахисовой пасты и изюма. Доведите до кипения, а потом убавьте огонь до слабого. Томите в течение 10 минут или пока картофель не станет мягким. Добавьте капусту кале, арахисовую пасту и изюм. Томите еще 5 минут. Попробуйте и добавьте кайенского перца для остроты. Подавайте горячим.

Четыре порции

Пищевая ценность: килокалорий — 406, жиров — 10 г, углеводов — 68 г, клетчатки — 17 г, белков — 17 г. (Без гарнира из кускуса.)

УГАЛИ С ТУШЕНЫМ СУКУМА ВИКИ

(КЕНИЯ)

Как и большинство блюд кенийской кухни, угали едят руками: вы отрываете небольшой кусочек угали и формируете из него шарик с небольшим углублением. Затем вы зачерпываете этим шариком тушеные овощи (сукума вики) или мясо, которые выложены на блюдо. Иногда овощи и мясо едят при помощи чапати, или плоских хлебцев. К овощам можно добавлять любое имеющееся готовое мясо. Если вам нужны белки растительного происхождения, можно использовать в качестве гарнира консервированную фасоль.

Угали

- 1 стакан **кукурузной** муки
- 2 стакана воды
- Щепотка соли

Сукума вики

- 2 чайные ложки **оливкового масла**
- 1 белая луковица
- ½ чайной ложки кумина
- ½ чайной ложки кориандра
- ⅙ чайной ложки кайенского перца
- 2 **томата-сливки**, порезанные на дольки
- 450 г капусты кале или цветной листовой зелени (2 пучка), с отрезанными стеблями, мелко порезанных
- 1 стакан воды
- ¼ чайной ложки соли (или по вкусу)
- ⅙ чайной ложки кайенского перца (или по вкусу)
- 1 лимон

1. Пассеруйте лук в оливковом масле 8 минут, пока он не станет мягким. Добавьте кумин, кориандр, кайенский перец и томаты и помешайте.
2. По одной горсти добавляйте в кастрюльку порезанную капусту кале, помешивая. Вылейте в кастрюлю воду и накройте крышкой. Готовьте в течение 30 минут до тех пор, пока овощи не станут мягкими.
3. Пока овощи томятся на огне, возьмите другую кастрюлю, вылейте в нее два стакана воды, бросьте щепотку соли и доведите до кипения. Затем убавьте огонь до слабого и медленно добавьте в кипящую воду кукурузную

муку, постоянно помешивая ее, чтобы не допустить образования комочков. Продолжайте мешать содержимое кастрюли в течение 3–4 минут, пока оно не приобретет консистенцию каши. Выключите огонь и переложите содержимое кастрюли в блюдо для подачи на стол.

4. Когда овощи будут готовы, посолите и поперчите их по вкусу. Подавайте сукума вместе с угали. На блюдо положите дольки лимона для того, чтобы в процессе еды можно было выжимать сок на свою порцию овощей.

Четыре порции

Пищевая ценность: килокалорий — 159, жиров — 4 г, углеводов — 30 г, клетчатки — 5 г, белков — 4 г.

ОСТРОЕ МЯСО С ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫМ КУКУРУЗНЫМ ХЛЕБОМ (СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА)

Если вы любите вкус чили, то вам наверняка понравится этот рецепт, который базируется на классическом способе приготовления традиционного для американского Юго-Запада блюда. В этом варианте к основному вкусу добавляется еще глубокий интересный оттенок неподслащенного какао. Можете взять для гарнира мягких зерен кукурузы или заменить черную фасоль на обычную.

- 450 г нежирного говяжьего фарша
- 1½ стакана нарезанного сладкого перца (красного, зеленого, желтого)
- ½ большой луковицы, мелко порезанной
- 3 зубчика **чеснока**
- 1 столовая ложка измельченного кумина
- 1 столовая ложка неподслащенного какао-порошка
- 2½ столовые ложки молотого перца чили
- ½ чайной ложки кайенского перца (можно больше по вкусу)
- 2 банки (420 г) резаных помидоров
- 1 банка (570 г) фасоли, промытой и высушенной
- Соль по вкусу
- Свежая кинза

1. В кастрюльке с крышкой готовьте фарш на среднем огне 8–10 минут, размельчая кусочки при помощи лопаточки, пока все мясо не перестанет быть розовым. Слейте жир, если он образуется, и верните кастрюльку на плиту.

2. Добавьте сладкий перец, лук, чеснок, кумин, какао-порошок, молотый чили-перец, кайенский перец, резаные томаты (с жидкостью) и фасоль. Хорошенько все перемешайте.
3. Накройте кастрюлю крышкой, и когда смесь начнет закипать, убавьте огонь до слабого. Посолите по вкусу.
4. Подавайте посыпанным свежей кинзой.

Четыре порции

Пищевая ценность: килокалорий — 335, жиров — 5 г, углеводов — 36 г, клетчатки — 11 г, белков — 38 г.

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ

1¼ стакана кукурузной муки грубого помола

1 стакан цельнозерновой пшеничной муки

1 столовая ложка пекарского порошка

½ чайной ложки пищевой соды

½ стакана сахара

½ чайной ложки соли

1 яйцо

2 столовые ложки разогретого сливочного или кокосового масла

1 стакан обезжиренного молока или неподслащенного миндального молока

2 столовые ложки несладкого йогурта и греческого ванильного йогурта

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Смажьте маслом внутреннюю часть цельнометаллической или чугунной сковороды диаметром 22,5–25 см (если у вас нет литой металлической сковороды, можете использовать форму для выпечки).
2. В большую миску насыпьте кукурузную муку, пшеничную муку, пекарский порошок, соду, сахар и соль и все хорошо перемешайте.
3. Добавьте яйцо, сливочное или миндальное масло и йогурт и взбейте все до получения однородной массы. Вылейте получившуюся смесь на сковороду и выпекайте в духовке в течение 15 минут. Готовность можно проверить с помощью ножа или зубочистки.

Восемь порций

Пищевая ценность: килокалорий — 219, жиров — 6 г, углеводов — 35 г, клетчатки — 3 г, белков — 5 г.

РАТАТУЙ

(Франция)

Это классическое французское блюдо будет отлично готовиться у вас на плите или в мультиварке, пока вы будете наматывать километры по Альпам, готовясь к «Тур де Франс» (или нарезать метры в ближайшем бассейне). Не забудьте о хрустящем хлебе — он очень важен для получения полного впечатления от рататуя. Сыр фета не считается в этом рецепте традиционным, но он может придать вашему блюду дополнительную пикантность.

- 1 столовая ложка **оливкового масла** первого отжима
- 1 сладкая луковица, мелко порезанная
- 5 зубчиков **чеснока**, порезанные
- 1 красный перец, порезанный на дольки по 2 см
- 1 желтый перец, порезанный на дольки по 2 см
- 450 г цукини, порезанных таким же образом
- 1 средний баклажан (примерно 450 г), порезанный так же
- 570 г **томатов**, порезанных так же, как остальные овощи
- По ½ чайной ложки: соли, молотого перца чили и сушеного тимьяна
- 4 чайные ложки **томатной** пасты без соли
- ½ стакана свежих листьев базилика, мелко нарезанных (после нарезки должны занимать ¼ стакана)
- 60 г тертого пармезана или покрошенного сыра фета
- Хрустящий цельнозерновой хлеб

1. Соберите все ингредиенты, за исключением базилика и сыра, в большой суповой кастрюле или в «голландской духовке» (специальная толстостенная литая посуда типа казана с плотно прилегающей крышкой). Закройте крышкой и доведите до кипения на большом огне. Затем убавьте огонь до слабого и медленно томите содержимое, пока овощи не станут мягкими.
2. В качестве альтернативы вы можете готовить это блюдо в мультиварке в течение 6–8 часов на режиме «Томление».
3. Посыпьте каждую порцию щепоткой свежего базилика, а также тертым пармезаном или кусочками накрошенного греческого сыра фета. Подавайте рататуй с хрустящим цельнозерновым хлебом.

Шесть порций

Пищевая ценность (с хлебом): килокалорий — 258, жиров — 6 г, углеводов — 44 г, клетчатки — 8 г, белков — 11 г.

ПАСТУШИЙ ПИРОГ

(ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

Сдобренные приправами баранина и овощи под шапкой из картофельного пюре — это классический британский домашний рецепт. Однако традиционный пастуший пирог все же содержит больше жиров и меньше углеводов, чем это подходит спортсменам на выносливость в период интенсивных тренировок. Мы немного поработали над оптимизацией соотношения питательных веществ в этом блюде, но так, чтобы не испортить его традиционный вкус. В частности, некоторое количество сливочного масла и цельного молока заменено в нем йогуртом.

Начинка

- 450 г бараньего фарша
- 2 веточки сельдерея, порезанные
- 1 луковица, порезанная
- 2 моркови, порезанные
- 2 зубчика чеснока, измельченные
- 2 столовые ложки вустерского соуса
- ¼ стакана томатного соуса
- ½ чайной ложки черного перца
- ¼ чайной ложки соли
- ½ чайной ложки сушеного тимьяна (чабреца)
- 1 стакан замороженного зеленого горошка

Картофельное пюре

- 900 г картофеля «рассет бурбанк»
- ½ стакана молока
- ½ стакана греческого йогурта
- 1 столовая ложка сливочного масла
- Соль и перец по вкусу

1. Нарежьте картофель на кубики по 5 см и положите в кастрюлю. Залейте водой и доведите до кипения. Варите картофель в течение 20–25 минут, пока он не размякнет. В это время вы будете заниматься начинкой.
2. Разогрейте духовку до 200 °С. Поставьте на средний огонь сковороду диаметром 25 см (помните, что мы предпочитаем в данном случае литую посуду) и положите в нее баранину, сельдерей, лук, морковь и чеснок.

3. Готовьте мясо 8–10 минут. При этом следите за тем, чтобы весь фарш стал коричневым. Закройте кастрюлю крышкой и слейте жидкость. (Как вариант, можно сдвинуть мясо и овощи на одну сторону и вычерпать жир.)
4. Добавьте вустерский соус, томатный соус, перец, соль, тимьян и горошек и хорошенько перемешайте всё. Разместите всю эту смесь ровным слоем на сковороде и выключите огонь.
5. Просушите вареный картофель и сделайте из него пюре с молоком, йогуртом и сливочным маслом. Добавьте соль и перец по вкусу. Распределите получившуюся картофельную массу поверх начинки из баранины и овощей и запекайте в течение 30 минут.

Четыре порции

Пищевая ценность: килокалорий — 477, жиров — 17 г, углеводов — 55 г, клетчатки — 8 г, белков — 33 г.

12. СИНЕРГИЯ ПИТАНИЯ И ТРЕНИРОВОК

Вы — это *не то*, что едите. Вы — это *то*, что ваш организм делает с тем, что вы едите, а то, что ваш организм делает с тем, что вы едите, сильно зависит от того, каким образом вы используете свое тело. Любой конкретный рацион принесет совершенно разные результаты для человека, который совсем не занимается спортом, и для атлета, который спортом живет. Один и тот же рацион даст разные результаты двум спортсменам, которые тренируются по-разному.

Термин *синергия питания и тренировок* как раз и относится к той идее, что рацион спортсмена влияет на результат его тренировок, и наоборот. В этой книге до сих пор мы говорили о составляющей питания в этом уравнении. Моя цель в предыдущих главах состояла в том, чтобы описать те привычки и правила, которые максимизируют действенность тренировочного процесса, направленного на повышение выносливости спортсмена, и дать вам необходимые рекомендации по такому питанию.

Теперь представьте себя неуклонно выполняющим все правила диеты чемпионов в течение шести месяцев, но не побывавшим за это время ни на одной тренировке. Какова будет ваша физическая и спортивная форма в конце этого периода? Вряд ли очень хорошей! Не ожидайте также обнаружить у себя высокий уровень выносливости, если, выполняя принципы диеты чемпионов, вы занимались только йогой и бодибилдингом.

Следования диете чемпионов самого по себе недостаточно, чтобы добиться максимальной спортивной выносливости. Необходимо привыкнуть не только есть осознанно, но и осознанно тренироваться, чтобы достичь наивысшей спортивной формы. В этом смысле диета чемпионов не может считаться полной без соответствующих

и правильных тренировочных методик. Или, говоря другими словами, правильный тренировочный процесс представляет собой часть диеты чемпионов. Именно поэтому я полагаю необходимым закончить эту книгу некоторыми рекомендациями по правильной системе тренировок.

Как и пять базовых привычек и принципов питания, которые, вместе взятые, оптимизируют выносливость спортсменов, так же и методики тренировок, преследующие ту же цель, не были созданы искусственным образом учеными, а эволюционировали в мировом сообществе атлетов и тренеров, пробивая путь к существованию методом проб и ошибок. Различие состоит лишь в том, что в тренировочных методиках спортсменов на выносливость существует больше естественных профессиональных различий, чем в их рационах. Например, элитные пловцы обычно тренируются дважды в день и много работают над техникой, а велогонщики, как правило, ежедневно проводят одну продолжительную тренировку и уделяют технике относительно немного времени. Однако рационы профессиональных пловцов и велосипедистов практически неотличимы друг от друга.

При этом у различных дисциплин, связанных с выносливостью, много общего в части требований, которые каждый вид спорта предъявляет к физической форме атлетов. Существует некоторый единый набор тренировочных методик, который оказался для них оптимальным. Ниже я опишу восемь таких методик. Как и диета чемпионов, они гораздо реже используются спортсменами-любителями и физкультурниками, чем профессионалами. Включение этих методик, которыми вы до сих пор не пользовались, в тренировки или спортивные занятия, повысит уровень вашей физической формы и поможет не утратить ни толики той пользы, которую вам приносят ваши новые привычки в питании.

Следует отметить, что некоторые из описываемых мной методик имеют отношение прежде всего к тем спортсменам, которые активно участвуют в напряженном соревновательном процессе. В целом на протяжении всей этой книги я обращался к профессионалам и любителям как к единому спортивному сообществу, поскольку обе эти группы заинтересованы в формировании спортивной выносливости, а диета,

которая помогает достижению этой цели, способствует и укреплению здоровья в целом. Но в том, что касается тренировочного процесса, между профессионалами и любителями есть существенная разница.

Главное отличие в том, что профессионалы обычно стремятся достичь пика формы к каким-то важным соревнованиям, то есть, по существу, на несколько определенных дней в году. Этот ориентир диктует их меняющийся во времени подход к тренировкам. В какой-то период они заставляют себя тренироваться очень интенсивно, в другие дни отдают приоритет отдыху и всегда очень осторожно чередуют тренировки таким образом, чтобы динамично продвигаться к следующей цели, которую они поставили перед собой. Любители обычно больше всего заинтересованы в постоянстве тренировочных методик. Многие из них наращивают активность аэробных тренировок до такого уровня, который их удовлетворяет, а затем работают ровно и с одним уровнем интенсивности. Поэтому такие принципы построения тренировочных методик, как периодизация (тренировочный аналог периодизации в рационах, о чем я рассказывал в главе 9), которые очень важны для профессионалов, не играют заметной роли в занятиях любителей.

Важно не путать эту категоризацию типов тренировочных процессов с «серьезностью» занятий. Бывают профессионалы, которые подходят к своему процессу с минималистических позиций и не испытывают никаких дурных чувств от того, что оказываются в нижней части списка финиширующих. С другой стороны, есть такие любители, которые тренируются с большей интенсивностью, чем иные профессионалы, и которые вполне могли бы участвовать в профессиональных чемпионатах, если бы были до них допущены.

Следует отметить также, что нередко грань между профессионалом и любителем может быть весьма условной. На протяжении разных периодов своей жизни один и тот же человек может быть то профессионалом, то любителем. Вообще большинство профессиональных атлетов обычно начинают как любители (лично мне очень нравится этот процесс превращения любителя в настоящего профессионала). Иногда профессиональные атлеты берут перерыв на некоторое время, но продолжают тренироваться как любители.

В приводимых ниже описаниях восьми тренировочных методик, которые необходимы для достижения максимальной выносливости, я сосредоточу свое внимание на том, что особенно важно для профессиональных спортсменов, но каждый раздел буду заканчивать тем, что имеет отношение и к спортсменам-любителям. Если вы любитель, мечтающий о профессиональной спортивной карьере, или, наоборот, профессионал, которому нужна пауза в соревнованиях, просто перейдите от одного набора рекомендаций к другим.

ВОСЕМЬ ВАЖНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Точно так же, как питание в соответствии со своими персональными особенностями становится ключевым компонентом оптимального рациона для развития выносливости, так и индивидуальная программа тренировок представляет собой важнейшее условие для достижения этой цели. Например, некоторым спортсменам требуется больше времени для восстановления после периодов интенсивных тренировок, чем другим. Поэтому они должны соответствующим образом планировать свое недельное расписание тренировок. Накапливаемый опыт должен подсказать то, что в вашем случае срабатывает наилучшим образом.

Однако такие индивидуальные отличия возникают, как правило, на уровне деталей. Существуют базовые принципы тренировки выносливости, которые будут общими практически для всех атлетов. Рассматривайте эти восемь методик как правила, которые вы не можете нарушать, если хотите получить максимальный результат от того времени и усилий, которые вы затрачиваете на тренировки.

Правило 80/20

Основой оптимального тренировочного процесса, нацеленного на формирование у спортсмена высокой выносливости, можно считать сбалансированную интенсивность тренировок. Интенсивность, говоря

простым языком, — это то, как соотносится нагрузка, с которой вы тренируетесь в данный момент, с пределами ваших возможностей. Научные исследования последнего десятилетия показывают, что практически все спортсмены на выносливость с разным опытом и возможностями получают наибольшую пользу для выработки выносливости тогда, когда 80% всего тренировочного времени работают с низкой интенсивностью и только 20% — со средней или высокой.

Почти все спортсмены-профессионалы тщательно соблюдают в балансе интенсивности тренировок правило 80/20. Однако среди любителей это делают очень немногие. Исследование, проведенное в 1993 году учеными Аризонского университета, показало, что бегуны-любители, участвующие в соревнованиях, только 46% своих тренировок проводили с низкой интенсивностью, а другие 46% — со средней. В 2012 году Стюарт Гэллоуэй и его коллеги из Университета Стерлинга в Шотландии обнаружили, что группа триатлетов-любителей, готовившихся к соревнованиям Ironman, тренировалась с малой интенсивностью меньше 70% времени.

Другие исследования показывают, что такие ошибки в тренировочных методиках не только широко распространены, но еще и стоят совершающим их спортсменам очень дорого. В исследованиях, в ходе которых одни спортсмены придерживались правила 80/20, а другие — нет, первые почти всегда получали более солидную прибавку в результатах. Например, в 2014 году испанский исследователь Джонатан Эстеве-Ланао организовал эксперимент, в процессе которого 15 привлеченных им испанских бегунов-любителей клубного уровня выполняли правило 80/20, а 15 их коллег придерживались соотношения 50/50, как и большинство бегунов-любителей. После десяти недель эксперимента спортсмены в группе 50/50 повысили свои результаты в беге на 10 000 м в среднем на 3,5%, что в целом неплохо. Однако те спортсмены из группы 80/20, которые точно выдерживали это соотношение, улучшили результат на 100%.

Отказ от линии умеренной интенсивности, которой привержены большинство спортсменов-любителей, и переход на правило 80/20 предполагает трехшаговый процесс.

Шаг 1. Научитесь четко различать низкую, среднюю и высокую интенсивность тренировок. С физиологической точки зрения граница между низкой и средней интенсивностью проходит на уровне 96% той максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС), которую ваш организм способен поддерживать в течение часа. Граница между средней и высокой интенсивностью располагается на уровне 102% от МЧСС.

Для того чтобы определить персональные зоны низкой интенсивности (НИ), средней интенсивности (СИ) и высокой интенсивности (ВИ), хорошенько разогрейтесь на тренировке, а затем попытайтесь развить максимальную мощность или скорость, которую, по вашему мнению, вы смогли бы поддерживать в течение часа. Подождите, когда ЧСС достигнет постоянного значения (плато), и пометьте его. Из этого числа вычтите 4% для того, чтобы определить потолок вашей зоны низкой интенсивности. К этому же числу прибавьте 2% для того, чтобы вычислить потолок вашей зоны средней интенсивности.

Шаг 2. Спланируйте тренировочный процесс так, чтобы 80% недельного тренировочного времени вы проводили в занятиях с низкой интенсивностью. Например, вы тренируетесь пять часов в неделю, что составляет 300 минут, тогда 80% — это 240 минут, или четыре часа. Ниже показано, как может выглядеть недельное расписание пяти часов тренировок с одним часом занятий со средней или высокой интенсивностью.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	15.00 НИ 30.00 СИ 15.00 НИ	45.00 НИ	45.00 НИ	10.00 НИ 6 × (5.00 ВИ / 2.30 НИ) 5.00 НИ	30.00 НИ	90.00 НИ

Шаг 3. Выполнение. Одно дело — запланировать правильное время тренировок, исходя из правила 80/20, другое дело — выполнять. Если вы похожи на большинство профессионалов и любителей, то обычно вы *намерены* проводить тренировки с низкой интенсивностью. Однако когда вы выходите на беговую или водную дорожку или на трек, вы

делаете что-то совсем другое — даже не осознавая этого. Решение проблемы требует того, что открыватель правила 80/20, упоминавшийся мной выше Стивен Сейлер, называет дисциплиной интенсивности. В этом плане очень помогает использование на тренировках измерителя ЧСС. После того как вы определите персональные зоны низкой, средней и высокой интенсивности, вам нужно будет просто следить за ними, время от времени бросая взгляд на монитор.

Следует понимать, что в круглых цифрах нет ничего магического. Совсем не обязательно выполнять *ровно* 80% вашего тренировочного объема с низкой интенсивностью. На самом деле в какие-то периоды вы можете не следовать правилу 80/20 — за исключением тех, когда вам нужны максимальная спортивная форма и выносливость, например за 12–16 недель до важных соревнований. В базовый тренировочный период, когда вы всего лишь готовитесь к тому, чтобы добиться максимальной выносливости, вы можете уделять меньше 20% тренировочного времени занятиям со средней или высокой интенсивностью.

Обратите внимание еще и на тот момент, что правило 80/20 ничего не говорит об оптимальном соотношении между тренировками со средней и высокой интенсивностью. Стивен Сейлер придерживается так называемого полярного подхода, состоящего в том, что большую часть времени за пределами лимита низкоинтенсивных тренировок в 80% должны занимать тренировки с высокой интенсивностью. Лично я придерживаюсь той точки зрения, что для профессионалов, участвующих в важных соревнованиях, баланс между низкой и высокой интенсивностью определяется той дистанцией, к которой этот конкретный атлет готовится.

Правило 80/20 действует и в отношении профессионалов, и в отношении любителей. Даже если вы не собираетесь принимать участия в соревнованиях, вы получите максимальную пользу для физической формы, когда четыре из каждых пяти минут спортивных занятий будете проводить с низкой интенсивностью. Исключение составляют только те ситуации, когда вы заботитесь об уменьшении количества жира в теле больше, чем о каких-либо других результатах тренировок. Такое может быть во время фаз концентрированной работы над снижением веса. В этих случаях наибольший эффект могут дать

высокоинтенсивные интервальные тренировки, которые относительно короткие, но в них половину времени занимают упражнения с высокой нагрузкой.

Тренировки с прогрессивно увеличивающимися нагрузками

Принцип тренировок с прогрессивно увеличивающимися нагрузками строится на концепции, что физическая форма спортсмена улучшается наиболее гарантированно тогда, когда его организм постоянно (но, разумеется, не без перерывов на отдых) подвергается таким нагрузкам, которые превышают привычный для него уровень. Применение этого тренировочного принципа на практике означает, что каждая последующая неделя тренировок для спортсмена становится немного труднее, чем предыдущая. Это происходит либо за счет увеличения общей нагрузки, либо сохранения ее постоянной, но увеличения в ней той части, которая выполняется с высокой интенсивностью. Разумеется, речь здесь не идет о тех неделях, когда спортсмен восстанавливается, — об этом я расскажу ниже.

Альтернативами прогрессивному увеличению нагрузок будут 1) повторение одного и того же объема тренировок каждую неделю; 2) резкое увеличение физических нагрузок от недели к неделе; 3) снижение нагрузок с каждой неделей. Каждый из этих вариантов по-своему уступает методу последовательного увеличения нагрузок.

ПОВТОРЕНИЕ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОК КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

Это будет оставлять спортсмена на его нынешнем уровне физической формы, даже если тренироваться он будет много. Физическая форма и выносливость — это в итоге способность человека адаптироваться к стрессу, а стресс тело получает от тех вызовов и трудностей, которые превосходят привычный для него уровень. Пловец, который раньше за неделю не проплывал более восьми километров, получит полезный

импульс для улучшения физической формы, одолев на следующей неделе девять. Но пловец, который каждую неделю проплывает эти девять километров, такого импульса не получит.

РЕЗКОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОТ НЕДЕЛИ К НЕДЕЛЕ

Это вызовет слишком большой стресс, результатом которого могут стать хроническая усталость, снижение результатов, а в итоге даже болезни и травмы. Результат такой ошибки был продемонстрирован в исследовании ученых из Бирмингемского университета, проведенном в 2002 году и опубликованном в журнале *Journal of Applied Physiology*. Профессиональные велосипедисты сначала провели две недели тренировок с нормальной нагрузкой, а затем две — с нагрузкой удвоенной. После окончания интенсивных тренировок их результаты оказались на 6,5% хуже, чем в конце периода с нормальной нагрузкой.

СНИЖЕНИЕ НАГРУЗОК С КАЖДОЙ НЕДЕЛЕЙ

Обычно среди здоровых людей такая методика приводит к некоторому повышению результатов, потому что дает организму возможность отдохнуть и отойти от предыдущих стрессов. В том исследовании ученых из Бирмингема, которое я только что цитировал, это проявилось следующим образом: после двух недель резкого снижения интенсивности тренировок те же велосипедисты продемонстрировали результаты, которые были даже на 1,4% лучше, чем зафиксированные после обычных занятий. Продолжительное снижение нагрузки на тренировках приводит к *растренированности*, которая представляет собой полную противоположность процессу наращивания физической формы. В 1993 году датские ученые обнаружили, что четыре недели резко уменьшающейся интенсивности тренировок спровоцировали у хорошо тренированных спортсменов на выносливость общее снижение результатов на 21%.

Избежать негативных последствий всех трех вариантов можно с помощью тщательного планирования последовательного увеличения

тренировочной нагрузки. В таблице, расположенной ниже, приведен образец прогрессивного увеличения нагрузки для обычного спортсмена-профессионала в течение трехнедельного периода. (Обратите внимание на то, что тренировки с высокой интенсивностью, выпадающие на первые дни каждой недели, по необходимости разделены на короткие интервалы.)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Неделя 1	40.00 24.00 ВИ	40.00 НИ	40.00 НИ	40.00 24.00 СИ	40.00 24.00 НИ	1:00.00 НИ	ОТДЫХ
Неделя 2	44.00 26.00 ВИ	40.00 НИ	40.00 НИ	44.00 26.00 СИ	44.00 26.00 НИ	1:05.00 НИ	ОТДЫХ
Неделя 3	48.00 28.00 ВИ	40.00 НИ	40.00 НИ	48.00 28.00 СИ	48.00 28.00 НИ	1:10.00 НИ	ОТДЫХ

Если вы скорее спортсмен-любитель, не преследующий высоких соревновательных целей, а не профессионал, вам не следует практиковать методику прогрессивного увеличения нагрузки выше того уровня, на котором вы получаете те результаты, которые вас вполне удовлетворяют. Впоследствии вы можете остановиться на этом уровне, даже снижая нагрузки время от времени для получения достаточного отдыха, а затем опять умеренно увеличивая их, чтобы занятия вам не наскучили.

Целевые тренировки

Если вы ничего не знаете о том, как готовиться к соревнованиям в вашем виде спорта, связанном с выносливостью, то поначалу чисто интуитивно можете тренироваться одинаково раз за разом, иными словами, пытаться превратить каждую тренировку в репетицию перед состязанием. Этот метод получил в свое время немалое распространение, но оказался не очень действенным. Эксперименты, проходившие на протяжении многих поколений спортсменов, показали, что высокие соревновательные результаты приходят тогда, когда спортсмены вместо имитации соревнования на каждой тренировке работают над

различными составляющими выносливости поэлементно на специальных целевых занятиях.

В каждом виде спорта на выносливость есть набор проверенных годами тренировочных стандартов, к которым успешные атлеты прибегают регулярно. Некоторые тренировки специально проводятся с низкой интенсивностью. Занятия с постоянной не очень высокой нагрузкой от короткой до средней продолжительности преследуют цель развития и поддержания физической формы, а также сжигания жира, а более продолжительные низкоинтенсивные тренировки выполняются для формирования физической выносливости. Тренировки со средней интенсивностью часто состоят из продолжительной работы спортсмена со средней нагрузкой, которой предшествует хорошая разминка и достаточное время для остывания в конце (такие тренировки иногда называют темповыми или пороговыми). Тренировки с высокой интенсивностью почти всегда проводятся в интервальном режиме, когда короткие периоды высокой физической нагрузки перемежаются такими же короткими периодами восстановления при низкой интенсивности работы. В велосипедном спорте и беге на длинные дистанции высокоинтенсивные интервалы обычно проводятся на подъемах для того, чтобы спортсмен мог вырабатывать и силу.

Существует бесчисленное количество комбинаций базовых тренировочных методик, многие из которых специфичны для каждого отдельного вида спорта. Перечислить их все не было целью этой главы. Более того, вам необязательно изучать и практиковать каждый вариант тренировок, существующий в вашем виде спорта, для того чтобы максимизировать свои достижения. Тем не менее важно, чтобы вы знали и владели самыми актуальными тренировочными методиками, наиболее распространенными в том виде спорта, которым вы занимаетесь. В таблице 12.1 приведены самые распространенные методики тренировок для стайерских дистанций и марафона. Исходя из моего тренерского опыта, могу сказать, что по крайней мере один-два элемента этих тренировок обычно опускаются из содержания целевых занятий типичного бегуна-любителя.

Любители не должны чувствовать себя обязанными выполнять все те тренировочные элементы, которые делают профессионалы. Суть тренировок любителей должна сводиться к достаточно продолжительному свободному бегу или другим нагрузкам с включением отдельных интервалов работы с высокой интенсивностью. Такой режим позволит вам придерживаться правила 80/20 и получить от тренировок необходимую пользу. Но если добавление в занятия других элементов повышает вашу мотивацию к работе, не стесняйтесь также включать их в свой тренировочный процесс.

Наиболее актуальные элементы тренировок для бегунов представлены в таблице 12.1.

Таблица 12.1

Тип тренировки	Описание	Пример	Варианты
Свободный бег	Бег на короткую или сравнительно короткую дистанцию в ровном темпе и с низкой интенсивностью	45 минут бега в «разговорном» темпе	Восстановительный бег: медленный бег после тяжелой тренировки Бег с финишным ускорением: бег с ровным темпом с ускорением до средней интенсивности перед финишем
Бег на большую дистанцию	Бег на значительную дистанцию с низкой интенсивностью	20 км бега в «разговорном» темпе	Марафонский бег: продолжительный забег с марафонской скоростью после разминки Продолжительный бег по методике фартлек (переменная скорость движения): бег на большую дистанцию со множественными интервалами ускорения от средней до высокой интенсивности

Окончание табл. 12.1

Тип тренировки	Описание	Пример	Варианты
Темповый бег	Бег со средней интенсивностью, которому предшествует разминка и за которым следует «остывание»	10 минут бега в «разговорном» темпе 20 минут бега со скоростью полумарафона 10 минут бега в «разговорном» темпе	Бег с круизными интервалами: бег, включающий в себя от двух до четырех продолжительных ускорений (каждое длится по несколько минут), разделенных периодами восстановительного бега с низкой интенсивностью
Бег по холмистой поверхности	Бег, включающий в себя множественные подъемы на высокой интенсивности, чередующиеся восстановительными периодами с низкой интенсивностью	10 минут бега в «разговорном» темпе 10 повторов (1 минута бега в подъем с высокой интенсивностью, 2 минуты активного отдыха с низкой интенсивностью) 10 минут бега в «разговорном» темпе	Интервальный бег на спусках: строится так же, как бег по холмистой местности с подъемами, только высокоинтенсивные участки приходятся на спуски
Интервальный бег с периодами высокой интенсивности	Бег, включающий в себя множественные ускорения с высокой интенсивностью, обычно на отрезках по 400 м, чередующиеся с восстановительными периодами с низкой интенсивностью	10 минут бега в «разговорном» темпе 6 повторов по 800 метров с соревновательным темпом бега на 5 километров через 2 минуты активного отдыха с низкой интенсивностью 10 минут бега в «разговорном» темпе	«Новый интервальный» бег: строится так же, как и обычный интервальный бег, только восстановительные периоды чаще, для того чтобы тренировать способность организма быстро восстанавливаться от острой усталости

Правило «тяжело/легко»

Правило «тяжело/легко» гласит, что наиболее интенсивные тренировки, которые спортсмен проводит каждую неделю, должны быть разделены одной или двумя тренировками меньшей интенсивности (или днями отдыха). Например, если в течение недели атлет устраивает три тяжелых и три более легкие тренировки, первые из них не должны приходиться на понедельник, вторник и среду. Гораздо правильнее будет назначить их на понедельник, среду и субботу.

Правило «тяжело/легко» существует потому, что тяжелые тренировки обычно вызывают у спортсменов высокую усталость, справиться с которой организм может только через какое-то время. Когда напряженные тренировки повторяются слишком часто, усталость накапливается до такого предела, что начинает мешать адаптационным возможностям организма. В исследовании, проведенном в 2014 году, бразильские и американские ученые обнаружили, что у участников эксперимента, которые совершали изнуряющие интервальные забеги три дня подряд, появлялись признаки поражения иммунной системы. Такой стресс делает тяжелые тренировки менее эффективными, особенно если они следуют подряд, а не распределяются ровно по более продолжительному отрезку времени.

Любая тренировка, которая вызывает у спортсмена сильную усталость, может быть квалифицирована как тяжелая. Сюда входят не только высокоинтенсивные интервальные тренировки, но и те, которые занимают продолжительное время, хотя и проводятся с низкой интенсивностью. Выполнять продолжительные тренировки на выносливость за день до интервальных тренировок или в следующий за ними день не рекомендуется так же, как не рекомендуется проводить высокоинтенсивные интервальные тренировки в течение нескольких дней подряд. Обратите внимание, что день отдыха считается в спорте легким днем, поэтому тяжелые тренировки можно проводить между днями отдыха.

В правиле «тяжело/легко» допускаются отдельные исключения. Например, если вы готовитесь к многодневным состязаниям, то можете время от времени проводить тяжелые тренировки даже в соприкасающиеся дни для того, чтобы приучать организм к преодолению

вашего обычного порога усталости, когда он будет испытывать ее постоянно.

Правило «тяжело/легко» уместно по отношению и к профессионалам, и к любителям. Независимо от того, какова цель вашей подготовки, проведение тяжелых тренировок в течение нескольких дней подряд помешает вам достичь максимальных результатов.

Восстановительная неделя

Физическая форма спортсмена улучшается не во время тренировок. Это происходит в период отдыха между ними. Поэтому отдых — такая же важная часть тренировочного процесса, как и сами тренировки. Ваш организм нуждается в отдыхе на микроуровне, мезоуровне (среднем) и макроуровне. Микроуровень — это уровень дней, и мы уже обсуждали это в теме правила «тяжело/легко». Макроуровень объединяет весь тренировочный цикл с первого дня базовых занятий до дня состязаний. Вопрос об отдыхе спортсменов на макроуровне я затрону далее в ходе этой главы. Мезоуровень обычно определен рамками тренировочных блоков, состоящих из нескольких недель, причем в каждый такой блок входит восстановительная неделя.

Восстановительные недели работают рука об руку с методикой прогрессирующих нагрузок. Включение в каждую последующую неделю увеличивающихся нагрузок, несколько бóльших по сравнению с теми, к которым привык ваш организм, в конечном счете создает у вас такой уровень усталости, когда вы уже не получаете пользы от своего тяжелого труда. И только позволив себе несколько снизить напряжение и отвлечься от тренировок, спортсмен создает себе возможности для отдыха. Такой прием применяется ими периодически. Многие элитные спортсмены, выступающие в видах спорта на выносливость, обычно делают каждую третью или четвертую неделю в своем тренировочном цикле восстановительной.

Та степень, до которой может быть снижена тренировочная нагрузка спортсмена в восстановительную неделю, определяется общим контекстом ситуации и индивидуальностью атлета. Обычно речь идет о 30% уменьшения общего времени тренировок. То есть

если в конкретном тренировочном блоке в предыдущие недели вы занимались в течение девяти часов, то восстановительное тренировочное время может составить 6 часов 20 минут, а следующая неделя будет для спортсмена тяжелее, чем та, которая предшествовала восстановительной.

Любители, которые постоянно поддерживают один и тот же уровень тренировок, с которым они удовлетворительно справляются, не нуждаются в восстановительных неделях. Однако им следует время от времени снижать интенсивность занятий на несколько дней в тех случаях, когда они начинают испытывать повышенную усталость или дискомфорт.

Периодизация

Термин *периодизация* обозначает практику разделения тренировочного процесса на четко различимые фазы, во время каждой из которых на первый план выходит какой-то конкретный вид тренировок.

Классическое представление о периодизации начинается с базовой фазы, в которой спортсмен постепенно увеличивает объем тренировок с низкой интенсивностью, направленных на развитие его аэробных возможностей, выносливости и увеличение способности организма к повышенным тренировочным нагрузкам. Далее следует фаза развития силы, которая служит соединительным мостиком между базовой и фазой тренировки скорости. Силовая фаза обычно включает в себя высокоинтенсивную работу с сопротивлением: подъем по восходящим уклонам на велосипеде или бегом, плавание с наручными лопатками или в специальных тормозящих плавниках. После силовой наступает очередь фазы скорости или интенсивности, на протяжении которой большинство тренировок проводятся с достижением реальной соревновательной скорости или даже выше. Финальная — это короткая фаза снижения нагрузки, в которой она ступенчато уменьшается, чтобы дать спортсмену возможность отдохнуть перед соревнованиями.

Периодизация по-разному рассматривается в различных спортивных дисциплинах, связанных с выносливостью, и может эффективно практиковаться в разных вариантах даже в одном таком виде спорта.

Например, в последние годы элитные велогонщики начали экспериментировать с подходом, который иногда называют *блоковой периодизацией* и который подразумевает разделение объемов и элементов тренировочного процесса. Например, спортсмен может выполнить три высокоинтенсивных и одну низкоинтенсивную тренировку в течение каждой четвертой недели и проводить по одной тренировке с высокой нагрузкой и три с низкой в другие недели.

Независимо от того, выбираете вы классический или блоковый вариант периодизации, ваш тренировочный процесс должен во все большей степени учитывать те специфические требования, которые к вам предъявляет предстоящее соревнование. Те виды тренировок, которые меньше походят на состязания, требующие вашей подготовки, следует оставлять на начальный период тренировочного цикла, а на заключительном его этапе должны доминировать методики, в максимальной степени воссоздающие ту конкретную ситуацию, в которой будут проходить реальные соревнования.

Кроме того, объем тренировок и их интенсивность должны соединяться таким образом, чтобы постепенно увеличивать нагрузку на спортсмена по мере продвижения тренировочного процесса. Обычно это достигается с помощью увеличения объема при сохранении интенсивности тренировок постоянной на ранней их стадии и, наоборот, увеличением интенсивности при сохранении стабильного их объема на заключительном этапе.

Спортсменам-любителям периодизация тренировок не нужна. Она требует очень внимательного планирования. Эти усилия будут затрачены впустую любителями, чья основная цель состоит в поддержании тех результатов, которых они уже достигли предыдущими тренировками.

Перерывы в тренировочном процессе

Рассказывая о восстановительных неделях, я отметил, что для выработки выносливости отдых спортсменам необходим на трех уровнях. Мы уже обсудили с вами первые два уровня: микроуровень, на котором отдых становится результатом соблюдения правила «тяжело/легко»,

и мезоуровень, на котором он обеспечивается за счет восстановительных недель. Однако самые широкие возможности для отдыха спортсмена существуют на макроуровне, когда атлет отдыхает во время перерывов в тренировочном процессе. Обычно они представляют собой несколько недель, когда интенсивность нагрузок резко снижается по сравнению с тренировочными циклами, ориентированными на состязания.

Восстановительные недели нужны потому, что правило «тяжело/легко» не обеспечивает спортсмену продолжительного отдыха. И перерывы в тренировочном процессе необходимы потому, что восстановительные недели не исключают полностью необходимость более длительного отдыха.

Это важное обстоятельство было с изобретательностью продемонстрировано Стивеном Макгрегором, спортивным физиологом из Университета Восточного Мичигана и по совместительству тренером по велоспорту. Макгрегор наблюдает за тренировочным процессом своих подопечных при помощи компьютерной программы под названием «Таблица управления результатами» (ТУР), которая количественно определяет уровень физической формы и усталости спортсменов на основании вводимых в нее данных. Этот инструмент предназначен для того, чтобы определять, насколько успешно выступит на соревнованиях тот или иной атлет. И пока она работает в целом успешно. Однако Макгрегор подметил, что если атлет поддерживает высокий уровень спортивной формы на протяжении длительного времени (четыре и более месяца), его результаты имеют тенденцию к падению, даже когда предпринимаются достаточные меры для снижения усталости, а программа ТУР предсказывает улучшение показателей.

Макгрегор точно не уверен в причинах этого явления, но он подозревает, что продолжительные интенсивные тренировки медленно, но верно приводят к усталости нервной системы. Так что тот же объем и интенсивность занятий, которые на начальном этапе способствуют повышению результатов, приводят к их снижению в дальнейшем. Какова бы ни была причина, активно участвующие в соревнованиях спортсмены на выносливость давно подметили, что напряженные

тренировки начинают со временем давать все меньшие результаты до той поры, пока у атлетов не возникает необходимость взять перерыв и позволить телу и мозгу восстановиться.

Элитные спортсмены на выносливость устраивают себе такой перерыв, как правило, один-два раза в год. Обычно атлеты приурочивают его к межсезонью, периоду, который начинается вслед за последними соревнованиями. Еще один такой перерыв (как правило, меньшей длительности) спортсмен делает спустя примерно полгода. Межсезонный перерыв может состоять из двух недель, во время которых спортсмен тренируется мало или совсем не тренируется. Перерыв же внутри сезона обычно состоит из двухнедельного отдыха, во время которого спортсмен совершает ежедневные легкие тренировки. Есть мысль, что 24 недели — это максимальный период, в течение которого атлет, работающий на пике формы, может обойтись без перерыва.

Некоторые профессионалы не любят делать перерывы, потому что это практически равно сознательной временной утрате с таким трудом приобретенной спортивной формы. Однако принесение ее небольшой части в жертву таким образом создает возможности для приобретения еще более высокой формы в перспективе. Когда спортсмен начинает новый тренировочный цикл после перерыва, он обычно чувствует себя более свежим по сравнению с тем, как ощущал себя в конце предыдущего цикла, и в лучшей форме, чем перед его началом. В результате к концу нового цикла вы приобретете еще более высокую спортивную форму.

Спортсмены-любители, которые обычно поддерживают ровные, стабильные режимы занятий, редко нуждаются в перерывах в тренировочном процессе. Настоящая трудность для них может состоять в незапланированном или ненужном перерыве, который становится всего лишь следствием низкой мотивации. Одним из путей решения этой проблемы для любителей будет превращение в профессионалов. Подготовка к соревнованиям станет мощным стимулом к тренировкам и выведет их на тот же цикл, что и у профессионалов, для которых перерывы в тренировках представляют собой часть общего плана работы, а не досадный срыв планов. Если вы примете решение вступить на этот путь, то вам придется начать следовать всем восьми принципам тренировочных методик, а не только принципу периодизации.

Силовые тренировки

Для того чтобы побеждать в состязаниях, гребцы должны не просто грести, а делать чуть больше; пловцы должны не просто плыть, а делать чуть больше; лыжники должны не просто бежать на лыжах, а делать чуть больше. Все эти спортсмены, как и представители других видов, связанных с выносливостью, должны дополнять тренировку специфической спортивной техники еще и тренировкой силы, чтобы во время состязаний показывать по-настоящему высокие результаты.

Научные исследования подтверждают это. В 2011 году ученые из Норвежского института спорта сообщили, что 12 недель дополнительных силовых тренировок существенно повысили результаты в группе лучших лыжников-юниоров страны. Четыре года спустя ученые из Гринвичского университета опубликовали в издании *International Journal of Physiology and Performance* результаты своего исследования, которое показало, что бегуны-любители, прошедшие специальную шестинедельную программу дополнительных силовых тренировок, продемонстрировали улучшение результатов в беге на 5000 м на 3,6%. Такие же выводы ученые сделали и на основании показателей спортсменов, выступающих в других видах спорта на выносливость.

Считается, что развитие силы у спортсменов на выносливость снижает риск травм, хотя научных доказательств этому немного. Тем не менее некоторые исследования показали, что слабость определенных мышц предрасполагает к травмам. Например, у бегунов со слабо развитыми ягодичными, портняжными и мышцами широких фасций бедра может развиваться травматическое поражение коленей. Понятно, что усиление этих мышц снизит для спортсменов риск травмы.

Существует много методик силовых тренировок, но не все они подходят спортсменам на выносливость. Эффективная программа подразумевает развитие так называемых главных, или больших, мышц, которые выполняют основной объем работы в данной части тела. Это мышцы плеч и рук (бицепсы, трицепсы), широчайшие мышцы спины, грудные мышцы, четырехглавые мышцы бедра и ряд других. Целесообразно развивать не только силу этих мышц, но и их сопротивляемость усталости. Развитие силы мышц требует работы

со значительными утяжелениями, тогда как для развития их выносливости нужны небольшие веса и большое количество повторений. Очень важен набор упражнений. Для развития главных мышц лучше подходят функциональные упражнения, которые повторяют различные спортивные движения, а не упражнения на изолированные группы мышц, которые обычно выполняют культуристы. Например, велогонщикам лучше укреплять четырехглавые мышцы бедра, попеременно наступая на скамейку, а не при помощи специальных снарядов.

Эффективная программа развития силы мышц не может не включать в себя и малые мышцы, которые играют важную роль в обеспечении равновесия и устойчивого положения тела человека. У пловцов такую функцию выполняют малые мышцы вращательной манжеты плеча. Они обычно слабее относительно развитых у пловцов главных мышц — груди и верхней части спины, однако обращение на них внимания при работе в зале уменьшит риск травм плеча, которые так широко распространены у пловцов.

Относительно непродолжительные тренировки на развитие силы мышц могут принести большую пользу. Некоторые научные исследования показывают, что даже два получасовых занятия в неделю могут дать существенные результаты. Обычно спортсмены на выносливость избегают излишних силовых тренировок, чтобы усталость от них не отразилась на их профессиональных занятиях.

Развитие силы можно рекомендовать и любителям, и профессионалам, но по разным причинам. Если для любителей результаты силовых тренировок не так важны, и хотя они менее склонны к травмам, которые может предотвратить целенаправленное развитие силы мышц, тренировка силы дополняет развитие выносливости в том смысле, что способствует формированию более сухого телосложения.

Если ваша цель — похудеть и подсушить мышцы, то вы, разумеется, выберете упражнения, отличающиеся от тех, которыми бы вы хотели достичь высокой соревновательной формы. Обычные занятия, вроде упражнений на пресс, которые принесут мало пользы профессионалам, помогут любителям нарастить мышечную массу, что усилит у них обмен веществ и в конечном счете сожжет больше жира, чем те упражнения, которые наиболее полезны профессионалам.

СЛЕДУЙТЕ ЗА ЛИДЕРАМИ

В этой книге недостаточно места, чтобы снабдить читателей всеми рекомендациями на тему, как эффективно тренироваться в каждом виде спорта, требующем выносливости. Однако я, надеюсь, показал вам, что вы добьетесь самых высоких результатов в тренировках, если будете следовать методам, которые применяет элита мирового спорта. Равно как и то, что вы получите максимально возможную пользу для себя, если станете питаться так, как самые выносливые люди на Земле.

В работе тренера по бегу и триатлону, а также спортивного диетолога я с большим удовлетворением наблюдаю за тем прогрессом, которого достигает атлет, когда начинает тренироваться и питаться как профессионалы.

Как вы, наверное, догадываетесь, наибольшего прогресса достигают те, кто начинает делать это одновременно. Например, Холли, врач и любительница-бегунья из Канзаса, которой около сорока. После двенадцати лет безуспешных экспериментов с тренировками и питанием, которые не привели к прогрессу, она стала придерживаться разработанного мной тренировочного плана 80/20, использовать рецепты Джорджи Фиа (на самом деле она была дегустатором блюд, представленных в этой книге) и следить за показателем качества рациона. Всего за два месяца она сбросила 2,7 кг и улучшила результат в беге на 5000 м на целую минуту. Но главное, она стала наслаждаться бегом и питанием больше чем когда-либо.

То, что работает для самых выносливых в мире людей, помогло и Холли, а то, что сработало для Холли, работает и для вас. Станете ли вы тем человеком, который следующим добьется потрясающего прогресса, зависит от вас.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ШАБЛОН МЕНЮ

ИДЕАЛЬНОГО ДНЯ

Используйте эту таблицу в соответствии с рекомендациями, данными мной в главе 8, чтобы создать меню идеального дня диеты чемпионов.

Нынешний режим питания	Что можно улучшить	Что можно оставить	Идеальный день диеты чемпионов
Завтрак (время)			
Перекус (время)			
Обед (время)			
Перекус (время)			
Ужин (время)			
Перекус (время)			

БЛАГОДАРНОСТИ

Я не смог бы написать эту книгу без щедрой помощи десятков спортсменов, которые с готовностью делились со мной информацией о своем питании и во многих случаях разрешали мне разделять трапезу и тренироваться вместе с ними. Хотя многие из них в книге перечислены, другие остались неназванными, но от этого их вклад в создание книги не стал менее ценным. Я очень благодарен также тренерам, диетологам и прочим специалистам, которые помогли мне познакомиться с атлетами, в особенности Марине Бонилье, Арсению Чернову, Луису Делахайе, Нобуя Хасизуми, Анне Новик, Кори Ниамора, Питу Пфитцингеру, Марко Пинотти и Джастину Уодсворту. Мне очень помогли Брэндон Бауэр, Кейт Бунтенбах, Джефффри Гопсил, Лори Хендерсон, Том Худ, Аскер Юкендруп, Майк Кейн, Патрик Маккенна, Рубен Ордуз, Стефани Риис, Марселла Шандор, Трент Стеллингверф, Патти Томпсон, Холли Уинчелл, Джордан Звик, Рени Седлиар и вся великолепная команда издательства Da Capo Lifelong Books. Спасибо вам всем!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Глава 1

Ciccolo J. T., Bartholomew J. B., Stults-Kolehmainen M., Seifert J., Portman R. 2009. Relationship between body weight and health-related quality of life amongst a large group of highly active individuals. Paper presented at the Society for Behavioral Medicine, Montreal, Canada.

Seiler K. S, Kjerland G. Ø. Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an “optimal” distribution? *Scand J Med Sci Sports*. 2006 Feb; 16 (1): 49–56.

Глава 2

Bouchard C. Genomic predictors of trainability. *Experimental Physiology*. 97: 347–352. doi: 10.1113/expphysiol.2011.058735.

Jarvis M., McNaughton L., Seddon A., Thompson D. The acute 1-week effects of the Zone diet on body composition, blood lipid levels, and performance in recreational endurance athletes. *J Strength Cond Res*. 2002 Feb; 16 (1): 50–57.

Legaz-Arrese A., Kinfu H., Munguía-Izquierdo D., Carranza-Garcia L. E., Calderón F. J. Basic physiological measures determine fitness and are associated with running performance in elite young male and female Ethiopian runners. *J Sports Med Phys Fitness*. 2009 Dec; 49 (4): 358–363.

Mayfield J. *The Engine of Complexity*. New York, NY: Columbia University Press; 2013, 149.

Mitsuishi M., Miyashita K., Muraki A., Tamaki M., Tanaka K., Itoh H. Dietary protein decreases exercise endurance through rapamycin-sensitive suppression of muscle mitochondria. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2013 Oct 1; 305 (7): E776–784.

Muñoz I., Seiler S., Bautista J., España J., Larumbe E., Esteve-Lanao. Does polarized training improve performance in recreational runners? *J Int J Sports Physiol Perform.* 2014 Mar; 9 (2): 265–272.

Rehm C. D., Peñalvo J. L., Afshin A., Mozaffarian D. Dietary intake among US Adults, 1999–2012. *JAMA.* 2016 Jun 21; 315 (23): 2542–2553. doi: 10.1001/jama.2016.7491.

Romero P., Wagg J., Green M., Kaiser D., Krummenacker M., Karp P. Computational prediction of human metabolic pathways from the complete human genome. *Genome Biol.* 2005; 6 (1): R2.

Sears B., with Lawren B. *Enter the Zone.* New York, NY: Regan Books; 1995, IX.

Глава 3

Addressi E., Mancini A., Crescimbene L., Ariely D. and Visalberghi E. How to spend a token? Trade-offs between food variety and food preference in tufted capuchin monkeys (*Cebus apella*). *Behavioural Processes.* 2010; 83 (3): 267.

Cerling T. E., Manthi F. K., Mbua E. N., Leakey L. N., Leakey M. G., Leakey R. E., Brown F. H., Grine F. E., Hart J. A., Kaleme P., Roche H., Uno K. T., Wood B. A. Stable isotope-based diet reconstructions of Turkana Basin hominins. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2013 Jun 25; 110 (26): 10501–10506.

Gavaghan J. Hooked on chicken nuggets: girl, 17, who has eaten nothing else since age TWO rushed to hospital after collapsing. *DailyMail.com.* <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2092071/Stacey-Irvine-17-collapses-eating-McDonalds-chicken-nuggets-age-2.html>. Accessed February 14, 2015.

Krebs-Smith S. M., Smiciklas-Wright H., Guthrie H. A., Krebs-Smith J. The effects of variety in food choices on dietary quality. *J Am Diet Assoc.* 1987 Jul; 87 (7): 897–903.

Kuijjer R. G., Boyce J. A., Marshall E. M. Associating a prototypical forbidden food item with guilt or celebration: relationships with indicators of (un) healthy eating and the moderating role of stress and depressive symptoms. *Psychol Health.* 2015; 30 (2): 203–217.

Mirmiran P., Azadbakht L., Azizi F. Dietary diversity within food groups: an indicator of specific nutrient adequacy in Tehranian women. *J Am Coll Nutr.* 2006 Aug; 25 (4): 354–361.

Murphy S. P., Foote J. A., Wilkens L. R., Basiotis P. P., Carlson A., White K. K., Yonemori K. M. Simple measures of dietary variety are associated with improved dietary quality. *J Am Diet Assoc.* 2006 Mar; 106 (3): 425–429.

Reedy J., Krebs-Smith S. M., Miller P. E., Liese A. D., Kahle L. L., Park Y., Subar A. F. Higher diet quality is associated with decreased risk of all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality among older adults. *J Nutr.* 2014 Jun; 144 (6): 881–889. doi: 10.3945/jn.113.189407. Epub 2014 Feb 26.

Schwerin H. S., Stanton J. L., Smith J. L., Riley A. M. Jr., Brett B. E. Food, eating habits, and health: a further examination of the relationship between food eating patterns and nutritional health. *Am J Clin Nutr.* 1982 May; 35 (5 Suppl): 1319–1325.

Slattery M. L. Defining dietary consumption: is the sum greater than its parts? *Am J Clin Nutr.* 2008 July; 88 (1): 14–15.

Stubbs R. J., Johnstone A. M., Mazlan N., Mbaiwa S. E., Ferris S. Effect of altering the variety of sensorially distinct foods, of the same macronutrient content, on food intake and body weight in men. *Eur J Clin Nutr.* 2001 Jan; 55 (1): 19–28.

Zampollo F., Kniffin K. M., Wansink B., Shimizu M. Food plating preferences of children: the importance of presentation on desire for diversity. *Acta Paediatrica.* 2012; 101: 61–66.

Глава 4

Alkerwi A. Diet quality concept. *Nutrition.* 2014 Jun; 30 (6): 613–618.

Bennett H. Dispatch: Fernanda Keller — Style Smiles and Soul. *Triathlete.* http://triathlon.competitor.com/2012/12/features/dispatch-fernanda-keller-style-smiles-and-soul_67366. Accessed April 9, 2015.

Boada L. D., Henríquez-Hernández L. A., Luzardo O. P. The impact of red and processed meat consumption on cancer and other health outcomes: epidemiological evidences. *Food Chem Toxicol.* 2016 Jun; 92: 236–244. doi: 10.1016/j.fct.2016.04.008. Epub 2016 Apr 20. Review.

Ericson U., Hellstrand S., Brunkwall L., Schulz C. A., Sonestedt E., Wallström P., Gullberg B., Wirfält E., Orho-Melander M. Food sources of

fat may clarify the inconsistent role of dietary fat intake for incidence of type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr.* 2015 May; 101 (5): 1065–1080.

Firląg M., Kamaszewski M., Adamek D., Gajewska M., Bałasinska B. Long-term consumption of fish oil partially protects brain tissue from age-related neurodegeneration. *Postepy Hig Med Dosw (Online).* 2015 Feb 6; 69: 188–196.

Fung T. T., Hu F. B., Pereira M. A., Liu S., Stampfer M. J., Colditz G. A., Willett W. C. Whole-grain intake and the risk of type 2 diabetes: a prospective study in men. *Am J Clin Nutr.* 2002 Sep; 76 (3): 535–540.

Giacco R., Costabile G., Della Pepa G., Anniballi G., Griffo E., Mangione A., Cipriano P., Viscovo D., Clemente G., Landberg R., Pacini G., Rivellese A. A., Riccardi G. A whole-grain cereal-based diet lowers postprandial plasma insulin and triglyceride levels in individuals with metabolic syndrome. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2014 Aug; 24 (8): 837–844.

Kanda A., Nakayama K., Sanbongi C., Nagata M., Ikegami S., Itoh H. Effects of Whey, Caseinate, or Milk Protein Ingestion on Muscle Protein Synthesis after Exercise. *Nutrients.* 2016 Jun 3; 8 (6); pii: E339. doi: 10.3390/nu8060339.

Katcher H. I., Legro R. S., Kunselman A. R., Gillies P. J., Demers L. M., Bagshaw D. M., Kris-Etherton P. M. The effects of a whole grain-enriched hypocaloric diet on cardiovascular disease risk factors in men and women with metabolic syndrome. *Am J Clin Nutr.* 2008 Jan; 87 (1): 79–90.

Kim H., Park S., Yang H., Choi Y. J., Huh K. B., Chang N. Association between fish and shellfish, and omega-3 PUFAs intake and CVD risk factors in middle-aged female patients with type 2 diabetes. *Nutr Res Pract.* 2015 Oct; 9 (5): 496–502. doi: 10.4162/nrp.2015.9.5.496. Epub 2015 May 13.

McKeown N. M., Troy L. M., Jacques P. F., Hoffmann U., O'Donnell C. J., Fox C. S. Whole-and refined-grain intakes are differentially associated with abdominal visceral and subcutaneous adiposity in healthy adults: the Framingham Heart Study. *Am J Clin Nutr.* 2010 Nov; 92 (5): 1165–1171.

Mozaffarian D., Hao T., Rimm E. B., Willett W. C., Hu F. B. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N Engl J Med.* 2011 Jun 23; 364 (25): 2392–2404.

Mozaffarian D., Kumanyika S. K., Lemaitre R. N., Olson J. L., Burke G. L., Siscovick D. S. Cereal, fruit, and vegetable fiber intake and the risk of cardiovascular disease in elderly individuals. *JAMA.* 2003 Apr 2; 289 (13): 1659–1666.

Musumeci G., Maria Trovato F., Imbesi R., Castrogiovanni P. Effects of dietary extra-virgin olive oil on oxidative stress resulting from exhaustive exercise in rat skeletal muscle: a morphological study. *Acta Histochem.* 2014 Jan; 116 (1): 61–69.

Randolph J. M., Edirisinghe I., Masoni A. M., Kappagoda T., Burton-Freeman B. Potatoes, glycemic index, and weight loss in free-living individuals: practical implications. *J Am Coll Nutr.* 2014; 33 (5): 375–384.

Rohrmann S. J., Overvad K., Bueno-de-Mesquita H. B., Jakobsen M. U., Egeberg R., Tjønneland A., Nailler L., Boutron-Ruault M. C., Clavel-Chapelon F., Krogh V., Palli D., Panico S., Tumino R., Ricceri F., Bergmann M. M., Boeing H., Li K., Kaaks R., Khaw K. T., Wareham N. J., Crowe F. L., Key T. J., Naska A., Trichopoulou A., Trichopoulos D., Leenders M., Peeters P. H., Engeset D., Parr C. L., Skeie G., Jakszyn P., Sánchez M. J., Huerta J. M., Redondo M. L., Barricarte A., Amiano P., Drake I., Sonestedt E., Hallmans G., Johansson I., Fedirko V., Romieux I., Ferrari P., Norat T., Vergnaud A. C., Riboli E., Linseisen J. Meat consumption and mortality — results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *BMC Med.* 2013 Mar 7; 11: 63.

Rondini R. Fernanda Keller Triathlon. *Magazine SuperAção*. <https://translate.google.com/translate?hl=en&sl=pt&u=http://www.webrun.com.br/h/noticias/fernanda-triathlon-keller/1507&prev=search>. Accessed August 9, 2016.

Rowan, Karen. Big fat disconnect: 90% of us think our diets are healthy. *Live Science*. <http://www.livescience.com/10389-big-fat-disconnect-90-diets-healthy.html>. Accessed May 20, 2015.

Wang X., Ouyang Y., Liu J., Zhu M., Zhao G., Bao W., Hu F. B. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ.* 2014 Jul 29; 349: g4490. doi: 10.1136/bmj.g4490.

Watson T. A., Callister R., Taylor R. D., Sibbritt D. W., MacDonald-Wicks L. K., Garg M. L. Antioxidant restriction and oxidative stress in short-duration exhaustive exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 2005 Jan; 37 (1): 63–71.

Yang Q., Zhang Z., Gregg E. W., Flanders W. D., Merritt R., Hu F. B. Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults. *JAMA Intern Med.* 2014 Apr; 174 (4): 516–524.

Zebrowska A., Mizia-Stec K., Mizia M., Gasior Z., Poprzecki S. Omega-3 fatty acids supplementation improves endothelial function and maximal oxygen uptake in endurance-trained athletes. *Eur J Sport Sci.* 2015; 15 (4): 305–314.

Zhang X., Shu X. O., Xiang Y. B., Yang G., Li H., Gao J., Cai H., Gao Y. T., Zheng W. Cruciferous vegetable consumption is associated with a reduced risk of total and cardiovascular disease mortality. *Am J Clin Nutr.* 2011 Jul; 94 (1): 240–246.

Глава 5

Achten J., Halson S. L., Moseley L., Rayson M. P., Casey A., Jeukendrup A. E. Higher dietary carbohydrate content during intensified running training results in better maintenance of performance and mood state. *J Appl Physiol* (1985). 2004 Apr; 96 (4): 1331–1340.

AlEsa H. B., Bhupathiraju S. N., Malik V. S., Wedick N. M., Campos H., Rosner B., Willett W. C., Hu F. B. Carbohydrate quality and quantity and risk of type 2 diabetes in US women. *Am J Clin Nutr.* 2015 Dec; 102 (6): 1543–1553.

Badenhorst C. E., Dawson B., Cox G. R., Laarakkers C. M., Swinkels D. W., Peeling P. Acute dietary carbohydrate manipulation and the subsequent inflammatory and hepcidin responses to exercise. *Eur J Appl Physiol.* 2015 Dec; 115 (12): 2521–2530.

Bisschop P. H., de Metz J., Ackermans M. T., Endert E., Pijl H., Kuipers F., Meijer A. J., Sauerwein H. P., Romijn J. A. Dietary fat content alters insulin-mediated glucose metabolism in healthy men. *Am J Clin Nutr.* 2001 Mar; 73 (3): 554–559.

Burke L. M., Cox G. R., Culmings N. K., Desbrow B. Guidelines for daily carbohydrate intake: do athletes achieve them? *Sports Med.* 2001; 31 (4): 267–299.

Carlsohn A., Nippe S., Heydenreich J., Mayer F. Carbohydrate intake and food sources of junior triathletes during a moderate and an intensive training period. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2012 Dec; 22 (6): 438–443.

Frentsos J. A., Baer J. T. Increased energy and nutrient intake during training and competition improves elite triathletes' endurance performance. *Int J Sport Nutr.* 1997 Mar; 7 (1): 61–71.

Grossman S. P. The role of glucose, insulin and glucagon in the regulation of food intake and body weight. *Neurosci Biobehav Rev.* 1986 Fall; 10 (3): 295–315.

Hall K. D., Bemis T., Brychta R., Chen K. Y., Courville A., Crayner E. J., Goodwin S., Guo J., Howard L., Knuth N. D., Miller B. V 3rd, Prado C. M., Siervo M., Skarulis M. C., Walter M., Walter P. J., Yannai L. Calorie for calorie, dietary fat restriction results in more body fat loss than carbohydrate restriction in people with obesity. *Cell Metab.* 2015 Sep 1; 22 (3): 427–436.

Hill J.O., Peters J.C., Reed G.W., Schlundt D.G., Sharp T., Greene H.L. Nutrient balance in humans: effects of diet composition. *Am J Clin Nutr*. 1991 Jul; 54 (1): 10–17.

Lippi G., Salvagno G.L., Danese E., Tarperi C., La Torre A., Guidi G.C., Schena F. The base-line serum value of α -amylase is a significant predictor of distance running performance. *Clin Chem Lab Med*. 2015 Feb; 53 (3): 469–476.

McCarthy J. Americans more likely to avoid drinking soda than before. Gallup.com. <http://www.gallup.com/poll/174137/americans-likely-avoid-drinking-soda.aspx>. Accessed July 14, 2015.

McEvoy C. T., Cardwell C. R., Woodside J. V., Young I. S., Hunter S. J., McKinley M. C. A posteriori dietary patterns are related to risk of type 2 diabetes: findings from a systematic review and meta-analysis. *J Acad Nutr Diet*. 2014 Nov; 114 (11): 1759–1175.e4.

Neumark-Sztainer D., Wall M., Guo J., Story M., Haines J., Eisenberg M. Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later? *J Am Diet Assoc*. 2006 Apr; 106 (4): 559–568.

Nielsen S. J., Popkin B. M. Patterns and trends in food portion sizes, 1977–1998. *JAMA*. 2003 Jan 22–29; 289 (4): 450–453.

Onywera V. O., Kiplamai F. K., Boit M. K., Pitsiladis Y. P. Food and macro-nutrient intake of elite kenyan distance runners. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2004 Dec; 14 (6): 709–719.

Romon M., Lebel P., Velly C., Marecaux N., Fruchart J. C., Dallongeville J. Leptin response to carbohydrate or fat meal and association with subsequent satiety and energy intake. *Am J Physiol*. 1999 Nov; 277 (5 Pt 1): E855–861.

Schulte E. M., Avena N. M., Gearhardt A. N. Which foods may be addictive? The roles of processing, fat content, and glycemic load. *PLoS One*. 2015 Feb 18; 10 (2): e0117959.

Sichieri R., Moura A. S., Genelhu V., Hu F., Willett W. C. An 18-mo randomized trial of a low-glycemic-index diet and weight change in Brazilian women. *Am J Clin Nutr*. 2007 Sep; 86 (3): 707–713.

Turner-McGrievy G. M., Davidson C. R., Wingard E. E., Wilcox S., Frongillo E. A. Comparative effectiveness of plant-based diets for weight loss: a randomized controlled trial of five different diets. *Nutrition*. 2015 Feb; 31 (2): 350–358.

Zajac A., Poprzecki S., Maszczyk A., Czuba M., Michalczyk M., Zydek G. The effects of a ketogenic diet on exercise metabolism and physical performance in off-road cyclists. *Nutrients*. 2014 Jun 27; 6 (7): 2493–2508.

Глава 6

American Institute for Cancer Research. As restaurant portions grow, vast majority of Americans still belong to the clean plate club. *Charitywire.com*. <http://www.charitywire.com/charity10/00235.html>. Accessed August 30, 2015.

Artins C., Morgan L., Truby H. A review of the effects of exercise on appetite regulation: an obesity perspective. *International Journal of Obesity*. 2008; 32: 1337–1347. doi: 10.1038/ijo.2008.98.

Barrack M. T., Rauh M. J., Barkai H. S., Nichols J. F. Dietary restraint and low bone mass in female adolescent endurance runners. *Am J Clin Nutr*. 2008 Jan; 87 (1): 36–43.

Brown A. J., Smith L. T., Craighead L. W. Appetite awareness as a mediator in an eating disorders prevention program. *Eat Disord*. 2010 Jul — Aug; 18 (4): 286–301.

Buckner A. L. Appetite awareness training in the prevention of eating disorders. Unpublished doctoral thesis. <http://search.proquest.com/docview/304888376>. 2008 Jan.

Cava E., Fontana L. Will calorie restriction work in humans? *Aging*. 2013 Jul; 5 (7): 507–514.

Ciampolini M., Lovell-Smith D., Sifone M. Sustained self-regulation of energy intake. Loss of weight in overweight subjects. Maintenance of weight in normal-weight subjects. *Nutr Metab (Lond)*. 2010 Jan 19; 7: 4.

Ciccolo J. T., Bartholomew J. B., Stults-Kolehmainen M., Seifert J., Portman R. 2009. Relationship between body weight and health-related quality of life amongst a large group of highly active individuals. Paper presented at the Society for Behavioral Medicine, Montreal, Canada.

Fothergill E., Guo J., Howard L., Kerns J. C., Knuth N. D., Brychta R., Chen K. Y., Skarulis M. C., Walter M., Walter P. J., Hall K. D. Persistent metabolic adaptation 6 years after “The Biggest Loser” competition. *Obesity*. 2016 Aug; 24 (8): 1612–1619. doi: 10.1002/oby.21538. Epub 2016 May 2.

Fox M. K., Devaney B., Reidy K., Razafindrakoto C., Ziegler P. Relationship between portion size and energy intake among infants and toddlers: evidence of self-regulation. *J Am Diet Assoc.* 2006 Jan; 106 (1 Suppl 1): S77–83.

Friedlaender J. S., Rhoads J. G. Patterns of adult weight and fat change in six Solomon Islands societies: a semi-longitudinal study. *Soc Sci Med.* 1982; 16 (2): 205–215.

Harris J. L., Bargh J. A., Brownell K. D. Priming effects of television food advertising on eating behavior. *Health psychol.* 2009 July; 28 (4): 404–413.

Melin A., Tornberg A. B., Skouby S., Møller S. S., Sundgot-Borgen J., Faber J., Sidelmann J. J., Aziz M., Sjödin A. Energy availability and the female athlete triad in elite endurance athletes. *Scand J Med Sci Sports.* 2014 May 30.

Patton G. C., Johnson-Sabine E., Wood K., Mann A. H., Wakeling A. Abnormal eating attitudes in London schoolgirls — a prospective epidemiological study: outcome at twelve month follow-up. *Psychol Med.* 1990 May; 20 (2): 383–394.

Silva J. R. Overeating and restrained eaters: an affective neuroscience perspective. *Rev Med Chil.* 2008 Oct; 136 (10): 1336–1342.

Veenstra E. M., de Jong P. J. Restrained eaters show enhanced automatic approach tendencies towards food. *Appetite.* 2010 Aug; 55 (1): 30–36. *Rev Med Chil.* 2008 Oct; 136 (10): 1336–1342.

Wansink B. *Mindless Eating.* New York, NY: Random House; 2006.

Waugh E. J., Polivy J., Ridout R., Hawker G. A. A prospective investigation of the relations among cognitive dietary restraint, subclinical ovulatory disturbances, physical activity, and bone mass in healthy young women. *Am J Clin Nutr.* 2007 Dec; 86 (6): 1791–1801.

Young L. R., Nestle M. The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic. *Am J Public Health.* 2002 Feb; 92 (2): 246–249.

Глава 7

Biesiekierski J. R., Peters S. L., Newnham E. D., Rosella O., Muir J. G., Gibson P. R. No effects of gluten in patients with self-reported non-celiac gluten sensitivity following dietary reduction of low-fermentable, poorly-absorbed, short-chain carbohydrates. *Gastroenterology.* 2013 May 3; pii: S0016–5085 (13) 00702-6.

Fitzgerald M., Fear G. *Racing Weight Cookbook.* Boulder, C. O.: VeloPress; 2013.

Knibb R. C., Armstrong A., Booth D. A., Platts R. G., Booth I. W., MacDonald A. Psychological characteristics of people with perceived food intolerance in a community sample. *J Psychosom Res.* 1999 Dec; 47 (6): 545–554.

Porcari J., Foster C. Mind Over Body. *ACE FitnessMatters.* May/June 2006.

Qi Q., Xu M., Wu H., Liang L., Champagne C. M., Bray G. A., Sacks F. M., Qi L. IRS1 genotype modulates metabolic syndrome reversion in response to 2-year weight-loss diet intervention: the POUNDS LOST trial. *Diabetes Care.* 2013 Nov; 36 (11): 3442–3447.

Scheibehenne B., Miesler L., Todd P. M. Fast and frugal food choices: uncovering individual decision heuristics. *Appetite.* 2007 Nov; 49 (3): 578–589.

www.foodnavigator.com/Science/Health-and-nutrition-labels-may-have-negative-impact-on-taste-expectation-Study.

Глава 8

Barnes T. D., Kubota Y., Hu D., Jin D. Z., Graybiel A. M. Activity of striatal neurons reflects dynamic encoding and recoding of procedural memories. *Nature.* 2005 Oct 20; 437 (7062): 1158–1161.

Deckersbach T., Das S. K., Urban L. E., Salinardi T., Batra P., Rodman A. M., Arulpragasam A. R., Dougherty D. D., Roberts S. B. Pilot randomized trial demonstrating reversal of obesity-related abnormalities in reward system responsivity to food cues with a behavioral intervention. *Nutr Diabetes.* 2014 Sep 1; 4: e129.

Duhigg C. *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business.* New York, NY: Random House; 2012.

Finch E. A., Linde J. A., Jeffery R. W., Rothman A. J., King C. M., Levy R. L. The effects of outcome expectations and satisfaction on weight loss and maintenance: correlational and experimental analyses — a randomized trial. *Health Psychol.* 2005 Nov; 24 (6): 608–616.

Neal D. T., Wood W., Drolet A. How do people adhere to goals when willpower is low? The profits (and pitfalls) of strong habits. *J Pers and Soc Psychol.* 2013 Jun; 104 (6): 959–975. doi: 10.1037/a0032626.

Prinsen S., de Ridder D. T., de Vet E. Eating by example: effects of environmental cues on dietary decisions. *Appetite.* 2013 Nov; 70: 1–5.

Robinson E., Higgs S. Food choices in the presence of 'healthy' and 'unhealthy' eating partners. *Br J Nutr.* 2013 Feb 28; 109 (4): 765–771.

van de Giessen E., la Fleur S. E., Eggels L., de Bruin K., van den Brink W., Booij J. High fat/carbohydrate ratio but not total energy intake induces lower striatal dopamine D2/3 receptor availability in diet-induced obesity. *Int J Obes (Lond).* 2013 May; 37 (5): 754–757. doi: 10.1038/ijjo.2012.128. Epub 2012 Aug 7.

Глава 9

Ballor D. L., Katch V. L., Becque M. D., Marcks C. R. Resistance weight training during caloric restriction enhances lean body weight maintenance. *Am J Clin Nutr.* 1988 Jan; 47 (1): 19–25.

Bray G. A., Redman L. M., de Jonge L., Covington J., Rood J., Brock C., Mancuso S., Martin C. K., Smith S. R. Effect of protein overfeeding on energy expenditure measured in a metabolic chamber. *Am J Clin Nutr.* 2015 Mar; 101 (3): 496–505.

Dellavalle D. M., Haas J. D. Iron status is associated with endurance performance and training in female rowers. *Med Sci Sports Exerc.* 2012 Aug; 44 (8): 1552–1559.

Durrant M. L., Garrow J. S., Royston P., et al. Factors influencing the composition of the weight lost by obese patients on a reducing diet. *British Journal of Nutrition.* 1980; 44 (3): 275–285.

Jeukendrup A., Brouns F., Wagenmakers A. J., Saris W. H. Carbohydrate-electrolyte feedings improve 1 h time trial cycling performance. *Int J Sports Med.* 1997 Feb; 18 (2): 125–129.

Jeukendrup A. E., Hopkins S., Aragón-Vargas L. F., Hulston C. No effect of carbohydrate feeding on 16 km cycling time trial performance. *Eur J Appl Physiol.* 2008 Nov; 104 (5): 831–837. doi: 10.1007/s00421-008-0838-z. Epub 2008 Sep 24.

King A. C., Castro C. M., Buman M. P., Hekler E. B., Urizar G. G. Jr., Ahn D. K. Behavioral impacts of sequentially versus simultaneously delivered dietary plus physical activity interventions: the CALM trial. *Ann Behav Med.* 2013 Oct; 46 (2): 157–168.

Lewis E. J., Radonic P. W., Wolever T. M., Wells G. D. 21 days of mammalian omega-3 fatty acid supplementation improves aspects of neuromuscular

function and performance in male athletes compared to olive oil placebo. *J Int Soc Sports Nutr.* 2015 Jun 18; 12: 28.

Lunn W. R., Finn J. A., Axtell R. S. Effects of sprint interval training and body weight reduction on power to weight ratio in experienced cyclists. *J Strength Cond Res.* 2009 23 (4): 1217–1224.

Marquet L. A., Brisswalter J., Louis J., Tiollier E., Burke L. M., Hawley J. A., Hausswirth C. Enhanced endurance performance by periodization of carbohydrate intake: “Sleep Low” strategy. *Med Sci Sports Exerc.* 2016 Apr; 48 (4): 663–672. doi: 10.1249/MSS.0000000000000823.

Mettler S., Zimmermann M. B. Iron excess in recreational marathon runners. *Eur J Clin Nutr.* 2010 May; 64 (5): 490–494.

Nehlsen-Cannarella S. L., Fagoaga O. R., Nieman D. C., Henson D. A., Butterworth D. E., Schmitt R. L., Bailey E. M., Warren B. J., Utter A., Davis J. M. Carbohydrate and the cytokine response to 2.5 h of running. *J Appl Physiol* (1985). 1997 May; 82 (5): 1662–1667.

Papanikolaou Y., Brooks J., Reider C., Fulgoni V. L. 3rd. US adults are not meeting recommended levels for fish and omega-3 fatty acid intake: results of an analysis using observational data from NHANES 2003–2008. *Nutr J.* 2014 Apr 2; 13: 31.

Psilander N., Frank P., Flockhart M., Sahlin K. Exercise with low glycogen increases PGC-1 α gene expression in human skeletal muscle. *Eur J Appl Physiol.* 2013 Apr; 113 (4): 951–963. doi: 10.1007/s00421-012-2504-8. Epub 2012 Oct 2.

Snyder A. C., Dvorak L. L., Roepke J. B. Influence of dietary iron source on measures of iron status among female runners. *Med Sci Sports Exerc.* 1989 Feb; 21 (1): 7–10.

Weigle D. S., Breen P. A., Matthys C. C., Callahan H. S., Meeuws K. E., Burden V. R., Purnell J. Q. A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentrations. *Am J Clin Nutr.* 2005 Jul; 82 (1): 41–48.

Willis K. S., Smith D. T., Broughton K. S., Larson-Meyer D. E. Vitamin D status and biomarkers of inflammation in runners. *Open Access J Sports Med.* 2012 Apr 27; 3: 35–42.

Глава 10

Alaunyte I., Stojceska V., Plunkett A., Derbyshire E. Dietary iron intervention using a staple food product for improvement of iron status in female runners. *J Int Soc Sports Nutr.* 2014 Oct 18; 11 (1): 50. doi: 10.1186/s12970-014-0050-y. eCollection 2014.

Bell P. G., Walshe I. H., Davison G. W., Stevenson E., Howatson G. Montmorency cherries reduce the oxidative stress and inflammatory responses to repeated days high-intensity stochastic cycling. *Nutrients.* 2014 Feb 21; 6 (2): 829–843.

Clayton D. *Running to the Top.* Mountain View, CA: Anderson World; 1980, 16.

Del Coso J., Muñoz G., Muñoz-Guerra J. Prevalence of caffeine use in elite athletes following its removal from the World Anti-Doping Agency list of banned substances. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2011 Aug; 36 (4): 555–561.

Drewnowski A. New metrics of affordable nutrition: which vegetables provide most nutrients for least cost? *J Acad Nutr Diet.* 2013 Sep; 113 (9): 1182–1187.

Geliebter A., Lee M. I., Abdillahi M., Jones J. Satiety following intake of potatoes and other carbohydrate test meals. *Ann Nutr Metab.* 2013; 62 (1): 37–43.

Habte K., Adish A., Zerfu D., Kebede A., Moges D., Tesfaye D., Challa F., Baye K. Iron, folate and vitamin B₁₂ status of Ethiopian professional runners. *Nutr Metab (Lond).* 2015 Dec 30; 12: 62. doi: 10.1186/s12986-015-0056-8. eCollection 2015.

Harms-Ringdahl M., Jenssen D., Haghdoost S. Tomato juice intake suppressed serum concentration of 8-oxodG after extensive physical activity. *Nutr J.* 2012 May 2; 11: 29.

Hart N., Sarga L., Csende Z., Koltai E., Koch L. G., Britton S. L., Davies K. J., Kouretas D., Wessner B., Radak Z. Resveratrol enhances exercise training responses in rats selectively bred for high running performance. *Food Chem Toxicol.* 2013 Nov; 61: 53–59.

Howatson G., McHugh M. P., Hill J. A., Brouner J., Jewell A. P., van Someren K. A., Shave R. E., Howatson S. A. Influence of tart cherry juice on indices of recovery following marathon running. *Scand J Med Sci Sports.* 2010 Dec; 20 (6): 843–852.

Khan N., Mukhtar H. Tea and health: studies in humans. *Curr Pharm Des.* 2013; 19 (34): 6141–6147.

Martinez-Gonzalez M. A., Sayon-Orea C., Ruiz-Canela M., de la Fuente C., Gea A., Bes-Rastrollo M. Yogurt consumption, weight change and risk

of overweight/obesity: the SUN cohort study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2014 Nov; 24 (11): 1189–1196. Epub 2014 Jun 15.

Meyers K. What do pro triathletes eat for breakfast? Active.com. <http://www.active.com/triathlon/articles/what-do-pro-triathletes-eat-for-breakfast>. Accessed September 11, 2015.

Morihara N., Ushijima M., Kashimoto N., Sumioka I., Nishihama T., Hayama M., Takeda H. Aged garlic extract ameliorates physical fatigue. *Biol Pharm Bull*. 2006 May; 29 (5): 962–966.

Morris D. M., Beloni R. K., Wheeler H. E. Effects of garlic consumption on physiological variables and performance during exercise in hypoxia. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2013 Apr; 38 (4): 363–367.

Nieman D. C., Gillitt N. D., Henson D. A., Sha W., Shanely R. A., Knab A. M., Cialdella-Kam L., Jin F. Bananas as an energy source during exercise: a metabolomics approach. *PLoS One*. 2012; 7 (5): e37479.

Orlandi C., Tocco F., Concu A., Crisafulli A. Effect of beetroot juice supplementation on aerobic response during swimming. *Nutrients*. 2014 Jan 29; 6 (2): 605–615.

Pinna M., Roberto S., Milia R., Marongiu E., Olla S., Loi A., Migliaccio G. M., Padulo J., Shimabukuro M., Higa M., Kinjo R., Yamakawa K., Tanaka H., Kozuka C., Yabiku K., Taira S., Sata M., Masuzaki H. Effects of the brown rice diet on visceral obesity and endothelial function: the BRAVO study. *Br J Nutr*. 2014 Jan 28; 111 (2): 310–320.

Pitozzi V., Jacomelli M., Catelan D., Servili M., Taticchi A., Biggeri A., Dolara P., Giovannelli L. Long-term dietary extra-virgin olive oil rich in polyphenols reverses age-related dysfunctions in motor coordination and contextual memory in mice: role of oxidative stress. *Rejuvenation Res*. 2012 Dec; 15 (6): 601–612.

Rong Y., Chen L., Zhu T., Song Y., Yu M., Shan Z., Sand A., Hu F.B., Liu L. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ*. 2013 Jan 7; 346: e8539. doi: 10.1136/bmj.e8539.

Samaras A., Tsarouhas K., Paschalidis E., Giamouzis G., Triposkiadis F., Tsitsimpikou C., Becker A. T., Goutzourelas N., Kouretas D. Effect of a special carbohydrate-protein bar and tomato juice supplementation on oxidative stress markers and vascular endothelial dynamics in ultra-marathon runners. *Food Chem Toxicol*. 2014 Jul; 69: 231–236.

Tsitsimpikou C., Kioukia-Fougia N., Tsarouhas K., Stamatopoulos P., Rentoukas E., Koudounakos A., Papalexis P., Liesivuori J., Jamurtas A. Administration of tomato juice ameliorates lactate dehydrogenase and creatinine kinase responses to anaerobic training. *Food Chem Toxicol.* 2013 Nov; 61: 9–13.

Womack C.J., Lawton D.J., Redmond L., Todd M.K., Hargens T.A. The effects of acute garlic supplementation on the fibrinolytic and vasoreactive response to exercise. *J Int Soc Sports Nutr.* 2015 May 14; 12: 23.

Yi M., Fu J., Zhou L., Gao H., Fan C., Shao J., Xu B., Wang Q., Li J., Huang G., Lapsley K., Blumberg J.B., Chen C.Y. The effect of almond consumption on elements of endurance exercise performance in trained athletes. *J Int Soc Sports Nutr.* 2014 May 11; 11: 18.

Глава 12

Damasceno M. V., Lima-Silva A. E., Pasqua L. A., Tricoli V., Duarte M., Bishop D. J., Bertuzzi R. Effects of resistance training on neuromuscular characteristics and pacing during 10-km running time trial. *Eur J Appl Physiol.* 2015 Jul; 115 (7): 1513–1522.

Gilman M. B., Well C. L. The use of heart rates to monitor exercise intensity in relation to metabolic variables. *Int J Sports Med.* 1993 Aug; 14 (6): 339–344.

Halson S. L., Bridge M. W., Meeusen R., Busschaert B., Gleeson M., Jones D. A., Jeukendrup A. E. Time course of performance changes and fatigue markers during intensified training in trained cyclists. *J Appl Physiol.* 2002 Sep; 93 (3): 947–956.

Losnegard T., Mikkelsen K., Rønnestad B. R., Halle'n J., Rud B., Raastad T. The effect of heavy strength training on muscle mass and physical performance in elite cross country skiers. *Scand J Med Sci Sports.* 2011 Jun; 21 (3): 389–401.

Luedke L. E., Heiderscheit B. C., Williams D. S., Rauh M. J. Association of isometric strength of hip and knee muscles with injury risk in high school cross country runners. *Int J Sports Phys Ther.* 2015 Nov; 10 (6): 868–876.

Madsen K., Pedersen P. K., Djurhuus M. S., Klitgaard N. A. Effects of detraining on endurance capacity and metabolic changes during prolonged exhaustive exercise. *J Appl Physiol.* 1993 Oct; 75 (4): 1444–1451.

Muñoz I., Seiler S., Bautista J., España J., Larumbe E., Esteve-Lanao. Does polarized training improve performance in recreational runners? *J Int J Sports Physiol Perform.* 2014 Mar; 9 (2): 265–272.

Navalta J. W., Tibana R. A., Fedor E. A., Vieira A., Prestes J. Three consecutive days of interval runs to exhaustion affects lymphocyte subset apoptosis and migration. *Biomed Res Int.* 2014; 2014: 694801.

Neal C. M., Hunter A. M., Galloway S. D. A 6-month analysis of training-intensity distribution and physiological adaptation in Ironman triathletes. *J Sports Sci.* 2011 Nov; 29 (14): 1515–1523.

Rønnestad B. R., Ellefsen S., Nygaard H., Zacharoff E. E., Vikmoen O., Hansen J., Hallén J. Effects of 12 weeks of block periodization on performance and performance indices in well-trained cyclists. *Scand J Med Sci Sports.* 2014 Apr; 24 (2): 327–335.

Sedano S., Marín P. J., Cuadrado G., Redondo J. C. Concurrent training in elite male runners: the influence of strength versus muscular endurance training on performance outcomes. *J Strength Cond Res.* 2013 Sep; 27 (9): 2433–2443. doi: 10.1519/JSC.0b013e318280cc26.

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:
<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:
<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Научно-популярное издание

Фицджеральд Мэт

Диета чемпионов

Пять принципов питания лучших спортсменов

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Светлана Мотылькова*

Литературный редактор *Анна Кудрявская-Панина*

Арт-директор *Алексей Богомалов*

Дизайн обложки *Наталья Савиных*

Верстка *Вячеслав Лукьяненко*

Корректоры *Вероника Ганчурина, Олег Пономарев*

Мэт Фицджеральд — сертифицированный эксперт по спортивному питанию, автор бестселлера «Соревновательный вес» и ряда других книг о спорте. Фицджеральд — колумнист Competitor.com и Active.com. Его статьи публиковались в журналах Bicycling, Men's Health, Triathlete, Men's Journal, Outside, Runner's World, Shape и Women's Health.

Известный спортивный диетолог Мэт Фицджеральд на протяжении ряда лет изучал, что едят лучшие атлеты, занимающиеся видами спорта на выносливость. В результате он выяснил, что самые выносливые люди планеты при составлении рациона придерживаются одних и тех же пяти правил. Данные правила просты и интуитивно понятны, и основанная на них система питания лишена какой-либо экстремальности. Принципы, о которых вы узнаете из книги, критически важны для спортсменов на выносливость, но они справедливы и для тех, кто не занимается спортом регулярно, и потому придерживаться их может каждый. Соблюдение диеты чемпионов обязательно принесет плоды: вы будете отлично себя чувствовать, научитесь справляться с нагрузками и улучшите спортивные результаты.

ISBN 978-5-00100-890-3



9 785001 008903 >

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги
на сайте mann-ivanov-ferber.ru



[facebook.com/mifbooks](https://www.facebook.com/mifbooks)



vk.com/mifbooks



[instagram.com/mifbooks](https://www.instagram.com/mifbooks)