Вы решили заняться спортом, но не желаете полностью отказываться от алкогольных напитков? Давайте проследим, какое влияние алкоголь может оказать на Ваш организм и есть ли безопасная доза потребления алкоголя для людей, занимающихся спортом.

По данным исследований взрослый мужчина среднего телосложения весом в 75 кг усваивает рюмку водки в целом за 1-1,5 часа, ещё 2-2,5 часа в организме присутствуют остаточные явления, которые могут негативно сказаться на восприимчивости тела к нагрузкам. Таким образом, примерно через 4 часа он будет готов к тренировке. Если количество потребляемого алкоголя было больше, то нужно совершенно исключить тяжелые физические нагрузки в ближайшие 1-2 дня.

Большое количество алкоголя вскоре после тренировки может помешать восстановлению. Несмотря на то, что организм сильно обезвожен после тренировки, алкоголь – мочегонное, которое способствует ещё большей потере воды, чем Вы принимаете с ним.

Несмотря на происхождение из ферментированных углеводов, алкоголь усваивается организмом как жир. Алкогольные продукты превращаются в жирные кислоты, которые задерживаются в печени и устремляются по кровотоку.

Потребление алкоголя спортсменами с повреждением мягких тканей или ушибами расширяет кровеносные сосуды, что может усилить опухание или кровотечение и оттянуть выздоровление.

Алкоголь даже в малых дозах влияет на центральную нервную систему, действует на моторику и ухудшает координацию движений, что нежелательно в подвижных играх (футбол, баскетбол).

Употребление алкоголя перед тяжелыми физическими нагрузками (бодибилдинг, пауэрлифтинг) увеличивает риск обезвоживания и снижает энергетические запасы. Кроме того, замедляет анаболические процессы в организме. Желудочно-кишечный тракт впитывает намного меньше питательных веществ. В крови появляется дефицит аминокислот необходимых для мышц. Это плохо отражается на выносливости и силе во время тренировки, что может пагубно сказаться не только на результатах, но и на сердце.

Если Вы культурист и всерьез озабочены тем, как выглядит Ваше тело, помните, алкоголь приводит к повышению уровня женского полового гормона, а это значит, что даже скромное его увеличение сведет на нет мучительные недели тренировок. Гормональные изменения влекут задержку воды в организме и повсеместное откладывание жира. Для представителей обоих полов всего одна вечеринка способна "взвинтить" показатели эстрогена в несколько раз.

Исследование 72 мужчин, которым предложили по 6 порций пива и вина, показало, что уровень эстрогенов у подопытных вырос в несколько раз и спал только через 5-10 часов. Это говорит о том, что любой тип спиртного дает побочный эффект. Помимо прочего алкоголь уменьшает уровень свободного тестостерона, угнетая его выработку и повышая количество белков, поглощающих мужской половой гормон.

Таким образом, алкоголь из меню культуристов лучше исключить совсем, особенно если у Вас серьезные спортивные намерения. Однако для всех прочих, спустя некоторое время (5-6 часов) после занятий спортом алкоголь в очень умеренных дозах вполне допустим – 1-2 бокала красного вина или рюмка коньяка строго в определенное между тренировками время не создадут особых проблем для Вашей физической формы.

И в заключение несколько правил, следуя которым можно уменьшить влияние алкоголя на организм и результаты тренировок:

1. Чтобы избежать обезвоживания организма, старайтесь обильно запивать спиртное жидкостью (вода, сок и т.д.). Перед сном обязательно выпейте не менее литра воды или даже больше, если сможете.

2. На ужин предпочтите продукты с высоким содержанием белка (творог, куриные грудки, протеиновый коктейль).

3. Утром за полчаса до завтрака примите мультивитамины и обильно запейте их водой.

4. Плотно позавтракайте, предпочитая продукты с высоким содержанием белка, кальция (свежие зеленые овощи, фрукты, бобовые, орехи), фосфора (молочные продукты, особенно сыры, яйца, рыба, мясо, бобовые) и железа (овощи, зерно, орехи, печень).

**Курение и алкоголь при занятиях спортом**

|  |
| --- |
| Какой эффект оказывают курение и употребление спиртных напитков на бодибилдера? Большинство людей могут себе представить. Давайте посмотрим, что же на самом деле происходит в организме и чего нужно ожидать от этих вредных привычек.  Какой эффект оказывают курение и употребление спиртных напитков на бодибилдера? Большинство людей могут себе представить. Давайте посмотрим, что же на самом деле происходит в организме и чего нужно ожидать от этих вредных привычек.  Эффект курения и употребления спиртного ужасен. И не только для бодибилдеров. Эти вредные привычки наносят вред здоровью и заметно ухудшают внешний вид человека. Последствия курения и употребления спиртного страшны и опасны.  Бодибилдеры делают свои тела красивее и чувствуют себя уверенно относительно своей формы и здоровья. Если у Вас возникает вопрос, как на достижение Ваших целей влияет курение и алкоголь, будьте уверены, эти привычки не помогут Вам в достижении целей  Вред курения  Табак содержит более 4 000 различных химикатов, которые воздействуют на Ваш организм. Самые вредные вещества - это никотин, оксид углерода и жидкая смола.  Эффект никотина:  Никотин - это наркотик. Люди даже не представляют себе, насколько ужасен эффект, который оказывает никотин. Как многие наркотики, никотин всасывается кровью. Через 7-8 секунд мозг начинает реагировать. Замечено, что никотин иногда меняет человека и свойства его организма, если человек курит долго. Например, изменяется частота и глубина дыхания.  Опасный эффект:  • Возрастает биение сердца  • Возрастает выработка гармонов  • Растет кровяное давление  • Меняется свертываемость крови  • Происходят изменения в метаболизме  Действие оксида углерода:  Оксид углерода представляет собой ядовитый газ. До 15% крови курильщика содержит оксид углерода вместо кислорода. А кислород необходим для нормальной работы клеток и тканей.  Когда за короткий период времени сокращается количество поступаемого кислорода, возникают проблемы с ростом, восстановлением и усвоением таких питательных веществ, как протеин. Мы все знаем, насколько важен рост, восстановление и усвоение питательных веществ для бодибилдера.  Оксид углерода опасен и оказывает «электрический эффект» на деятельность сердца. Оксид углерода вызывает и другие изменения в крови, особенно при условии, что курящий сидит на диете (на стенках артерий сердца возникают жировые отложения).  Этот наркотик ведет к проблемам с сердцем, блокированию артерий и серьезным нарушениям циркуляции крови. Женщины, которые курят, рискуют здоровьем будущего плода, потому что плод будет получать меньше кислорода, чем ему необходимо для здоровья.  Действие жидкой смолы:  70% жидкой смолы, которую человек вдыхает при курении, попадает в легкие. Жидкая смола наносит вред легким, сужаются биоциды, в бронхах вырабатывается слизь, что вредит маленьким волоскам, которые защищают легкие от инфекций.  Чем рискуют курящие:  • Преждевременное старение  • 83% пациетов с больными легкими курят  • 90% пациентов, имеющих проблемы с бронхами и эмфиземы, - это курильщики  • 17% людей с ишемической болезнью сердца имеют эти проблемы со здоровьем из-за курения  • Курящие больше рискуют преждевременно умереть, чем некурящие люди  • Курение удваивает риск заболевания ишемической болезнью сердца  Болезни, связанные с курением:  • Ишемическая болезнь сердца  • Риск бесплодия  • Табачная амблиопия (нарушение зрения)  • Атеросклероз (отложение жиров на стенках сосудов и нарушение эластичности сосудов)  • Гангрена  • Рак (легких, рта, горла, носа, гортани, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря, желудка, почек, лейкемия)  • Постоянно повторяющиеся инфекции дыхательных путей  • Повреждения легких, нарушения их функции  • Хронические бронхиты, эмфизема  • Язвенная болезнь  Женщины-бодибилдеры и курение:  Рак легких, рак груди - это те заболевания, которые прежде всего возникают у курящих женщин. И мужчины, и женщины рискуют заболеть ишемической болезнью сердца, раком легких, хроническими бронхитами, эмфеземой и другими заболеваниями, связанными с курением.  Бодибилдеры-женщины имеют повышенный риск заболевания:  • Выкидыш и другие серьезные проблемы во время беременности  • Риск рождения недоношенных детей  • Менопауза, начинающаяся на 2-4 года раньше  • Сердечные приступы  • Рост риска остеопороза (это особенно страшно для бодибилдеров)  Пассивное курение:  Если Вы не курите, это еще не значит, что Вы в безопасности. Пассивное курение - это процесс, при котором некурящий человек дышит дымом курящего сигарету. Это также опасно. Дым раздражает глаза, нос, горло, возникает риск респираторных заболеваний, мигреней, головокружений, слабости, кашля, одышки, аллергий, ишемической болезни, а также нарушений работы легких.  Полезно бросить курить:  • Улучшается дыхание  • Улучшается способность преодолевать физические нагрузки  • Прекращение кашля и уменьшение слизи в бронхах  • Усиливается обоняние  • Нормализация биения сердца  • Сокращение риска заболеваний, связанных с курением  Об алкоголе  Как и курение, алкоголь очень опасен и является действительно вредной привычкой. Когда я говорю «алкоголь», я подразумеваю пиво, вино, ликер. Алкоголь представляет собой депрессант, он отрицательно влияет на нервную систему. Однако, он является и стимулятором. Алкоголь на всех действует по-разному. Чем Вы моложе, когда начинаете употреблять спиртные напитки, тем страшнее и опаснее последствия этой вредной привычки.  Алкоголь воздействует на:  Кровообращение:  Кровяные сосуды расширяются при поступлении алкоголя в кровь. Это вызывает прилив крови к коже, при ускорении потока крови меняется температура тела. Кровь приливает к кожным покровам, тело согревается больше, чем обычно. Люди, которые употребляют спиртные напитки зимой, не так быстро замерзают.  Головной мозг:  Алкоголь действует на головной мозг как депрессант. Человек теряет чувствительность, у него снижается зрение, ухудшается слух. Это происходит практически во всех случаях употребления алкоголя. Для того, чтобы идти прямо необходим контроль мозга. А под действием алкоголя мозг работает гораздо хуже, поэтому пьяный человек идет, шатаясь, его координация движения нарушена. Дыхание и ритм сердца, которые контролируются мозгом, учащаются под действием алкоголя.  Печень:  Печень перерабатывает алкоголь в энергию. В результате выделяется углекислый газ и вода. Люди, находящиеся в состоянии опьянения, пьют больше, чем их организм может переработать.  Почки:  Алкоголь не дает организму избавляться от химикатов. Когда человек пьет алкоголь, его тело выделяет больше мочи, чем обычно. Для бодибилдера это грозит обезвоживанием. Под действием алкоголя человек теряет больше воды, чем обычно, в результате чего наступает обезвоживание. После того, как человек пьет спиртные напитки, он чувствует сильную жажду. В самых тяжелых случаях организм не может нормально функционировать из-за обезвоживания.  Мышцы:  Алкоголь способствует уменьшению количества крови, поступаемой в мышцы. В том числе и в сердечную мышцу. Алкоголь вызывает слабость мышц и ухудшение их состояния. А разьве этого хотят Бодибилдеры? Нет, им необходимо здоровое сердце, а алкоголь вызывает ухудшение работы сердца.  Результаты алкогольного опьянения:  • Похмелье  • Нарушения сна  • Раздражительность, злость усталость  • Дрожь  • Физическая слабость, сильное биение сердца  • Медлительность и неуклюжесть  • Неспособность ясно мыслить  • Снижение гибкости  Питание:  Алкоголь усваивается как и другая пища, но он содержит больше калорий. По питательности алкоголь имеет низкие показатели, а по содержанию калорий - высокие. Каждый бодибилдер нуждается в питании и питательных продуктах. А пустые калории этого не дают. Так зачем бодибилдеру пить алкогольные напитки? Нужно учитывать, что алкоголь не приносит пользу. Многие бодибилдеры избегают употребления спиртных напитков.  Некоторые факты об алкоголе:  Факторы, от которых зависит эффект, оказываемый алкоголем:  • Время употребления спиртных напитков;  • Количество;  • На голодный желудок ложится выпитое или нет;  • Ваш вес;  • 0,5 часа достаточно, чтобы понять эффект, оказываемый алкоголем;  • Если пить слишком много и быстро алкоголя, может наступить алкогольное отравление, человек впадает в кому и может умереть;  • Постоянное употребление алкоголя может нарушить сознание, умственные способности и вызвать смерть;  • Человек трезвеет только по истечении определенного времени;  • За час проявляется полный эффект, который оказывают спиртные напитки на организм.  Алкоголь может стать причиной:  • Респираторных заболеваний;  • Комы;  • Смерти;  • Судебных разбирательств;  • Несчастных случаев;  • Потери самоконтроля;  • Агрессии;  • Потери веса;  • Плохого пищеварения;  • Нарушений нервной системы;  • Болезней сердца;  • Ухудшения памяти;  • Утомления;  • Рака.  ЗАКЛЮЧЕНИЕ  Курение и употребление спиртных напитков - плохие привычки. Если Вы занимаетесь бодибилдингом, для раскрытия полного потенциала необходимо бросить курить и выпивать. Курение ухудшает дыхание, вызывает проблемы со здоровьем и негативно воздействует на сердце.  Алкоголь несет только вред. Бодибилдеры стремятся к правильному питанию, им необходимо «расти» и становится сильнее. Многие мечтают о соревнованиях. Курение и алкоголь мешают осуществлению этих планов, которые и без вредных привычек достигаются нелегко.  Можно сравнить бодибилдера, который курит и употребляет спиртные напитки с тем, который этого не делает. Бодибилдер, который не пьет и не курит, выглядит прекрасно, имеет стройное тело. Он может выходить на подиум и побеждать. Человек без вредных привычек добавляет себе года жизни в отличие от того, кто курит и злоупотребляет алкоголем.  Очень сложно убедить кого-то бросить свои вредные привычки. Мы делаем все возможное, чтобы убедить таких людей вести здоровый образ жизни. Стараемся показать, что может произойти в результате курения и употребления алкоголя.  Они должны боятся того, что вредно для организма. Мы уверены, что никто не может убедить кого-то, что плохо то, что он любит. Человек должен сам приходить к правильному решению. Мы лишь можем дать необходимую для этого информацию и «пищу для ума».  Если люди с вредными привычками не верят и не задумываются о вреде, наносимом организму, они не добьются успеха. А если бодибилдер бросит свои вредные привычки, то станет успешнее вдвое. Эта тема о стиле жизни - не только тема недели, это смысл жизни и залог здоровья. |