

50 граммов меда повышают физическую выносливость

Автор: Administrator
12.03.2013 15:13 -



В настоящее время занятия спортом приобретают все большую популярность. Одной из основных задач тренера любой спортивной команды является поддержание ее участников в отличной физической форме. Однако помимо активных тренировок для каждого спортсмена важно сбалансированное и правильное питание.

Для повышения выносливости, поддержания силы спортсменам различных уровней подготовки необходимы специальные питательные вещества, не запрещенные к употреблению, особенно при подготовке к соревнованиям. Таким решением, по мнению медицинских работников, является мед. В состав этого продукта пчеловодства входит около трехсот различных элементов, среди которых сахар, биологически активные вещества, различные ферменты, витамины, благотворно влияющих на организм человека.

Специалистами были проведены испытания спортсменов, в рационе которых регулярно присутствует мед. Результаты показали, что наиболее эффективным является употребление 50 граммов меда примерно за полчаса до состязаний. В случае приема меда непосредственно во время соревнований спортсменам удавалось показать более высокие результаты. При прекращении употребления меда физическая активность участников проводимых испытаний заметно снижалась.

Употребление меда одновременно с продуктами, богатыми белками, после тренировок помогает восстановиться мышцам, а также поддержать тонус организма в целом. Поскольку мед содержит большое количество энергии, спортсмены, которые его принимают в пищу, в короткий срок могут восстановить свои силы и приступить к дальнейшим тренировкам.

Специалистами доказано также, что люди, занимающиеся умственным трудом, в постоянный рацион которых входит мед, обладают более высокой работоспособностью и быстрее усваивают новую информацию.