**Сладости для спортсменов**

Каждый человек, следящий за своей фигурой, знает, что основным источником энергии для организма являются углеводы. Их ни в коем случае нельзя исключать из рациона. Углеводы разделяют на две группы – быстрые и медленные. Если выразится просто, то быстрыми углеводами называются все сладости. Организм их быстро перерабатывает, инсулин быстро выбрасывается в кровь. Медленные углеводы усваиваются гораздо дольше. По рекомендациям диетологов, лучше всего составлять рацион из медленных углеводов, исключая быстрые. Все сладкое содержит в себе много калорий, что негативно отражается на похудении. Если человек желает набрать массу, то пища должна быть высококалорийной, но правильной,но в некоторых ситуациях сладкое будет уместно, только при условии разумного употребления. После пробуждения организм нуждается в энергии. Медленные углеводы не смогут сразу же дать необходимое количество энергии организму. Можно употребить немного сладкого.

Любые сладости можно употреблять в первой половине дня, ведь именно тогда энергообмен и обмен веществ в организме будет на максимуме. Все, что вы сели после 17:00 будет откладываться в виде жировых запасов. Кроме этого, помните, сладкое на ночь употреблять не стоит. В нем содержится большое количество углеводов и глюкоза, что чревато тошнотой и тяжестью в желудке.



**Что можно есть спортсменам?**

1. Мед. Этот продукт богат витаминами и минералами, благотворно влияет на пищеварение. Идеальный вариант – употребления меда на завтрак. Может применяться как добавка в протеиновый коктейль. Однако будьте осторожны: мед является сильным аллергеном.
2. Сухофрукты. Положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, хорошо подойдут в виде перекуса после продолжительных тренировок. Максимальный объем употребления в сутки – 30 грамм.
3. Мармелад. Поможет быстро и легко восстановить растраченные силы. Хорошо влияет на работу желудочно-кишечного тракта, уменьшает количество холестерина в организме. Очень важно, чтобы в мармеладе был в составе пектин. Лучше всего обращать внимание на продукты, созданные из смородины, яблок, абрикосов и сливы.
4. Зефир. Действует аналогично мармеладу, поскольку в его состав входит пектин. Внимательно читайте, что именно содержится в продукте, детально изучите, что написано на упаковке. Для спортсменов он идеально подойдет, поскольку в нем много протеина.
5. Горький шоколад. Полезно и вкусно. Благоприятно влияет на регуляцию артериального давления, улучшает состояние сосудов.
6. Цукаты. Помогает бороться с усталостью, актуально их употребления после тренировки. В них содержится много антиоксидантов.
7. Варенье. В нем много минералов и витаминов. Лучше употреблять продукт, созданный из орехов, малины или кизила. Внимание! Желательно употреблять только продукт, который варился не более 5 минут.
8. Тростниковый сахар. В нем содержится большое количество микроэлементов и клетчатки.
9. Свежие фрукты и ягоды.
10. Желе. Идеален продукт для поддержания суставов в хорошем состоянии.
11. Ванильное мороженое. В нем много витаминов, аминокислот, продукт содержит минералы. Помогает нормализовать метаболизм. Приводит в норму микрофлору кишечника, улучшает свойства иммунной системы, приводит в норму кровяное давление. Если вы спортсмен или только собираетесь заняться здоровым образом жизни и правильно питаться, то перечень продуктов, приведенный выше, будет для вас полезен.