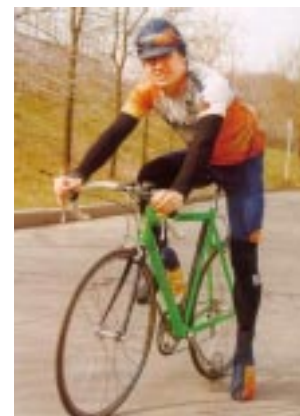


Я так и не ушел из спорта.

Алла Дружинина

"Жизнь — это движением" — уверен Сергей Курдюков. Имя это читателям "Семейного доктора" знакомо давно и хорошо. Сергей Курдюков — автор цикла статей о знаменитых спортсменах, победивших самых страшных соперников — собственные недуги. Мы попросили Сергея рассказать еще об одном прекрасном спортсмене-велогонщике ныне известном спортивном комментаторе — о себе, самом. Он согласился.



В свою первую спортивную секцию я пришел лет в восемь и так не ушел из спорта. Казалось бы, пора распрощаться с тренировками и соревнованиями - я вполне серьезно отношусь к своей карьере радио-журналиста (радио СПОРТ FM) и телекомментатора канала "Евроспорт". Собственно, так и поступают многие спортсмены, перешедшие в разряд "бывших" и превращающие по мере сил и способностей "большой спорт" в "физкультуру для здоровья". Я так не смог по трем причинам. Первая концептуальная: мне кажется, комментатор легче включается; в происходящее по ту сторону экрана, если входит к кабинку, остыв после собственного финиша. Вторая романтическая: пожалуй, лишь участвуя в спортивных состязаниях, можно почувствовать себя рыцарем на турнире - с открытым забралом упиваясь честной борьбой. Третья причина - чисто физическая. Организм властно требует привычных многочасовых нагрузок и выплеска энергии. Что может заменить ему необыкновенное чувство "мышечной радости"? Чем пополнить запас оптимизма? К тому же со стрессами повседневной жизни справляешься легче, когда есть такая отдушина.

Мне, 32-летнему семейному человеку, труднопато поспевать повсюду. С классическим спортивным режимом, увы, не получается. Подъем по-прежнему ранний - в 6 или 7 утра. А вот отбой непредсказуем то в полночь, то на рассвете все зависит от того, когда закончится телерепортаж. А они могут длиться пять (и больше) часов без перерыва. Разве такой супермарафон выдержит комментатор – не спортсмен? Конечно, в такие дни полноценных тренировок не получается, но все же стараюсь поработать на шоссе. Пусть недолго, но интенсивно. В свободные дни отвожу душу - 4-5 часов уходя на тренировку или гонку. Даже "культурный выход" или вылазка на природу с женой и сыном стараюсь устроить в велосипедном седле. Так легче и радостней общаться: без взаимопонимания нашей маленькой команде невозможно.

Ритм моей жизни требует сил — я растрчиваю массу энергии. К сожалению, моя работа четкий режим питания - вещи несовместимые. Завтракаю, как правило, в одно и то же время, а вот обедаю и ужинаю, когда придется. Какой там ужин, когда часами сидишь перед микрофоном!

В седле, как ни странно, питание, организовало лучше. Поэтому во время тренировок обязательно подкрепляюсь соком и чем-нибудь калорийным, например, шоколадом и бананами. Сразу после тренировки при помощи минеральной воды и сухофруктов восстанавливаю баланс жидкости и энергии. Спустя час обедаю: суп, нежирная птица или рыба с гарниром, сок фрукты. Если ужин не очень поздний с удовольствием ем макароны с майонезом или кетчупом, на ночь пью биокефир или йогурт. И, конечно же, принимаю комплексные витаминно-минеральные препараты - "Супрадин" или "Биостимул", а осенью-зимой чесночные таблетки для повышения иммунитета.

Примерное меню Сергея.

	г	ккал	А	В ₁	В ₂	РР	В ₃	В ₆	С	Д	Е	Фолиевая кислота	Биотин
7.30 Завтрак													
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	10	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каша овсяная на молоке	300	260	15	210	60	6000	300	36	2400	0,06	-	-	-
Булка 2шт.	160	340	-	30	34	1000	500	130	-	-	300	50	2
Бананы 2 штуки.	300	18	18	30	60	54	69	60	1800	-	-	42	6,9
Во время тренировки													
Сок апельсиновый	300	70	80	53	50	50	150	60	32000	-	-	10	5
Шоколад	100	520	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
После тренировки													
Вода минеральная	500	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курага	150	325	520	90	18	210	-	-	15000	-	700	10	1,5
Обед													
Суп гороховый	350	225	67	110	150	4500	400	250	-	-	200	25	2,5
Филе окуня	150	254	600	120	150	2500	360	300	-	2,2	540	-	6,6
Картофель отварной	250	102	6,5	150	70	1500	600	330	20000	-	140	11,6	0,7
Хлеб пшеничный	40	125	-	60	40	600	300	80	-	-	-	10	1,5
Сыр	30	120	65	20	100	20	-	-	-	0,03	118	-	-
Масло сливочное	20	155	131	1	4	7	9	1	40	0,26	440	-	-
Сок яблочный	250	120	60	40	20	2000	90	38	18000	-	-	6,1	3,1
Яблоки (2шт)	300	160	22	96	83	81	289	134	33000	-	1400	18	12
Ужин													
Макаронны	200	750	126	340	146	3800	300	120	-	-	300	11	1
Кетчуп	30	15	63	28	18	440	-	54	2700	-	-	-	-
Паста сырная соевая	40	50	-	40	25	200	-	250	-	0,01	120	8	-
Хлеб пшеничный	40	125	-	60	40	600	300	80	-	-	-	10	1,5
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	10	210	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Перед сном													
Йогурт	200	210	96	110	540	270	1000	140	3000	0,18	260	30	10
Результаты исследования													
Всего в день		4176	1862	3618	1068	23833	46667	2063	127940	2,74	4518	242	58,1
Минимальная потребность		4500	1000	2700	2400	28000	6000	2000	120000	2,5	10000	200	100
Процент от нормы		92,8	186	134	44,5	85,5	77,7	103	106	109	45,2	121	58,1
Потребность при физических нагрузках		7500	2500	10000	15000	50000	30000	30000	500000	2,5	50000	200	200
Процент обеспеченности		56	74	36	7	47	16	7	26	109	9	121	29

Выводы и рекомендации.

Результаты исследования выглядят обнадеживающе: за счет питания Сергею, в общем, удастся удовлетворить ежедневную потребность в большинстве необходимых витаминов. Однако в его диете наблюдается выраженный дефицит (более чем 50-процентный) витаминов В₂, Е и биотина. На это Сергею обязательно придется обратить внимание - ведь В₂ и биотин непосредственно задействованы в превращениях жиров, белков и углеводов. Они активизируют обмен веществ, помогая организму добывать энергию. Витамин Е защищает клетки и ткани от разрушающего действия активных форм кислорода, и его значение для тех, кто любит спорт, очень велико: если витамина Е мало, у спортсмена может возникнуть мышечная слабость. Кроме того, этот витамин страхует сердце спортсмена при физических нагрузках. Иными словами, ежедневно принимая комплексные витаминные препараты, Сергей поступает абсолютно правильно.

Сергею нужно учесть еще одно обстоятельство: в дни особо напряженных тренировок и соревнований потребность спортсмена в энергии резко возрастает, и он должен потреблять в это время до 7500 ккал. Столь же необходимы ему дополнительные количества витаминов (особенно группы В, участвующих в энергетическом обмене и витаминов-антиоксидантов А, Е и С, защищающих от стресса). Режим питания в такие дни лучше планировать вместе со спортивным врачом.