

Мэт Фицджеральд

# ДИЕТА ЧЕМПИОНОВ



Научный редактор —  
главный врач сборной России  
по футболу Эдуард Безуглов

# 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.*

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.