**ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА**

Одной из важных сторон подготовки борца является рациональное, разнообразное и калорийное питание. Установлено, что энергетические затраты борцов во время схваток возрастают в 10 раз по сравнению с состоянием покоя. Их необходимо восстанавливать. Но в то же время состояние нервного возбуждения перед соревнованиями сильно тормозит процесс пищеварения. В связи с этим необходимо знать, как и чем питаться.
**Питание спортсмена должно быть полноценным**. Необходимо соблюдать соотношение в содержании белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
**Белок**-основной пластический строительный материал, необходимый для постоянного обновления клеток организма. Полноценные пищевые белки содержатся в нежирном мясе, молоке, твороге,сыре, печени, рыбе. Менее ценные белки имеются в хлебе, крупах, бобовых. Целесообразно употреблять и животные и растительные белки.
**Жиры**-это основной аккумулятор энергии в организме. В дневной рацион необходимо включать как животные, так и растительные жиры в соотношении 4:1.
**Углеводы**-основа энергетики организма. Поскольку углеводы содержатся в различных продуктах, то необходимо знать, что для спортсмена 1/3 суточного рациона их должны составлять простые сахара (сахар, глюкоза, мед) и 2/3 крахмал, клетчатка, основным источником которых являются крупа, хлеб, картофель, овощи.
Не менее важным компонентом питания являются **витамины и минеральные вещества.** Интенсивная мышечная деятельность сильно увеличивает потребность организма в витаминах. Сейчас выпускаются хорошие витаминные комплексы (ундевит, декамевит, аскорутин и др.),которые помогают восстановить недостаток витаминов в организме.
Большое значение для организма имеют такие вещества, как фосфор, Кальций, калий, магний, железо, хлористый натрий.
Все эти вещества содержатся во многих продуктах, и потребность организма в них в основном обеспечивается разнообразным питанием.
**Пища должна быть обычной и разнообразной**, но обязательно свежей и вкусно приготовленной. Необходимо включать в рацион молочные продукты, яйца, овощи, фрукты, сахар, мед.
**Борцы не должны употреблять много соли**, так как она вызывает жажду.
Не следует им наедаться досыта и принимать много жидкости. В связи с обильным потоотделением во время тренировок борцам для восстановления солевого и водного обмена рекомендуется употреблять минеральную воду.