

Энергетические гели

Энергетические гели — это спортивное питание, которое помогает восполнять запасы углеводов во время длительных физических нагрузок, таких как марафон. Они обеспечивают быстрый приток энергии, поддерживают уровень сахара в крови и отсрочивают состояние «стены», когда силы резко падают из-за истощения запасов гликогена.

Виды энергетических гелей

Гели различаются по составу и назначению.

Обычные углеводные гели содержат быстрые углеводы (глюкозу, фруктозу, мальтодекстрин) и подходят для начала дистанции.

Гели с электролитами восполняют потерянные с потом соли (натрий, калий, магний), что помогает предотвратить судороги и преждевременную усталость. Особенно полезны в жару или при повышенном потоотделении.

Гели с кофеином повышают бодрость и концентрацию. Их обычно используют ближе к концу забега или для финишного рывка. Однако стоит учитывать, что у спортсменов с чувствительностью к кофеину могут наблюдаться повышенное сердцебиение или тревожность.

Многокомпонентные гели могут содержать аминокислоты (BCAA, цитруллин малат, аргинин, бета-аланин), витамины группы B и другие добавки, которые способствуют снижению усталости, увеличению силы и быстрому восстановлению.

Рекомендации по применению

Схема приёма:

- Начинать можно с 7–8 км дистанции, затем употреблять гель каждые 5 км.
- В начале дистанции использовать обычные углеводные гели, в середине — чередовать с гелями с электролитами, после 30 км — можно добавить гели с кофеином.
- На марафоне (42,2 км) обычно требуется 5–6 гелей.

Важные нюансы:

- Принимать гель нужно до наступления голода, чтобы был эффект.

- Большинство гелей необходимо запивать водой, чтобы они быстрее переварились и усвоились. Однако изотонические гели (например, SiS GO Isotonic Energy Gel) можно употреблять без запивания.
- Человеческий организм способен усвоить максимум 60 г глюкозы (фруктозы) за час, то есть не более 3 углеводных гелей. В жаркие дни этот показатель ниже.

Примеры брендов

Некоторые популярные бренды энергетических гелей:

- **SiS (Science in Sports)**. Изотонические гели с мальтодекстрином, содержат 22 г углеводов. Не требуют запивания водой.
- **GU**. Густые гели с мальтодекстрином и глюкозой (23 г углеводов). Содержат аминокислоты и электролиты. Обязательно запивать водой.
- **Gel4U**. Предлагает гели с электролитами, кофеином и другими добавками. Есть наборы, сочетающие разные виды.
- **PowerUp**. Жидкие гели с углеводной матрицей (глюкоза, мальтодекстрин, фруктоза).

Важные советы

- **Тестируйте на тренировках**. Пробуйте разные гели на тренировках, чтобы определить, какие лучше всего подходят по вкусу, консистенции и эффекту.
- **Не экспериментируйте на старте**. На марафоне используйте только проверенные гели.
- **Комбинируйте питание**. На длинных дистанциях можно сочетать гели с изотониками и энергетическими батончиками.
- **Слушайте организм**. Ориентируйтесь на ощущения и корректируйте стратегию питания при необходимости.