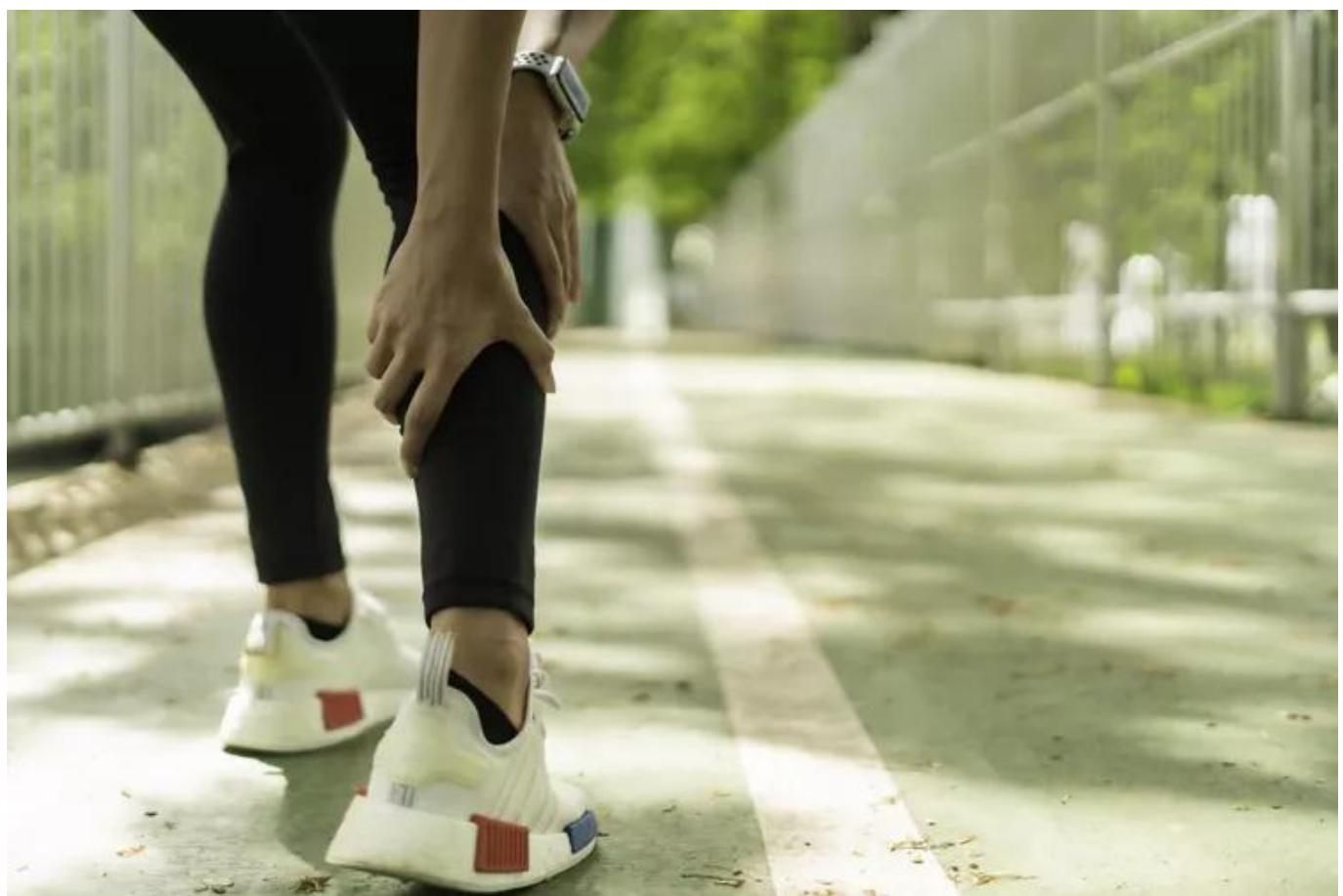


До 80% бегунов на длинные дистанции и 44% бегунов на короткие дистанции получают минимум одну травму. Недавняя научная работа показала, что повлиять на это может рацион.

В рамках исследования, опубликованного в *Journal of Science and Medicine in Sport*, учёные рассмотрели более дюжины более ранних научных статей, включая данные почти 6000 бегунов на длинные дистанции. Оказалось, что количество потребляемого жира, калорий и клетчатки может повлиять на риск получения человеком травмы.

Всего специалисты проанализировали 15 исследований и пришли к нескольким выводам. Во-первых, травмированные бегуны потребляли на 449 ккал и на 20 г жира меньше, чем их сверстницы, которые не получили травм.



Songsak rohprasit / Getty Images

У женщин-бегунов потребление меньшего количества калорий и жиров связано было с более высокой вероятностью получения общих травм и травм, связанных с нагрузкой

на кости.

Бегуны с травмами также потребляли на 3 г клетчатки в сутки меньше, чем те, кто не получил травм.

Интересно также, что употребление белка, алкоголя, углеводов и кальция не влияло на риск получения травм.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.