



УДК 7.08

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Конахин Алексей Михайлович

студент группы 3-ХТФ-102

Филюшкина Елена Владимировна

доцент

Самарский государственный университет, г. Самара

Аннотация. Разновидности пищевых добавок. Их позитивное и негативное воздействие. Принципы их употребления.

Ключевые слова. Спортивное питание, спортивные пищевые добавки, спорт.

Зачастую, для решения поставленных спортивных задач спортсмены прибегают к употреблению различных спортивных пищевых добавок. Что это такое? Из чего они делаются? И как помогают спортсменам преодолеть свои возможности?

В начале статьи приведу несколько рекомендаций диетологов по оптимальному питанию для людей, увлекающихся спортом:

- Со слов диетологов оптимальным заменителем сладостей может стать мёд. Это натуральный продукт, он содержит в себе витамин В, железо, магний, калий, фосфор, марганец и цинк. Сахароза, содержащаяся в мёде, не вызывает резких скачков сахара. Сухофрукты – так-же отличный заменитель сладостям.
- Альтернативой мясу будут курица или индейка. В них мало жира, и они богаты белком. Рыба так же содержит в соединения, необходимые спортсменам.
- Хлеб лучше заменить на хлебцы. Они тоже питательны, но содержат гораздо меньшее количество углеводов.
- Рис и макароны содержат очень мало питательных веществ, но хранят в себе большое количество углеводов. Они не рекомендуются для диеты спортсменов.
- Яйца – замечательный источник белка. Рекомендуется употреблять их в сыром и вареном виде.
- Молочную продукцию лучше употреблять в умеренных количествах, так как в них велико содержание жира и калорий.
- Орехи так же являются очень жирным продуктом, поэтому их потребление нужно контролировать.

Спортивное питание – это группа пищевых добавок, для людей, ведущих активный, энергозатратный образ жизни. Производители утверждают, что их продукты помогают



наращивать мышечную массу, сжигать жиры и держать организм в тонусе, поднять силовые показатели и, в целом, очень полезны. Отличие от обычных продуктов – время и объем усвоения. Пока простая еда усваивается в течении двух часов, спортивные добавки практически сразу и в полном объеме поглощаются организмом.

Было бы ошибкой приравнять спортивное питание к допингу, поскольку «спортпит» - это «пища», содержащая в себе гораздо больше необходимых элементов и веществ, необходимых спортсмену. Поэтому, при отсутствии физических нагрузок, спортивное питание почти не оказывает влияния на организм человека.

Краткая классификация спортивного питания:

- Протеин
- Гейнер
- Аминокислоты
- ВСАА - Аминокислоты с разветвлёнными боковыми цепями. Сюда входят лейцин, изолейцин, валин.
- Аргинин
- Глютамин
- Жиросжигатели
- Креатин
- Казеин
- Витаминно – минеральные комплексы

Спортивное питание, как и любые другие пищевые добавки, имеет плюсы и минусы. Как и всё прочее его нужно употреблять умеренно, иначе вместо пользы оно принесет организму вред и проблемы. Необходимо так же учитывать физиологические особенности каждого человека. Не менее важно, чем контроль приема добавок, проконсультироваться с врачом и узнать, допустимо ли вам принимать тот или иной спортивный продукт.

Рассмотрим воздействие на человека основных видов спортивного питания

Протеины – препараты, состоящие на 80-100 процентов из белка. Употребляется для роста ускорения роста мышц и преобразования жировых отложений. Может оказать негативное влияние, только если продукт был просрочен и сделан из некачественного сырья. В этом случае может вызвать расстройство желудка.

Гейнеры так же способствуют набору мышечной массы, но людям с нарушениями обмена веществ стоит от них воздержаться, потому что они могут стать причиной проблем с ЖКТ.

Аминокислоты употребляются для восстановления и уменьшения боли в мышцах после тренировок. Так же обладают рядом полезных для человека свойств. Существует и побочный



эффект, выражающийся в накоплении в мышцах атлета аммиака, который медленно отравляет организм.

Жиросжигатели рассчитаны на быстрое снижение количества жировой массы. Не рекомендуется употребление без индивидуальной диеты. Может спровоцировать проблемы с нервной системой и ЖКТ.

Многие расценивают открытие креатина одним из важнейших достижений науки спорта. Креатин значительно ускоряет рост мышечной массы, а так же существенно увеличиваются показатели силы и выносливости. У большого процента населения креатин просто не усваивается. А большие дозы креатина в организме не переносятся, вызывая расстройства ЖКТ и нарушая работу почек.

Основные правила приема спортивных добавок:

- За полчаса – час до начала тренировок следует употребить порцию протеина и креатина, для поднятия силы и выносливости для тренировки.
- Через полчаса после конца тренировки можно принять аминокислоты. Они помогут мышцам восстановиться, уменьшат общую усталость.
- В перерывах между тренировками допускается принимать по одной порции протеина, креатина и аминокислот, для поддержания роста мышц и состояния тела.

В выводе следует подчеркнуть, спортивное питание – пищевые добавки, необходимые спортсменам для восполнения в организме тех веществ, которые получить из обычных продуктов крайне трудно. Принимать их следует крайне внимательно, под надзором врача или профессионального тренера, ведь при неумелом их использовании вместо пользы они принесут вам вред.

Список литературы:

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов / Москва : Физкультура и спорт.-2001. – С. 38 – 40.
2. Гаврилова Е.А. Спортивное питание - неотъемлемая составляющая спортивной подготовки: методические рекомендации / Москва. – 2021.
3. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга в 3 т. / Москва : Физкультура и спорт. – 1993.