

UDC 613.2.7.08

FEATURES OF BASIC NUTRITION FOR ATHLETES

Salieva Manzura Khabibovna

candidate of medical sciences, professor, Head
of the Department of Preventive medicine

Sokhibova Guzal Alisher kizi

assistant of the department of social hygiene
and health management

Andijan State Medical Institute, Uzbekistan

Summary: The article provides recommendations for athletes' diets, consumption of various food products during different periods of sports training to achieve the highest results in sports. A brief description of the main energy sources and the daily norm of their consumption depending on the period (stage) of training is given.

Key words: Healthy food, rational nutrition, proteins, carbohydrates, fats, nutrients, dietary fiber, calories, diet, healthy lifestyle, physical activity, training, competition, athlete.

ОСОБЕННОСТИ БАЗОВОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Резюме: В статье, для достижения высочайших показателей в спорте, приведены рекомендации по составлению рациона спортсменов, употреблению разнообразных продуктов питания в различные периоды спортивной подготовки. Дана краткая характеристика основных источников энергии и суточная норма их потребления в зависимости от периода (этапа) подготовки.

Ключевые слова: Здоровая пища, рациональное питание, белки, углеводы, жиры, нутриенты, пищевые волокна, калории, диета, здоровый образ жизни, физические нагрузки, тренировки, соревнования, атлет

Материал и методы. Нами изучены опубликованные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) базовые принципы питания спортсменов, на которых основывается их сбалансированная диета.

Результаты и их обсуждение. Современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, высокое нервно-эмоциональное напряжение борьбы, нацеленность на рекордные спортивные результаты. Результаты высоких достижений спортсменов зависят не только от количества и интенсивности тренировок, а также от природных данных, режима дня, сбалансированного рациона питания, все эти компоненты имеют важное значение. Одним из первых и мощных средств восстановления является питание, именно оно в первую очередь способно расширить границы адаптации организма спортсмена к экстремальным физическим нагрузкам [5,6,7].

Спортсмены высокой квалификации в течение своей спортивной жизни адаптируются не только к определенному режиму тренировок, но и к режиму питания. Для спортсменов особенно важно понимать принципы правильного питания, т.к. при активных занятиях спортом потребности организма возрастают (рис.1):

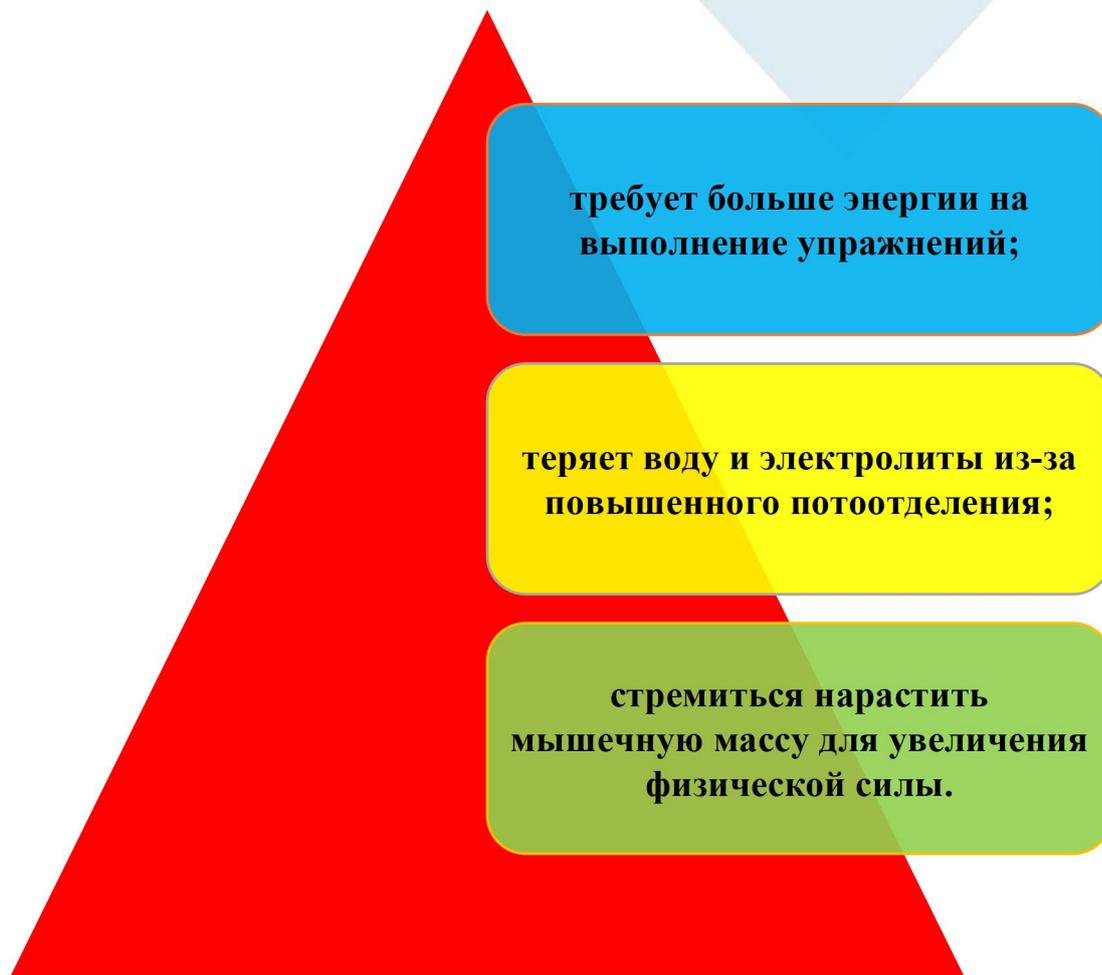


Рис.1. Состояние организма при активных занятиях спортом.

Но меню должно измениться не только количественно — через увеличение общей калорийности, но и качественно. Глобальная цель правильного питания — это обеспечить организм достаточным количеством энергии и строительного материала. В спорте оно помогает решать следующие задачи: корректировать и поддерживать массу тела; насыщать энергией перед тренировками и соревнованиями; восстанавливать силы после физических нагрузок; обеспечивать микронутриентами для правильного функционирования органов и систем; наращивать или сушить мышцы [1,2].

Выполнение любых тренировочных упражнений — это работа, на которую тратятся ресурсы: энергия, макронутриенты, витамины, минералы. Нехватка даже одной из составляющих рациона может привести к упадку сил, депрессивному состоянию и, как следствие, снизить эффективность тренировок.

Здоровое питание буквально от всех, независимо от вида спорта, спортсменов требует потребления большого количества воды и строго определенного объема калорий и элементов, которые восполнят затраты жизненно-важных органов. Еда для спортсменов обязует к приему натуральных белково-углеводных компонентов и ненасыщенных жиров.

Приближенная к нормам ВОЗ формула соотношения БЖУ в единицах выглядит так: БЖУ = 1:1:4. Питательные микроэлементы, витамины и минералы нужно употреблять ежедневно, чтобы органы насыщались и не выдавали непредвиденных «сбоев». Диета для спортсменов начинается с подсчета калорий исходя из необходимой порции белков. Это связано с видом спорта и необходимого телосложения, т.к. белковые ингредиенты выступают

первостепенным «фундаментом» для роста мышц. Если цель – похудеть, «высушиться», их численность желательно свести к минимуму. Особенности рационально составленного питания спортсменов заключаются в обязательном наличии следующих компонентов: белки – от 30 до 35%; жиры – от 10 до 20%; углеводы – от 50 до 60%. Ежедневный рацион спортсмена обязывает употреблять пищу, богатую белковыми компонентами. Среднестатистические данные говорят о том, что в день надо съесть от 15 до 25 г белка на 10 кг собственной массы тела. Это напрямую связано с активностью и напряженностью организма [3,4].

Спортсмен, который желает набрать вес, должен питаться продуктами с высоким содержанием белковых компонентов. Исследовательский фонд г. Калифорнии выделил 7 основных продуктов для атлетов, работающих с тяжелым весом и на массу (рис. 2).



Рис.2. Основные продукты для атлетов.

Это творог, молоко, куриные яйца, отварная или паровая говядина, филе курицы (грудка), красная морская рыба, турецкий горох (нут).

Для поддержания либо уменьшения массы тела нужно употреблять здоровую пищу с небольшим количеством белков (рис.3): нежирную телятину, кролика, птицу, обезжиренный отрубной кефир, легкую сметану, йогурты, морепродукты.



Рис.3. Продукты для поддержания либо уменьшения массы тела спортсмена.

Ежедневный рацион спортсмена обязывает употреблять паровые овощи, свежие фрукты (минимум 400-500 г) нужно есть каждый день; учитывая скорость переваривания фруктов, их нужно есть за полчаса – час до основного принятия пищи; корнеплоды, содержащие много крахмала (картошка) надо ограничивать из-за большого содержания витамина С; употребление трансжиров до 1% и жиров разного происхождения до 10% снижает риск сердечных заболеваний, диабета; жареная пища категорически запрещена, так как омега-3,6,9 преобразуются в токсичные, ядовитые вещества; соль и сахар не должны превышать 10% дневной нормы; до 14:00 нужно съесть как можно больше углеводных и жировых продуктов; ужинать надо за 3 часа до сна или за 1,5 часа, если это молочные продукты.

Углеводы – биологически активные, органические вещества, выполняющие разнообразные полезные функции в организме. Они являются основой процессов метаболизма и восстановления сил, прибавления энергии. Именно поэтому продукты для спортивного питания должны включать простые и сложные углеводы. В день в рацион спортсмена должно входить от 5 до 9 г углеводов на 1 кг массы тела. Следовательно, в неделю спортивное питание подразумевает от 35 до 63 г углеводов на 1 кг

веса. Причем упор следует акцентировать на сложные углеводные продукты и потреблять их строго до 14:00, то есть в первой половине дня. Считается, что основной источник сложных углеводов – это крахмал. Именно крахмальное вещество вырабатывается любым растением, которое, попадая в организм, наделяет его долгой энергией – глюкозой.

Спортивный, сбалансированный и одновременно строгий режим питания должен включать в свой состав здоровые, полезные жиры. Ведь они расходуются в процессе силовых, тяжелых нагрузок, которым присущ медленный ритм выполнения. Жировые элементы поддерживают стабильность работы внутренних органов и температуру тела. Жиры бывают как растительного, так и животного происхождения. Именно поэтому рецепты блюд для активных спортсменов составляются с учетом разных вариаций жиров. Например, это может быть салат с оливковым маслом, чтобы организм наполнялся водородом. Для поддержания спортивной фигуры, белки и жиры необходимо употреблять вместе. Однако надо тщательно подходить к выбору продуктов, т.е. отдавать предпочтение обезжиренному творогу, съедать яйца без желтка и т.д.

Пищевые волокна — это часть растительного материала пищи. К ним относят сложные растительные углеводы: целлюлозу, гемицеллюлозу, пектин и лигнин. Пищевые волокна не перевариваются в желудочно-кишечном тракте. Часть их впоследствии по мере транзита в кишечнике подвергается расщеплению, главным образом бактериями толстой кишки. Пищевые волокна обладают рядом свойств, позволяющих им активно влиять на обмен веществ: связывать воду, что приводит к их набуханию; абсорбировать токсичные вещества и выводить их из организма; связывать желчные кислоты, адсорбировать стеринны и снижать уровень холестерина; усиливать раздражающее действие пищи, что приводит к стимулированию перистальтики

кишечника и более быстрому транзиту пищи; нормализовать полезную микрофлору кишечника, что приводит к расщеплению части пищевых волокон.

По количеству пищевых волокон на первом месте стоят ржаные и пшеничные отруби, затем овощи и ржаной хлеб, земляника, малина, рябина, авокадо, киви. Суточная потребность в пищевых волокнах для взрослого человека составляет 25-30 г [6,7]. Эта потребность может быть удовлетворена прежде всего за счет включения в рацион хлеба, овощей и фруктов. Минимально необходимое количество овощей — 400 г восьми наименований: капуста, свекла, морковь, репа (редька, редис), томаты, огурец, лук, чеснок, а также пряно-вкусовая зелень — укроп, петрушка, сельдерей и т. д. Фруктов, ягод требуется 300 г: яблоки, цитрусовые, смородина.

Чтобы не возник дисбаланс энергии и не затронуть жизненно-важные функции организма спортсмена (дыхательную, пищеварительную или сердечно-сосудистую), обязательно стоит следить за качеством употребляемых питательных веществ. Поэтому атлеты питаются исключительно здоровой, высокоэкологичной пищей без содержания генетических модификаторов и прочих химических элементов. Сбалансированное питание для спортсменов-бодибилдеров – это, прежде всего, полезные, натуральные, животного либо растительного происхождения продукты, верно распределенные в течение дня.

Выводы. У спортсменов должен быть качественный и полезный рацион: употреблять в пищу полезные и продуктивные для тела продукты. Объем съедаемой пищи, учитывая поставленные цели, зависит от вида спорта, силовой активности и желаний. Правильное спортивное питание — это не временная диета, а образ жизни, направленный на поддержание здоровья и достижение определенной физической формы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Борисевич Я. Н. Использование оценки статуса питания при определении физиологической потребности спортсменов в энергии и пищевых веществах. Здоровье и окружающая среда. 2019. № 29. С. 52-59.
2. Казакбаев А.М., Абдикамалов Х.И., Курбаниязов Ж.С. К вопросу о правильном питании спортсменов "Теория и практика современной науки" №5(59) 2020.- С. 214-217.
3. Назарова М.В., Бабенко Л.В. Питание спортсменов/ М.В. Назарова, Л.В. Бабенко // Вестник Казахского Национального медицинского университета. – 2012. - №2 [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-sportsmenov-1/viewer> (дата обращения: 06.12.2020).
4. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс]: материалы междунар. науч.-практ. онлайн-конф., Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – ISBN 978-985-881-084-9.
5. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов. <http://www.kudoist.ru> Правильное питание для спортсменов с рецептами и меню на каждый день [Электронный ресурс] // NaDietu.ru. 2018. URL: <https://nadietu.net> (дата обращения: 02.01.2021).
6. Салиева М.Х., Юсупов К.М. Основы клинической диетологии // Монография. Андижан 2023.-С.121.
7. Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Беликов Р.А. «Спортивное питание». Материалы международной заочной студенческой научно-практической конференции «Здоровье современного человека». Донецк. 2015. – С 254.