

# Основные проблемы питания

## спортсменов на этапах ССМ ВСМ:

1. Определение калорийности и структуры рациона питания в зависимости от вида спорта, индивидуальных особенностей условий и этапа подготовки;
2. Выявление факторов пищеварительной системы и обмена веществ спортсмена, лимитирующих тренировочно-соревновательные нагрузки (различные заболевания острые и хронические, функциональная недостаточность);
3. Повышение функциональных возможностей систем обеспечивающих освоение рационов питания с большей калорийностью;
4. Обеспечение водно-солевого баланса спортсмена;
5. Фармакологические препараты и БАДы (лекарства, витамины, аминокислоты, ферменты, гормоны, и др., их совместимость) и методика их применения в спортивной подготовке.

Одним из важнейших компонентов обеспечения высокого уровня функционального состояния спортсменов является рациональное сбалансированное питание. Диеты, рекомендованные для спортсменов различных видов спорта, составляются с учетом этапа подготовки спортсмена, времени года (в зимнее время потребность в энергии выше приблизительно на 10%) и климатических условий, а также возраста, пола, веса, спортивного стажа и других индивидуальных показателей спортсмена.

# Требования к рациону питания спортсмена

- 1. соответствовать его энергозатратам в данный момент времени;
- 2. быть сбалансированным, т.е. содержать все необходимые питательные вещества: *белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли* в необходимых пропорциях;
- 3. содержать продукты как животного, так и растительного происхождения;
- 4. легко усваиваться организмом.



# Особенности питания спортсмена

- Спортсмены в процессе тренировок и соревнований расходуют в течение дня в 2-3 раза больше энергии, чем обычный человек.
- Весьма важно кулинарная обработка пищи. Особое внимание здесь должно уделяться максимальному сохранению естественных свойств продуктов, их разнообразию и оформлению блюд.
- Для спортсменов предпочтительно 4-х или 5-разовое питание.

Количественное соотношение основных пищевых компонентов является строго индивидуальным для представителей различных видов спорта, в зависимости от направленности их тренировочной и соревновательной деятельности, а также возраста, пола, особенностей обмена веществ, и оперативного функционального состояния.

# Таблица 1 Количество ККАЛ и Г на кг веса спортсмена

Вид спорта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность Ккал
Гимнастика, фигурное катание	2,5	1,9	9,75	66
Лёгкая атлетика, спринт, прыжки	2,5	2	9,8	67
Марафон	2,9	2,2	13	84
Плавание, водное поло	2,5	2,4	10	72
Тяжёлая атлетика, культуризм, метания	2,9	2	11,8	77
Борьба, бокс	2,8	2,2	11	75
Игровые виды спорта	2,6	2,2	10,6	72
Велоспорт	2,7	2,1	14,3	87

Прием белка в количестве более чем 3 г/кг не рекомендуется даже для спортсменов таких видов спорта, как тяжелая атлетика, метания, единоборства, т.к. организм, как правило, не в состоянии справиться с расщеплением и усвоением такой массы протеина. Но и недостаточный прием белка (менее чем 1.5 г на кг веса тела) также не способствует нормализации обменных процессов, т.к. при этом может наблюдаться повышение выведения из организма таких важных витаминов, как витамин С, тиамин, рибофлавин, пиридоксин, ниацин, а также солей калия. Наряду со своей пластической функцией, белки могут использоваться организмом как энергоносители, так, 10-14% поступающего в организм белка может окисляться и давать необходимую энергию. Но это очень неэффективно. При этом особые требования предъявляются к качеству потребляемого белка, его аминокислотному составу, наличию в нем незаменимых аминокислот.

## **Таблица 2. Рекомендуемое суточное потребление незаменимых аминокислот (в мг на кг веса тела)**

<b><i>Аминокислоты</i></b>	<b>Подростки</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
Изолейцин	28	11	10
Лейцин	49	14	13
Лизин	59	12	10
Метионин (цистеин, фениламин)	27	14	13
Тирозин	27	14	13
Треонин	34	6	7
Триптофан	4	3	3
Валин	33	14	11



# Побочные эффекты при приеме избыточных доз ВИТАМИНОВ

<b>Витамин</b>	<b>Токсическая доза</b>	<b>Побочные эффекты</b>
А	более 200 мкг.	гидроцефалия, цирроз
Р	более 1250 мкг	гиперкальцемия, апатия, флебиты, головная боль
Е	более 150 мкг	слабость, быстрая утомляемость, диарея, гиперхолестеринемия
В6	более 200 мкг	слабость, быстрая утомляемость, сенсорная невропатия
РР	более 100 мкг	бронхоспазм, гипергликемия, гепатит
С	более 2 г	тошнота, диарея

# Требования к совместимости фармакологических препаратов

- Нельзя запивать препараты фруктовыми или овощными соками и напитками, только теплая чистая вода.
- назначение лекарств (если это не оговаривается особо) натощак, что позволяет исключить взаимодействие лекарственных средств с компонентами пищи и значительно ограничивает отрицательное воздействие пищеварительных соков, исключает задерживающее влияние пищи на всасывание препаратов. Этим обеспечивается максимальная доступность фармакологических препаратов для организма.

Желчегонные средства целесообразно назначать за 5-10 минут до еды, с тем расчетом, чтобы они стимулировали желчеотделение к моменту поступления пищи в двенадцатиперстную кишку. После еды, как правило, назначают препараты, нерастворимые в воде и растворимые в жирах (например, жирорастворимые витамины - А, D, Е, К), а также препараты, содержащие соли калия, брома, натрия, восстановленное железо.

# **Питание перед соревнованиями**

**Однократный прием пищи или даже специальное питание в течение нескольких дней до соревнования не могут компенсировать неадекватную ежедневную диету.**

**Основная цель предсоревновательного питания состоит в обеспечении спортсмена жидкостью и энергией во время соревнований. С точки зрения физиологии, важно, чтобы пища не вызвала стресс-реакции и не повлияла отрицательно на спортивную работоспособность.**