

# Спортивное питание

Работу выполнила : Андреева Милена

Группа 352

Специальность: 34.02.01 Сестринское  
дело

Преподаватель :Середюк М.В.

# Содержание :

- ▶ 1.Определение
- ▶ 2.Виды спортивного питания
- ▶ 3.Значение спортивного питания
- ▶ 4.Отличие от здорового питания
- ▶ 5.Выбор питания
- ▶ 6.Скорость усвоения
- ▶ 7.Дозировка
- ▶ 8.Состав спортивного питания

- ▶ Спортивное питание (спортпит) – это особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям.



# Виды спортивного питания

- ▶ 1. Высокобелковые продукты (белки, часто их называют протеинами)
- ▶ 2. Углеводно-белковые смеси
- ▶ 3. Аминокислоты
- ▶ 4. Донаторы оксида азота (NO-формулы)
- ▶ 5. Жиросжигатели

# Виды спортивного питания

- ▶ Левокарнитин (L-карнитин)
- ▶ 6.Специальные препараты
  - ▶ •Креатин
  - ▶ •Антикатаболики
  - ▶ •ВСАА
  - ▶ •Фосфатидилсерин
- ▶ 7.Препараты, повышающие уровень тестостерона
- ▶ 8.Средства для укрепления суставов и связок
- ▶ 9.Витамины, минералы и витаминно-минеральные комплексы
- ▶ 10.Энергетики
  - ▶ •Кофеин
- ▶ 11.Изотоники

# Значение спортивного питания

Под «спортивным питанием» понимается также употребление обычных продуктов, организованное таким образом, чтобы решать основные задачи того или иного вида спорта.

Питание в соответствии со спортивными принципами :

- ▶ \* способствует ускоренному восстановлению организма
- ▶ \* оптимизирует гидратации
- ▶ \* помогает добиться идеального веса тела и в дальнейшем поддерживать его
- ▶ \* уменьшает риск заболеваний и травм

# Отличие спортивного питания от здорового питания.

- ▶ Спортивное питание следует отличать от просто здорового питания. Главное отличие заключается *во внимании к деталям и к точному расчёту количества необходимых питательных веществ и повышенной калорийности питания* (требуется превышение суточной нормы калорий на 15-20%). Правильные жиры и растительные масла должны обеспечивать порядка 45-50% от всех поступающих калорий, углеводы с низким гликемическим индексом – порядка 30-35%, белки – около 20%. Спортивное питание позволяет получить максимум отдачи от тренировок. При этом важен выбор как продуктов, так и режима питания, отвечающих требованиям того или иного вида спорта, а также интенсивности тренировок.

## Выбор питания

Выбор для употребления необходимого типа продуктов осуществляется в зависимости от поставленных при составлении тренировочной программы целей. Например, для снижения массы тела принимают жиросжигатели, L-карнитин, которые ускоряют утилизацию жиров в организме, а также улучшают транспорт жирных кислот в митохондрии. Если же необходимо набрать мышечную массу, то употребляют спортивные добавки, относящиеся к категориям гейнеров, протеинов, аминокислот, тестостероновых бустеров. Также в ассортименте спортивного питания существует много комплексных продуктов, которые способны восстанавливать силы и энергию, улучшать общий обмен веществ и многие функции организма.



# Скорость усвоения

Разные продукты усваиваются с разной скоростью, и эта скорость часто не зависит от их калорийности (см. Гликемический индекс). Перед физической нагрузкой употребляют обычно быстро усваиваемые продукты, на период сна – медленно усваиваемые продукты. В целом наиболее высокой скоростью усвоения обладают углеводы, за ними следуют белки, а наибольшее время для переваривания требуется липидам (жирам).

Препараты, содержащие белок, классифицируются по скорости усвоения в зависимости от типа протеина, входящего в их состав. Протеин из молочной сыворотки имеет максимальную скорость абсорбции, протеин из казеина (творожный белок), наоборот, относится к «медленным» протеинам. Довольно часто в спортивном питании отдельно произведённые протеины, аминокислоты смешиваются с углеводсодержащими продуктами.

# Дозировка

- ▶ На упаковках спортивного питания принято писать количество содержания веществ в одной мерной дозе и указание процентной части от принятого суточного потребления этого вещества. Но как правило дозировка преувеличена, ради большего употребления. Некоторые витамины и соли добавляют в малом количестве, так как в процессе физической нагрузки они не тратятся, но участвуют в усвоении других принимаемых веществ.

# Состав спортивного питания

- ▶ Патока – очищенный крахмал, который также используют при производстве хлопьев к завтраку, кондитерских изделий. Аминокислоты и протеиновые порошки вырабатывают чаще всего из молочной сыворотки (жидкости, остающейся после получения творога), яиц, животного белка (коллагена), различных культурных растений.
- ▶ Вне зависимости от сырья для получения аминокислот их свойства остаются одинаковыми. Разные источники аминокислот просто требуют от производителя разных технологий выработки.
- ▶ Очень часто встречаются добавки на основе ВСАА (три аминокислоты с т. н. «разветвлёнными цепочками» (особенность структуры)) – лейцин, изолейцин и валин), они в больших количествах представлены в мышечной ткани, поэтому им уделяется особое внимание в спорте.
- ▶ Средства для укрепления суставов и связок включают в состав вещества, которые ускоряют регенерацию хряща (глюкозамин, хондроитин, коллаген, MSM и др.).

# Побочные эффекты

Передозировка витаминов может вызывать аллергию. Кофеин и кофеиносодержащие добавки способны повысить артериальное давление, при приёме в вечерние часы – вызвать бессонницу.

