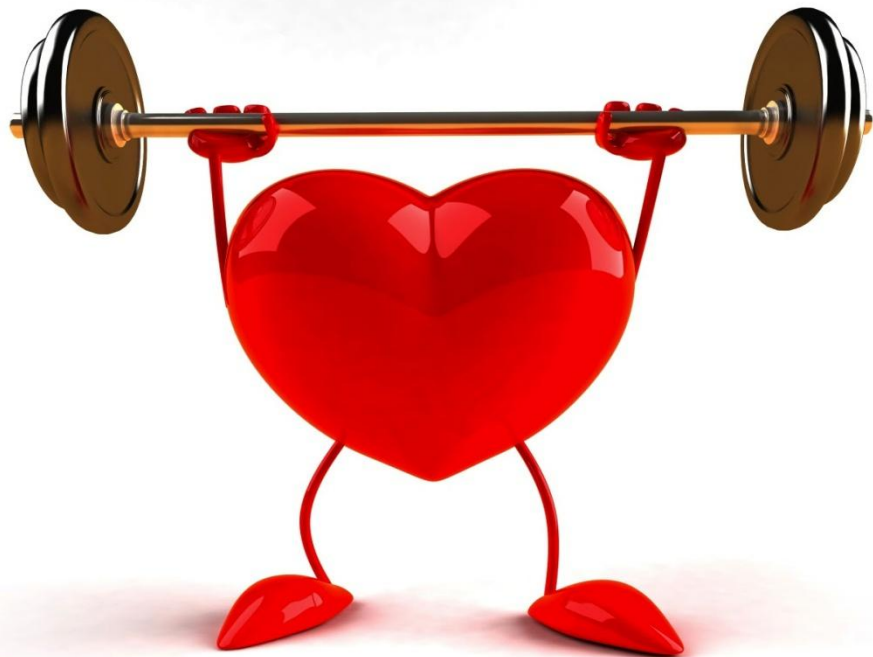


Поливитаминные комплексы в спорте

Выполнил:
Студент 33с гр.
Азнабаев Р.А

Научный руководитель:
К.м.н., доцент Сердюк С.В.

2017 год



Витаминные препараты относятся к группе недопинговых средств фармакологической коррекции метаболических процессов у спортсменов и включены во многие схемы подготовки и реабилитации

На основании разработок сформулированы следующие показания к применению поливитаминных комплексов при занятиях спортом

- Профилактика гиповитаминозов. Клинические и субклинические признаки гиповитаминозов имеют от 20 до 60% спортсменов.
- Возрастание потребности в витаминах. Периоды интенсивных ростовых сдвигов и полового созревания в детском и юношеском спорте требуют адекватного применения витаминов.



- Резкая смена климатических и часовых поясов. Применение витаминов позволяет нивелировать воздействие десинхронозов, патологических адаптационных реакций;
- Направленная коррекция анаболических, катаболических и восстановительных процессов. Витамины участвуют в большинстве процессов трансформации энергии;
- Направленная коррекция физической и умственной работоспособности;
- Восстановление после заболеваний и травм;
- Нарушения углеводного, жирового или белкового обмена; Углеводное питание увеличивает потребность в витаминах B_1 , B_6 , C . Избыток в пище белка приводит к возрастанию потребности в витаминах B_2 , B_6 , B_{12} , а недостаток белка снижает усвоение витаминов B_2 , C , A и никотиновой кислоты
- Поддержание нормальной иммунологической реактивности организма.



- Основным постулатом, определяющим необходимость дополнительного введения поливитаминных препаратов современным спортсменам, является недостаточное обеспечение поступления витаминов (как и многих других нутриентов) с обычным, или даже повышенным приемом пищи .
- Организм человека не создан для адекватной поддержки уровня физической активности спортсменов сегодняшнего дня.
- Высокоинтенсивное и быстрое использование энергетических запасов, которое происходит в теле и наносит урон тканям организма, происходит быстрее, чем процессы восстановления.



www.Wallpapers6.com

- В ответ на серьезные испытания физическими нагрузками на тело атлета возрастают потребности клеток в макро- и микронутриентах и жидкости, необходимых для восстановления и предотвращения повреждений мышц и связок. Всякий раз, когда тело увеличивает продукцию энергии, усиливаются биохимические процессы за счет клеточных запасов, а в случае существенного снижения этих запасов происходит повреждение клеток. В добавок к этому, повышается уровень адреналина, что еще больше усиливает повреждение тканей. Эти два условия являются наиболее частой причиной повреждений и удлиняют восстановительный период, нанося спортсмену существенный вред.



- Ежедневное поступление менее, чем $1/3$ от рекомендованных количеств витаминов B_1 , B_2 , B_6 и C , даже когда другие витамины добавлены в диету, ведет в течение менее, чем 4-х недель, к нарушению транспорта кислорода и снижению анаэробного порога. В то же время, большинство исследований четко показывает, что даже употребление спортсменами высококалорийной диеты, содержащей все рекомендованные дневные дозы витаминов, приводит, тем не менее, к дефициту ряда витаминов и минералов.

- Учитывая, что основным путем введения витаминов является энтеральный, прием, особенно длительный, в мегадозах, это сопровождается развитием гипervитаминозов и раздражением желудочно-кишечного тракта, нарушением процессов пищеварения. В этой связи, парентеральное введение мультивитаминов, обеспечивающее высокую биодоступность при существенно более низких дозах, интактность желудочно-кишечного тракта, при условии тщательного врачебного контроля, может быть разумной альтернативой энтеральному приему.



Жирорастворимые

Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови



Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей



Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла



Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника



Водорастворимые

Овощи, плоды, фрукты, ягоды



Широко распространена в природе: почти все растения и животные



Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи



Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко



Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры



Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника



Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши



Продукты животного происхождения (особенно печень)



Суточная потребность в витаминах для спортсменов

№ п/п	Витамины (мг)	Направленность нагрузки	
		Скоростно-силовые	На выносливость
1	A	3,0	3,0
2	D	0,0125	0,0125
3	E	3,0	6,0
4	B1	5,0	10,0
5	B2	2,5	5,0
6	B6	25,0	2,5
7	PP (никотинамид)	25,0	25,0
8	Фолиевая кислота	4,0	4,0
9	Пантотеновая кислота	1,0	1,0
10	B12	0,01	0,05
11	B15	300,0	200,0
12	C	250,0	300,0
13	P	50,0	50,0

Поливитаминовые комплексы разрешенные ВАДА

- Данные препараты направлены на восстановления и повышения работоспособности спортсмена.
- Наиболее распространенные и прошедшие практическую апробацию поливитамины приводятся ниже.
- Аэровит - применяется в профилактических целях от 1 до 3 таблеток в день в течение 20-30 дней в зависимости от интенсивности и продолжительности тренировочных нагрузок. Как правило, при приеме аэровита назначения других витаминных препаратов не требуется.
- Глутамевит - применяется при больших физических нагрузках, при тренировке в среднегорье, в условиях жаркого климата - по 1 таблетке 3 раза в день.
- Декамевит- применяется при больших физических (по интенсивности) нагрузках, расстройствах сна, неврозах - по 1 таблетке 3 раза в день в течение 20-30 дней.
- Комплекс витаминов В - применяется в условиях жаркого климата, при высокой потливости и витаминной недостаточности - по 1 ампуле или по 1 таблетке 2 раза в день.
- Поливитаплекс - применяется при утомлении и переутомлении, профилактике витаминной недостаточности - по 1 драже 3-4 раза в день.
- Супрадин - используется для ускорения процессов восстановления, в период напряженных физических нагрузок, для ускорения адаптации к экстремальным факторам внешней среды, для повышения резистентности организма, стимуляции физической и психической работоспособности - по 1 капсуле 2 раза в день после еды. Курс от 3 до 4 недель в тренировочном периоде, в соревновательном периоде - 2-3 дня.
- Тетравит - применяется после интенсивных физических нагрузках, при тренировке в жарком климате - по 1 таблетке 2-3 раза в день.
- Фолиевая кислота - применяется при витаминной недостаточности и при высоких физических и психо-эмоциональных нагрузках и тренировках в среднегорье - 0,5 мг и выше в сутки.

• Спасибо за внимание!

