

Шах А. Г., Корженевич А.В.
**ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ: ОСОБЕННОСТИ
МЕТАБОЛИЗМА И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

Научный руководитель, ассист. Хотько Е. А.

Кафедра биологической химии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В настоящее время использование спортивного питания является одним из наиболее дискутируемых вопросов спортивной медицины. Согласно проведённым в Беларуси исследованиям, 26% респондентов независимо от уровня профессиональной подготовки приобретают спортивные комплексы ввиду их эффективности и выгодности. Вместе с тем неправильное применение спортивного питания среди любителей может привести к нарушению метаболизма, и, следовательно, к развитию заболеваний.

Проанализированы общие принципы спортивного питания, на основании которых представлены рекомендации по его использованию среди спортсменов-любителей.

Основными проблемами нерационального использования специализированного питания среди спортсменов-любителей являются: 1. полная замена белков основного рациона протеиновыми комплексами, 2. увеличение доли легкодоступных белков и сложных углеводов в качестве источников энергии без увеличения энергозатрат организма, 3. использование спортивных добавок, содержащих стероиды и прогормоны, 4. использование спортивных препаратов, содержащих ванадий и хром, что приводит к увеличению инсулиновой чувствительности зависимых тканей, 5. использование жироблокаторов и связывателей углеводов. Жиры при этом устраняются как непосредственный материал для построения жировой ткани, а углеводы – как материал для построения жиров. При этом такое связывание необходимых компонентов питания равно по силе простому голоданию.

Установлено, что наиболее универсальными для спортсменов-любителей являются: изолят Optimum Nutrition 100% Whey Gold Standard, содержащий комплекс ВСАА (лейцин, изолейцин и валин), концентрат Protein Factory King Protein (содержит как сывороточный, так и яичный белок) и Gaspari Nutrition MyoFusion Probiotic (смесь сывороточного концентрата и изолята, концентрата из коричневого риса, казеинового изолята и свободных аминокислот).

На сегодняшний день протеиновые комплексы представлены изолятами, гидролизатами и концентратами белка. Изоляты сывороточного протеина отличаются высоким содержанием протеина (90-95%), но содержат очень мало жиров, лактозы и минеральных веществ. Гидролизаты в основном содержат дипептиды и трипептиды, усваиваются гораздо быстрее, чем свободные формы аминокислот, и гораздо интенсивней, чем обычный протеин, максимально стимулируют синтез протеина и рекомендуются при силовых нагрузках. Концентраты содержат 25-89% белка, а также лактозу, липиды и минеральные вещества. Таким образом, при выборе вида протеина необходимо учитывать индивидуальную переносимость лактозы, а также вид тренировок.

Таким образом, в обзоре представлены данные, указывающие на необходимость индивидуального подбора спортивного питания в зависимости от степени подготовки, физического состояния организма и вида нагрузок.