

Садовский И. Д.

ОСОБЕННОСТИ АМИНОКИСЛОТНОГО СОСТАВА ПИТАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Глинник С. В.

Кафедра биоорганической химии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Аминокислоты являются строительными элементами в человеческом организме. Они необходимы для синтеза жизненно важных веществ: гемоглобина, антител, ферментов, гормонов.

Аминокислоты содержатся в любых в белковых продуктах (все виды мяса и морепродуктов, бобовые и др.). При разнообразном рационе с пищей человек получает все необходимые аминокислоты. Спортсмены же, которые подвергаются высоким силовым и кардионагрузкам, будут испытывать дефицит питательных веществ при стандартном питании. При увеличении мышечной массы спортсмена повышаются и требования к рациону питания (количеству белка, незаменимых аминокислот). Достичь желаемых результатов только при помощи разнообразного меню невозможно. Именно по этой причине профессиональные спортсмены употребляют аминокислоты в дополнительной форме. Подобные препараты довольно легко усваиваются без особых энергозатрат для организма.

Существуют различные формы восполнения аминокислотного дефицита в питании спортсменов.

Белковый гидролизат содержит длинные цепи аминокислот, которые расщепляются непосредственно перед попаданием в кровь. Такая форма не теряет все характерные свойства даже при термической обработке.

2-пептидная и 3-пептидная формы мгновенно усваиваются организмом и значительно увеличивают общие показатели азота внутри клеток, это позитивным образом отражается на процессах анаболизма.

ВСАА-комплекс - комплекс из трех незаменимых аминокислот с разветвленными боковыми цепями: лейцин, валин, изолейцин. Данные аминокислоты составляют примерно 35% всех мышечных структур в организме человека, стимулируют рост и восстановление мышц. Без этих трех аминокислот организм не сможет построить и сохранить мышечную ткань, поэтому ВСАА так важны в спорте. Регулярное употребление аминокислот с разветвленными боковыми цепочками способствует наращиванию мышечной массы, увеличению рельефа, созданию положительного азотистого баланса в организме.

Аминокислоты из специальных смесей довольно быстро попадают в кровь и не нуждаются в больших энергетических затратах на процессы переваривания. Они успешно помогают восстановить недостаток аминокислот за кратчайшие сроки, предотвращая процессы катаболизма.