

**Ю. С. Бавтович, А. О. Крылова**

## **ПРОБЛЕМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Научный руководитель канд. мед. наук Я. Н. Борисевич**

*Кафедра общей гигиены,*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Резюме.** В результате исследования установлено, что 87 % молодых людей, занимающихся в тренажерном зале, систематически принимают продукты спортивного питания для улучшения (повышения) эффективности тренировок, при этом они не обращаются за консультацией к врачу, что сопровождается ухудшением самочувствия в 30 % случаев.

**Ключевые слова:** продукты спортивного питания, бодибилдинг.

**Resume** The study found that 87% of young people engaged in the gym regularly intake sports nutrition foods to improve (increase) the effectiveness of training, and they do not seek medical advice, which is accompanied by the deterioration of health in 30% of cases.

**Keywords:** sports nutrition foods, bodybuilding.

**Актуальность.** Заниматься спортом в настоящее время стало очень модно: по телевизору, в журналах и других средствах массовой информации идет активная пропаганда здорового образа жизни, подкрепляемая изображениями красивых женских и мужских тел. Глядя на это, молодые люди стремятся в короткие сроки приобрести хорошую форму, нарастить мышечную массу или сбросить лишние килограммы. Для этого необходимо, чтобы среднесуточный рацион питания атлета был адекватен физиологическим потребностям организма: энергетическая ценность рациона питания должна составлять от 3000 до 5000 ккал в сутки при 5-6 разовом питании с интервалом 2-3 часа. Поэтому для получения и усвоения большого количества пищевых веществ спортсмены прибегают к употреблению различных продуктов спортивного питания.

Продукты спортивного питания - это специально разработанные пищевые продукты, содержащие белки, аминокислоты, сложные углеводно-белковые комплексы, микроэлементы и витамины. Они обеспечивают физиологические потребности организма спортсмена, которые не могут быть удовлетворены путем использования обычных продуктов питания [1, 2].

Одним из самых распространенных продуктов спортивного питания являются протеины, которые представляет собой порошковую форму концентрата высококачественного белка, необходимого для формирования мышечной массы и восстановления спортсмена после интенсивной тренировки. Употреблять протеины рекомендуют утром, либо после силового тренинга. Стандартная дозировка составляет 2 – 3 г на 1 кг массы тела. Потребление протеина часто сопровождается таким негативным явлением, как метеоризмом, возникновение которого обусловлено повышенным поступлением белков в пищеварительную систему в виде протеинового концентрата, что приводит к развитию гнилостных процессов при разложении избытка

белка бактериями, обитающими в кишечнике. Избыточное потребление протеинов также может приводить к запору [3, 4, 7].

Гейнер (от англ. gain - прирост) - класс продуктов спортивного питания, представляющий собой белково-углеводные смеси, в которых углеводы являются субстратом для получения энергии, а белки — незаменимым пластическим материалом, необходимым для набора мышечной массы. При употреблении протеина или гейнера очень часто может возникать острое расстройство пищеварения (диарея) - следствие непереносимости лактозы. [1, 3, 6, 7].

Креатин - это азотсодержащая карбоновая кислота, которая содержится в мышцах человека и животных, необходимая для энергетического обмена и выполнения движений. Она часто используется для увеличения силы, позволяя совершать более мощные, интенсивные, кратковременные усилия, что повышает результативность тренировок, а также ускоряет восстановление энергетического потенциала мышц после прекращения нагрузки и увеличивает общую и тощую массу тела. Креатин увеличивает секрецию эндогенных анаболических гормонов [3, 5].

Холин (от греч. kholu — жёлчь) - представляет собой витаминоподобное вещество, которое находится в составе фосфолипидов. Относится к витаминам группы В (В<sub>4</sub>). В спортивном питании чаще всего применяется в жиросжигателях. Применение данного вещества стимулирует выделение желчи и усвоение пищи. Избыточное потребление холина может приводить к снижению артериального давления, рвоте, усиленному потоотделению, появлению специфического запаха тела [5, 6].

**Цель:** изучить особенности приема использования продуктов спортивного питания в современных условиях молодыми людьми, которые занимаются в тренажерном зале.

**Задачи:**

1. Изучить отечественные и иностранные научные публикации по проблеме потребления продуктов спортивного питания.
2. Разработать анкету, включающую актуальные вопросы потребления продуктов спортивного питания.
3. Осуществить анкетирование молодых людей, занимающихся в тренажерном зале, и проанализировать полученные данные.

**Материал и методы.** Объектом исследования являются молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет, занимающиеся в тренажерном зале, из них 26 человек мужского пола и 4 - женского. На основании анализа данных научной литературы, посвященной проблемам неправильного применения продуктов спортивного питания, была разработана анкета, включающая 12 вопросов, позволивших получить информацию об употреблении продуктов спортивного питания.

**Результаты и их обсуждение.** В результате исследования установлено, что главными мотивами использования продуктов спортивного питания у 80 % респондентов было наращивание мышечной массы, у 53,3 % - «общее укрепление организма», у 30 % - снижение жировой массы тела, а также увеличение интенсивности и

длительности тренировок.

При выборе продуктов спортивного питания 63,3 % респондентов руководствовались рекомендациями тренера, 46,7 % - советами друзей по залу, 30 % - советами консультантов магазинов по продаже продуктов спортивного питания, а 16,7 % - информацией из интернета, и никто из опрошенных не консультировался с врачом по вопросу приема продуктов спортивного питания.

При выборе продуктов спортивного питания респонденты руководствовались следующими критериями: 41 % исследуемых - при выборе питания исходил из его эффективности, 23 % - выбирали по торговой марке продуктов спортивного питания, 17 % - руководствовались стоимостью, 15 % - вкусом продуктов спортивного питания.

При обработке данных анкетирования было установлено, что большую часть рациона опрошенных составили протеин, аминокислоты и креатин.

На вопрос: «Как часто Вы употребляете продуктов спортивного питания?», - 44 % анкетированных ответили, что постоянно, а 43 % - в период подготовки к соревнованиям.

В результате исследования установлено, что прекрасное самочувствие и отсутствие жалоб по ухудшению состояния здоровья в связи с приемом продуктов спортивного питания, отметили 80 % опрошенных. 33,3 % респондентов, использующих продуктов спортивного питания для похудения, жаловались на головную боль и тошноту, 22,2 % - на повышение артериального давления и бессонницу. В единичных случаях были отмечены диарея - из-за непереносимости лактозы, и метеоризм - вследствие избыточного приема белок-содержащих продуктов спортивного питания, предназначенных для наращивания мышечной массы. 17 % опрошенных отмечали наличие подобных симптомов у знакомых по тренажерному залу.

#### **Выводы.**

1. В результате исследования установлено, что 87 % молодых людей, занимающихся в тренажерном зале, систематически принимают продукты спортивного питания для улучшения (повышения) эффективности тренировок.

2. При выборе продуктов спортивного питания молодые атлеты не обращаются за консультацией к врачу.

3. В 30% случаев прием продуктов спортивного питания сопровождается ухудшением самочувствия.

*Yu. S. Bavtovich, A. O. Krylova*

### **PROBLEMS OF USE OF SPORTS NUTRITION FOODS AMONG YOUTH IN MODERN CONDITIONS**

*Tutors: senior lecturer, Y. N. Borisevich*

*Department of General Hygiene,*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

### Литература

1. Классификация и характеристика специализированных продуктов для питания спортсменов / В.М. Воробьева, Л.Н. Штанюк, И.С. Воробьева [и др.] // Вопросы питания. – 2010. - № 6. – С. 64-68.
2. Основания к использованию спортсменами специализированных продуктов спортивного питания / Г.А. Азизбемян, Я.Д. Лешик, А.Л. Поздняков [и др.] // Вопросы питания. – 2008. - № 6. – С. 58-61.
3. Питание спортсменов : рук. для проф. работы с физ. подготовленными людьми : пер. с англ. / Кристин А. Розенблум [и др.] ; под ред. Кристин А. Розенблум. – Киев : Олимп. лит., 2006. – 536 с.
4. Пшендин, А.И. Рациональное питание спортсменов / А.И. Пшендин. – СПб. : Олимп., 2003. – 160 с.
5. Сейфулла, Р.Д. Спортивная фармакология : справ. / Р.Д. Сейфулла. – М. : Спортфарма, 1999. – 128 с.
6. Уильямс, М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки : учеб. пособие / М. Уильямс. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 256 с.
7. Kreider, R.B. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendation / R.B. Kreider [et al.] // J. Int. Soc. Sports Nutr. – 2010. – Vol. 7, № 7. [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.jissn.com/content/7/1/7>. – Date of access : 02.03.2014.