

О роли индивидуального подхода в организации питания спортсменов

Гайкевич Екатерина Николаевна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) Шарапа Алла Анатольевна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Правильное питание является одним из ключевых факторов, которые влияют на процессы роста и развития организма, определяют уровень здоровья, работоспособности, возможности переносить различные нагрузки.

Цель исследования

Определить роль и значение индивидуального подхода в организации питания спортсменов.

Материалы и методы

Материалом исследования стали научные и научно-популярные статьи, различные материалы ознакомительного характера о пищевых продуктах и добавках, относящихся к спортивному питанию, а также вопросы и подходы, связанные с индивидуализацией питания спортсменов.

Результаты

В результате сильной физической нагрузки аппетит может угнетаться на довольно длительное время. Это отмечается как на практике, так и в специальных научных исследованиях. Ученые обнаружили, что после бега "до отказа" в крови испытуемых появляется "анорексигенная субстанция" - вещество, подавляющее аппетит. Как показали эксперименты, введение этой "субстанции" животным привело к уменьшению потребления ими пищи в течение 24-48 часов. И чем интенсивнее нагрузка, тем сильнее и на более длительное время подавляется аппетит. После напряженной тренировки или соревнований влечение к разнообразной пище достигает максимума только на 3-5 сутки. Степень влечения к еде может служить хорошим тестом: если ко дню состязаний у спортсмена появляется повышенный аппетит, значит, он подошел к старту отдохнувшим и полным сил.

Выводы

Индивидуальный подход к составлению меню, соответствующему персональным потребностям организма, является ключевым фактором в достижении успехов спортсменов.