

Проблема употребления продуктов спортивного питания среди молодежи в современных условиях

Бавтович Юлия Сергеевна, Крылова Анастасия Олеговна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) Борисевич Ярослав Николаевич, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

В настоящее время широко распространены продукты спортивного питания (ПСП). Занимающиеся спортом принимают их для увеличения эффективности тренировок. ПСП в своем составе содержат белки, аминокислоты, углеводы, сложные углеводно-белковые комплексы, минералы, витамины, стимуляторы роста мышц, средства для укрепления суставов. Неправильный прием ПСП повышает риск неблагоприятного воздействия на здоровье.

Цель исследования

Изучить мотивы и последствия приема ПСП в современных условиях молодыми людьми, которые занимаются в тренажерном зале.

Материалы и методы

По итогам анализа научных публикаций, посвящённых последствиям неправильного применения ПСП, проведено анкетирование 30 человек (26 мужчин и 4 женщин) в возрасте от 18 до 30 лет (из них 24 человека в возрасте до 20 лет), регулярно занимающихся в тренажерном зале и принимающих ПСП в течение 1-3 и более лет.

Результаты

В результате исследования было установлено, что мотивами использования ПСП у 83,3 % опрошенных 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 ПСП 63,3 % респондентов руководствовались рекомендациями тренера, 46,7 % - советами друзей по залу, 30 % - советами консультантов магазинов, продающих ПСП, 16,7 % - рекламой в печатных изданиях. Никто из опрошенных не консультировался с врачом по вопросу приема ПСП. Отсутствие жалоб на ухудшение состояния здоровья и прекрасное самочувствие в связи с приемом ПСП, предназначенных для наращивания мышц, отметили 80 % опрошенных. 33,3 % респондентов, использующих ПСП для похудения, жаловались на головную боль и тошноту, а 22,2 % - на повышение артериального давления и бессонницу. В отдельных случаях были отмечены диспепсические расстройства: диарея - из-за непереносимости лактозы, и метеоризм - следствие избыточного приема белок-содержащих ПСП, предназначенных для наращивания мышечной массы. 16,7 % анкетированных отметили наличие неблагоприятных симптомов после приема ПСП у друзей, занимающихся в тренажерном зале.

Выводы

Большинство молодых людей, занимающихся в тренажерном зале, регулярно принимают ПСП для повышения эффективности тренировок, поскольку считают прием ПСП обязательным для достижения высоких спортивных результатов, при этом они не обращаются за консультацией к врачу, что в 30 % случаев сопровождается ухудшением самочувствия.