

## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЖИРАМИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ДОВУЗОВСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

Жиры являются неотъемлемым компонентом сбалансированной диеты и считаются богатым источником энергии, жирорастворимых витаминов и т.д. Всемирная организация здравоохранения рекомендует, чтобы энергия за счет липидов не превышало 30%, а доля насыщенных жиров, которые способствуют повышению концентрации холестерина в крови не должна превышать 10% от общего количества. Покрытие потребности юных спортсменов в жирах варьирует в зависимости от вида спорта, учебного периода и пола.

*Цель исследования* – дать гигиеническую оценку обеспечения жирами рациона питания учащихся данных учебных заведений спортивного профиля в зимне-весеннем и летне-осеннем периодах и разработка профилактических мер. *Объектом исследования* были учащиеся довузовских учебных заведений спортивного профиля, которые занимаются спортом не менее двух лет. Используя статистический метод, мы рассчитали долю жиров в рационе спортсменов.

Полученные результаты позволили установить, что в питании спортсменов занимающихся борьбой, греблей и у спортсменок занимающихся дзюдо, греблей, был установлен дефицит потребления жиров в зимне-весеннем периоде, который варьировал от 16,3 до 33,5 г/день. Спортсмены, которые занимаются легкой атлетикой, греко-римской борьбой, дзюдо, тяжелой атлетикой, плаванием и спортсменки, занимающиеся легкой атлетикой употребляли жиры в избытке, а именно – от 2,1 до 19,5 г/день в зимне-весеннем периоде. В летне-осеннем периоде питание спортсменов характеризуется дефицитом потребления жиров. Этот дефицит составил 9,1 г/день для пловцов; 14,8 г/день – для борцов греко-римской борьбой; 20,4 г/день – для тяжелоатлетов; 29,1 г/день – для спортсменов, занимающихся греблей; 32,2 г/день – для дзюдоистов; 33,8 г/день – для спортсменок, занимающихся борьбой; 34,5 г/день – для спортсменов, занимающихся борьбой; 34,8 г/день – для спортсменок, занимающихся греблей и 35,2 г/день для спортсменок занимающихся дзюдо. Спортсмены и спортсменки занимающихся легкой атлетикой получали жиры в избытке, соответственно – 41,3 г/день и 7,6 г/день.

Доля жиров животного происхождения в рационах питания спортсменов характеризуется определенным дефицитом в изученных периодах. Покрытие потребности в жирах животного происхождения составило 75,1% для спортсменок занимающихся греблей; 84,9 % – для борцов вольной борьбой в зимне-весеннем периоде, а в летне-осеннем периоде она составило 69,3 % для спортсменок занимающихся борьбой; 73,2% – для спортсменок занимающихся греблей; 83,9% – для спортсменов занимающихся греблей.

Результаты исследования подтверждают необходимость увеличении количества жиров в рационах питания спортсменов в обоих сезонах за счет включения в них молока и молочных продуктов, мяса и мясных продуктов, рыбы и рыбных продуктов.

*Rubanovici V., Rubanovici L., Chirlici A.*

### **HYGIENIC ASPECTS OF ASSURING WITH LIPIDS OF PUPILS FROM PRE-UNIVERSITY EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF SPORTS PROFILE**

Results of the study argues the need to increase intake of lipids in food ratios of students athletes as in winter-spring and in summer-autumn periods on account of meat and meat products, milk and milk products, fish and fish products.