

Макей Д.В.

**СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ:
АССОРТИМЕНТ, НОМЕНКЛАТУРА, СОСТАВ**

Научный руководитель маг. фарм. наук, Сечко О.Г.

Кафедра фармацевтической технологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Специализированные пищевые продукты, используемые для питания спортсменов (СППС) – это продукты заданной пищевой и энергетической ценности и направленной эффективности, которые оказывают влияние на повышение адаптивных возможностей спортсменов к физическим и нервно-эмоциональным нагрузкам, способствуя достижению высоких результатов. В настоящее время доказано, что научно обоснованное, грамотное, индивидуализированное применение макро-, микро- и фармаконутриентов способно обеспечить оптимизацию человеческих возможностей, повысить силу мышечного сокращения, общую и специальную выносливость у профессиональных высококвалифицированных спортсменов. В связи с этим актуальным является изучить ассортимент, номенклатуру, состав и современные технологии получения СППС, с перспективой разработки и внедрения СППС для расширения уже имеющейся номенклатуры.

Цель: провести анализ рынка спортивного питания, изучить номенклатуру, состав СППС.

Материалы и методы. В работе использованы публикации в специализированных изданиях и сети Интернет. Применялись методы исследования: контент-анализа, сравнения.

Результаты и их обсуждение. Выделяют следующие группы СППС: белковые, углеводные, смешанные, аминокислотные, креатиновые, антикатаболические, витаминно-минеральные и специальные. В ходе анализа компонентного состава СППС было установлено что белковые СППС содержат сывороточные белки с высоким содержанием разветвленных аминокислот и т.д., углеводные СППС содержат комбинации моно-, олиго- и полисахаридов, смешанные СППС содержат протеины и углеводы в смеси, проявляя антикатаболический синергизм, аминокислотные СППС содержат смесь аминокислот, ди- и трипептиды, которые лучше ассимилируются работающей мышцей, чем свободные формы аминов или нерасщепленные белки. Креатиновые СППС содержат в качестве основного компонента креатин, который играет важную роль в мышечных сокращениях. Антикатаболические СППС содержат комплекс аминокислот с разветвленной углеводородной цепью (лейцин, изолейцин, валин), L-глутамин, НМВ (гидроксиметилбутират), L-карнитин и т.д.

Выводы. На сегодняшний день для спортсменов разного возраста, пола, специализации и квалификации выпускается большое количество специализированных продуктов питания, среди которых можно выделить 8 групп. Большая часть СППС производится зарубежными производителями.