

*Смурага Д.Д.*

## **ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ АДАПТАЦИИ К ПОВЫШЕННЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**

*Научный руководитель: ст. преп. Петровская О. Н.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Биологически активные добавки (БАД) являются неотъемлемой частью спортивного питания и составляют значительную часть рациона у большинства лиц, имеющих постоянную физическую активность. Производители утверждают, что БАД способны обеспечить человека необходимой дополнительной энергией и питательными веществами, тем самым способствовать более быстрому наращиванию мышечной массы и повышению выносливости. Однако регулярный и бесконтрольный прием спортсменами БАД может навредить здоровью, именно поэтому необходимо владеть полной информацией о возможном влиянии ингредиентов, входящих в состав добавки и способах его потребления.

**Цель:** проанализировать применение БАД спортивного назначения и особенности их влияния у лиц, занимающихся спортом.

**Материалы и методы.** Основу методологии составил анкетный метод с использованием Google Формы. Опрос прошли 150 студентов в возрасте от 18 до 24 лет, имеющие постоянную физическую активность. Результаты анкетирования были подвергнуты статистической обработке с использованием компьютерной программы Excel 2020.

**Результаты и их обсуждение.** Установлено, что из 150 респондентов 51 человек (34%) употребляют различные БАД спортивного назначения на регулярной основе, среди которых и проводился дальнейший анализ. Информацией о качественном составе продукта, нормах потребления, возможном негативном влиянии на организм владеет 92,2% опрошенных. Самыми часто употребляемыми спортивными добавками являлись: протеин (27,1%), креатин (25,2%), аминокислоты (22,4%). Установлено, что 45,1% студентов употребляют БАД спортивного назначения так как, по их мнению, имеющееся фактическое питание не является сбалансированным и полноценным; 39,2% - желали ускорить прирост мышечной массы и повысить физическую выносливость; 11,8% - по рекомендации спортивного тренера. При анализе продолжительности приема БАД, установлено, что 35,3% употребляют спортивное питание на протяжении года, 33,3% - 1 месяц, 31,4% - несколько лет. В результате опроса выявлено, что 88,2% студентов придерживаются рекомендуемым производителем нормам потребления БАД, указанным на упаковке товара, а 11,8% преднамеренно превышают данное количество. Среди лиц, употребляющих спортивное питание согласно нормам производителя, не выявлено ни одного случая проявления побочных эффектов со стороны здоровья. В то время как респонденты, которые регулярно превышали рекомендуемые нормы, отмечали некоторые ухудшения со стороны здоровья: проблемы с ЖКТ (расстройство пищеварения, диарея), перепады настроения (7,8%), у 5,9% наблюдалось снижение аппетита и повышение давления. Установлено, что среди 62,7% студентов, совмещающих прием БАД со здоровым образом жизни (рациональное питание, отсутствие вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха), желаемый результат был достигнут быстрее по сравнению с лицами, ведущими нездоровый образ жизни.

**Выводы:** результаты исследований показали, что студенты, употребляющие БАД согласно нормам производителя и по рекомендации тренера, не отмечают проявление побочных эффектов. Установлено, что 90,2% отметили заметный прирост мышечной массы. В результате опроса выявлено, что 62,7% ведут здоровый образ жизни, но 37,3% имеют вредные привычки. Таким образом, употребление спортивного питания согласно нормам производителя не приносит вреда организму и дает положительный эффект, однако не стоит забывать о том, что нужно вести здоровый образ жизни для достижения желаемого результата.