

ЕФЕКТИВНІСТЬ УЖИВАННЯ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ

Коломоєць А.А., гр. ПТ-17

Науковий керівник – доц. І.О. Кудряшов
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Кожний спортсмен, любитель будь-якого виду спорту або просто людина, яка полюбляє активний вид діяльності займається спортом задля певного результату. Прискорити цей процес можна використовуючи спортивне харчування.

Таке харчування – це особлива група харчових добавок, що випускається переважно для людей, які ведуть активний спосіб життя, займаються спортом і фітнесом і професійних спортсменів, при підготовці до змагань.

Прийом спортивного харчування спрямований в першу чергу на збагачення раціону усіма необхідними мікро і макро елементами, які людина отримує з натуральних продуктів харчування в малій кількості, для поліпшення спортивних результатів, підвищення сили і витривалості, зміцнення здоров'я, збільшення обсягу м'язів, нормалізації обміну речовин, досягнення оптимальної маси тіла і в цілому спрямованих на збільшення якості та тривалості життя. Важливо розуміти, що переважна більшість продуктів спортивного харчування не має нічого спільного з допінгом.

Спортивні добавки умовно ділять за цілями їх використання, а саме: добавки для збільшення м'язової маси і фізичної продуктивності, добавки для зменшення маси тіла людини і добавки для покращення сну. Для збільшення м'язової маси спортсмени використовують креатин, протеїн, бета-аланін, кофеїн, теанін, таурин тощо. Для зменшення маси тіла – харчові волокна, йохимбін, L-carnitine, форсколін, кетони малини тощо. Під час посиленого заняття спортом у великої кількості людей можуть з'явитися проблеми пов'язані зі сном, тому деяким спортсменам рекомендовано вживати такі добавки: магній, мелатонін, лаванда, гліцин, меліса.

Для кожної людини маса порції спортивних добавок різна. Це залежить від маси тіла спортсмена, цілей спортсмена (збільшення або зменшення маси тіла), способу життя, віку і статі.

Отже, спортивні добавки допомагають спортсменам отримати бажаних результатів стосовно маси свого тіла, покращують якість і тривалість сну, також вони позитивно впливають на стан здоров'я як активної людини, так і будь-якої людини, яка має малорухомий спосіб життя.