

А.П. Ижак

*Научный руководитель: зав. каф. С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: nastia54-14@mail.ru*

Спортивное питание: польза или вред?

Современная жизнь характеризуется высокими физическими нагрузками на организм человека, которые отнимают много сил и энергии. А жизнь спортсмена представляет собой ежедневные тренировки, иногда и по несколько раз в день. Именно поэтому очень важно уделять внимание питанию.

Рацион питания – важная часть жизни спортсмена. Именно поэтому ему нужно уделять большое внимание. Важное требование при организации тренировок спортсмена это – восполнение затрат энергии и поддержание водного баланса организма. Одни утверждают, что спортивное питание оказывает положительное влияние на организм человека, другие отстаивают обратную точку зрения - спортивное питание не только не оказывает положительного влияния на организм, но и даже вредно для него.

Рассмотрим же подробнее что такое спортивное питание и разберемся вредно ли оно все-таки или несет пользу.

Спортивное питание — это особая группа натуральных пищевых продуктов, предназначенные для людей, ведущих активный образ жизни, а также занимающихся спортом и фитнесом. Данные продукты служат для улучшения спортивных показателей: повышения силы и выносливости, увеличения мышечной массы и т.д.

Чаще всего спортивное питание насыщено белками, углеводами, витаминами. Все это представляет собой натуральные продукты.

Главный принцип спортивного питания — сбалансированность и достижение определенной спортивной цели. Необходимый состав выбирается по мере необходимости и удобства потребления. За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, убыстрение темпа жизни современного человека, так и спортсмена, на всех стадиях жизни отбрасывается все эти правила. Взять бы всех студентов, которые в погоне за знаниями напрочь уходят от заботы о своем здоровье. Виновны не только они сами, но и образовательная система, само общество [1]

Спортивное питание включает в себя препараты, которые сжигают жир. При этом в их состав входит кофеин, но как правило ожидаемого эффекта от них нет. Энергетические напитки в умеренных количествах стимулируют нервную систему, снижают сонливость, повышают работоспособность.

Конечно же есть и ограничения в использовании в питании спортивных добавок. Например, нельзя употреблять добавки лицам, имеющим заболевания почек и печени. Спортивное питание подходит не всем. У каждого должен быть свой рацион и свой индивидуальный подход. У некоторых людей может быть аллергия на те или иные препараты [2].

Некоторые добавки могут вызвать, к примеру, повышение давления, что не влияет особо на здоровый организм, а человеку, страдающему гипертонией – способно нанести вред. Именно поэтому перед применением каких-либо препаратов следует читать инструкцию [2].

До сих пор спортивное питание вызывает много вопросов и много споров. Спортивное питание – польза или вред по сей день остается открытым вопросом. Можно с уверенностью сказать, что при неграмотном подходе к питанию оно нанесет лишь вред организму. Но при правильном и грамотно составленном рационе принесет только пользу. Ведь спортивное питание не состоит только из одних добавок, они идут в комплексе со здоровым питанием, как дополнение к нему.

Спортивное питание представляет собой одно или несколько каких-либо пищевых веществ в концентрированной форме [1].

К спортивному питанию относятся множество препаратов и пищевых концентратов, разработанных специально для спортсменов и предназначенных для повышения спортивных показателей. Регулярный прием этих продуктов приводит к повышению выносливости и трудоспособности, увеличению мышечной массы и исчезновению жировых отложений [1].

Таким образом, у любой добавки, спортивная она или нет, есть свои негативные воздействия на организм, но при правильном ее употреблении и грамотном подходе к ней негативного воздействия на организм не то чтобы не будет, но будет видна даже польза не только у спортсменов, но и у обычных людей. При условии, что спортивное питание будет идти в совокупности с серьезными физическими нагрузками. У каждого человека организм по-разному отзывается на тот или иной препарат или добавку, поэтому при употреблении спортивных добавок проконсультируйтесь со специалистами.

Литература

1.Тарасова Н.С. , Левренчук С.С., Лавренчук А.А, Беликов Р.А Спортивное питание// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта 2009.

2.Дегтярев В.И., Егорычева Е.В. Влияние спортивного питания на здоровье // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2.