

## МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

*Котенёва Ирина Владимировна*

студентка

*Ковтун Роман Петрович*

старший преподаватель

ГОУ «Курский государственный медицинский  
университет Министерства здравоохранения  
Российской Федерации»  
г. Курск, Курская область

### **БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Аннотация:* в статье рассматривается применение БАД в условиях занятий спортом. Наиболее эффективное действие БАД оказывают в сочетании интенсивных нагрузок со сбалансированным питанием, которое позволяет обеспечить организм всеми необходимыми веществами. Качественные добавки должны быть безвредными, а не доставлять проблемы, должны приносить только пользу организму. Необходимо внимательно относиться к их выбору и не превышать дозировку.

*Ключевые слова:* спорт, здоровье, питание, БАД, пищевые добавки, физические нагрузки.

Биологические активные добавки (БАД) – это концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенные для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона питания человека отдельными биологически активными веществами или их комплексами.

Пищевые добавки широко распространены в спортивной среде, однако эффективность большинства из них вызывает сомнение. Состав различных биоак-

тивных добавок может отличаться в зависимости от их назначения: антиоксиданты, витамины и минералы, жирные кислоты, углеводы, белки и другое. К профессиональным качествам спортсменов с каждым днем выдвигаются требования: повысить выносливость, увеличить мышечную массу, а вместе с ней и силу, сбросить вес. Употребляя пищевые добавки, спортсмены рассчитывают на ускоренную адаптацию к тренировкам, сокращение времени на восстановление, обеспечение организма энергией, улучшение спортивных результатов.

Доказано, что наиболее эффективное действие оказывает сочетание интенсивных нагрузок со сбалансированным питанием, которое позволит обеспечить организм всеми необходимыми веществами. При занятиях силовыми видами спорта очень большая нагрузка приходится на мышцы. Для того чтобы поднимать большой вес, у вас должны быть крепкими суставы и связки. Заболевания суставов достаточно тяжело поддаются лечению. Для повышения эффективности тренировок и поддержания организма при сильных нагрузках многие спортсмены принимают пищевые добавки. Современные добавки по-разному влияют на организм и имеют отличительные функции: некоторые помогают набирать мышечную массу, другие помогают ее понижать, есть добавки с витаминами и минералами. Данные вещества могут продаваться в различных формах. Ежегодно производители совершенствуют состав добавок и их качество. Добавки помогают восполнить недостаток витаминов и минералов в организме. Пищевые добавки могут содержать углеводы, белки и жиры в концентрированном виде. Для спортсменов предусмотрена определенная дозировка таких добавок, что позволяет добиться желаемого результата и не навредить здоровью. Большая часть добавок состоит из растительных компонентов, которые помогают повысить выносливость организма, и стимулируют выработку энергии. Препараты на растительной основе являются отличной поддержкой организма, которая помогает адаптироваться к повышенным физическим нагрузкам. Для того, чтобы пищевые добавки приносили пользу, необходимо внимательно относиться к их выбору и не превышать дозировку.

Качественные добавки должны быть безвредными и приносить только пользу организму, а не доставлять проблему с допинг-контролем. Лишь незначительное число используемых спортсменами добавок обладает эффективностью, подкрепленной достоверными научными данными, большинство же добавок опасны для здоровья и содержат допинг. Изготовление некоторых пищевых добавок происходит в антисанитарных условиях, многие добавки содержат токсины, вызывающие желудочно-кишечные расстройства. Зачастую в пищевые добавки добавляют анаболические стероиды, стимуляторы и другие запрещенные в спорте вещества. По имеющимся сведениям, каждая четвертая добавка может вызвать положительный результат допинг-пробы. Причем запрещенные вещества часто не указываются на этикетке, поэтому ни спортсменов, ни медицинский персонал могут не подозревать об их наличии. Гарантированно чистых пищевых добавок на сегодняшний день не существует. Быть полностью уверенным в чистоте своего организма можно только при полном отказе от пищевых добавок, но в современном спорте соблюдение такого условия маловероятно.

Прежде чем решиться на прием той или иной добавки, ответственный спортсмен сначала убедится в том, что это ему действительно необходимо и не сопряжено с риском для здоровья и спортивной карьеры. Принимать пищевые добавки следует в соответствии с рекомендациями спортивного врача на основании данных медицинского обследования. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании. Нельзя относиться к пищевым добавкам как к универсальному средству, которое можно использовать самостоятельно без консультаций врача. Это может быть опасно для здоровья и для спортивной карьеры.

Биологически активные добавки могут применяться для:

- для улучшения сократительной способности мышц;
- для коррекции энергетической ценности пищи;

- для увеличения и уменьшения массы тела за счет ускорения обмена веществ так и за счет обогащения энергетической ценности пищи;
- для уменьшения количества жира;
- для восполнения белкового и витаминного дефицита при высокоинтенсивных нагрузках;
- для сокращения периода восстановления организма после тяжелых физических и психических нагрузок;
- для уменьшения количества свободных радикалов в организме приводящих к снижению работоспособности и восстановлению организма спортсмена.

При приеме БАД следует помнить, что:

- выбор БАД зависит от пола, возраста, интенсивности физических нагрузок, переносимости выбранной добавки, вида спорта, этапа спортивной подготовки (базовый, подготовки, соревновательный и т.д.);
- помнить о том, что БАД могут содержать запрещенные допинговым комитетом вещества;
- эффекты от большинства БАД не исследованы.

### ***Список литературы:***

1. Биологически активные добавки в спорте: мнение РУСАДА [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru/rusada-bads.php?print=1>