

**Минеева Наталья Павловна**

студентка

**Малая Наталья Валерьевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

строительный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ**

*Аннотация: в данной статье рассмотрены проблемы БАДов в спортивном питании, проанализированы свойства биологически активных и пищевых добавок, выявлены и обоснованы способы их применения в спортивном питании.*

*Ключевые слова:* спортивное питание, пищевые добавки, спорт, спортсмен.

В соответствии с Федеральным законом от 02.01.2000 г. №29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», биологически активные добавки к пище – это природные или идентичные природным вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов. Рецептуры лечебно-профилактических средств древневосточной медицины, дошедшей до наших дней, имеют очень сложный, многокомпонентный состав и естественное, природное происхождение. Одним из следствий этого интегративного процесса стало широкое применение биологически активных добавок к пище, являющихся, как правило, производными современных технологий.

Как ни странно, приобретая ту или иную биологически активную добавку к пище, мало кто обращает внимание на состав препарата. А ведь именно состав БАДов определяет их эффективность и безопасность воздействия их на организм человека. Необходимо помнить, что каждый организм индивидуален и даже одни и те же заболевания у разных людей проявляют себя по-разному.

---

Состав БАДов должен быть хорошо сбалансирован и отвечать всем индивидуальным потребностям. В противном случае препарат может нанести серьезный вред человеку.

Среди биологически активных и пищевых добавок выделяют: протеины; гейнеры; аминокислоты; витамины; микроэлементы.

Протеин – это добавка с высоким содержанием белка, в которой практически отсутствуют жиры и углеводы. Применяется для увеличения мышечной массы и поддержания ее при физических нагрузках. При активных тренировках, ее надо употреблять в таком количестве, чтобы на один килограмм веса спортсмена приходилось ежедневно от 1,5 до 4 грамм белка. Однако нужно помнить, что больше чем 30 грамм белка за один прием не усваивается, поэтому суточную норму необходимо разделить на несколько приемов.

Гейнеры – это белково-углеводная смесь, которая применяется для наращивания веса и повышения энергетического запаса организма. Разные гейнеры различаются процентным составом белков и углеводов и их свойствами. Белки из гейнеров являются более эффективными чем из протеиновых смесей, так как при воздействии имеющихся в гейнерах углеводов, организм вырабатывает инсулин, который, в свою очередь, позволяет клеткам более эффективно всасывать питательные вещества.

Аминокислоты помогают мышцам расти и восстанавливаться, так как они являются строительным материалом для белков. Существует много аминокислот, каждая из которых имеет свою функцию. Так, например, валин повышает мышечную координацию, лизин способствует более эффективному использованию кислорода, аргинин очищает печень, цистин укрепляет соединительные ткани, серин вырабатывает клеточную энергию – это лишь некоторые из аминокислот, необходимых для спортсмена.

Используются аминокислоты как в виде таблеток, порошка или капсул, так и в виде раствора. Растворы более эффективны, однако они очень щепетильны к хранению. А вот порошковые могут раздражать слизистую желудка, или

активней выводится из организма вместе со шлаками вместо того, чтобы усваиваться организмом.

Витамины и микроэлементы. Что касается витаминов, то их употребление важно не только для правильного питания спортсмена, но и вообще для всех людей. Однако в добавках они более сбалансированы.

Наиболее эффективными из микроэлементов являются магний, цинк, хром, железо и медь.

Употреблять специализированные биологически активные и пищевые добавки необходимо только после того, как спортсмен достигнет той критической точки, после которой достижение наибольшего результата будет невозможно без спортивного питания. Кроме того, применять пищевые добавки рекомендуется соответственно указаниям производителя и под строгим руководством медицинского работника.

При составлении программы питания для спортсменов, как мне кажется, необходимо оценить получаемый эффект от тренировочных процессов, физическое состояние организма, ожидаемый результат приема добавок.

К сожалению, далеко не всегда у спортсменов бывает «абсолютное здоровье», без каких-либо проблем. Большие физические нагрузки, приобретенные в процессе занятия спортом травмы требуют тщательного внимания к организму.

К выбору биоактивной добавки нужно подойти максимально настороженно и ответственно, ведь на сегодняшний момент есть список добавок, которые рекомендованы спортсменам, которые эффективны и допустимы.

### ***Список литературы***

1. Биологически активные вещества и специализированные добавки в спорте / С.Н. Португалов [и др.]. – М.: ВНИИФК, 2002. – 43 с.
2. Сейфулла Р.Д. Лекарства и БАД в спорте / Сейфулла Р.Д. [и др.]. – М.: Литтерра, 2003. – 320 с.
3. Биологически активные добавки к пище: Полная энциклопедия /Сост. Натарова Н.А.). – 2001. – 384 с.

4. Правильное питание спортсменов: биологически активные добавки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://neosports.ru/pitaemsya-pravilno/pravilnoe-pitanie-sportsmenov-biologicheski-aktivnye-dobavki.html> (дата обращения: 20.03.2018).