(cc) BY

Котенёва Ирина Владимировна
студентка
Ковтун Роман Петрович
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Курский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Курск, Курская область

ФАРМАКОЛОГИЯ ПОЛИВИТАМИННЫХ КОМПЛЕКСОВ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

Аннотация*: в данной статье рассмотрена значимость и нужность использования поливитаминных комплексов в спортивной медицине. Сформулировано несколько правил по приему данных препаратов при занятии спортом. Представлена краткая информации о наиболее важных витаминах в составе поливитаминных комплексов, что непосредственно указывает на необходимость использования данных комплексов в спортивной медицине в сбалансированном виде и только для индивидуального использования.*

Ключевые слова*: витамины, здоровье, спорт, медицина, фармакология.*

Фармакология спортивной медицины – новое и активно развивающиеся в последние годы направление клинической и экспериментальной медицины. На сегодняшний день сформировано четкое представление о группе фармакологических препаратов, которые могут быть использованы в спортивной медицине для решения ее основных задач.

В организме человека витамины работают главным образом в качестве «коэнзимов» – веществ, которые увеличивают активность ферментов, с помощью которых проводится большинство химических процессов, в том числе и синтез белка. Так, например, в бодибилдинге витамины имеют большое значение, так как для образования сократительного протеина и роста мышц требуются практически все представители этого класса незаменимых веществ. Практика показывает, что невозможно добиться хороших результатов в спорте, если не употреблять дополнительно спортивные комплексы с витаминами и минералами.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На сегодняшний день сформулированы следующие показания к приему поливитаминных комплексов при занятиях спортом:

1. Профилактика гиповитаминозов. Клинические и субклинические признаки гиповитаминозов имеют от 20 до 60% спортсменов.

2. Возрастание потребности в витаминах. Периоды интенсивных ростовых сдвигов и полового созревания в детском и юношеском спорте требуют адекватного применения витаминов. Витаминной дотации требует значимое изменение любого компонента тренировочной программы: объема, интенсивности, частоты тренировок.

3. Изменения пищевого рациона:

– несбалансированность питания. Сбалансированный и разнообразный рацион питания в соответствии с этапами подготовки по-прежнему остается лишь благим пожеланием. К тому же доказано, что даже идеальный пищевой рацион дефицитен на 20–30% по жизненно необходимым витаминам;

– снижение калорийности суточного пищевого рациона менее 2000 ккал в сутки при направленной регуляции массы тела.

4. Направленная коррекция анаболических, катаболических и восстановительных процессов. Витамины участвуют в большинстве процессов трансформации энергии, поэтому в зависимости от направленности тренировочных программ.

5. Направленная коррекция физической и умственной работоспособности.

6. Состояние перетренированности.

7. Восстановление после заболеваний и травм.

Информации о некоторых витаминах в составе поливитаминных комплексов:

1. Витамин А – «катализатор» хорошего зрения, при недостатке этого витамина зрение заметно ухудшается.

2. Витамин D. Этот витамин способствует усвоению кальция и фосфора, жизненнонеобходимые элементы «строительства» костей скелета. При недостатке этого витамина, кости становятся хрупкими или даже «мягкими».

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Витамин Е отвечает за полноценность развития плода, незаменим для беременных женщин. Нехватка витамина Е может вызвать анемию и мышечную слабость.

4. Жирорастворимый витамин К или «витамин свертывания», недостаток этого витамина является одной из причин возникновения остеопороза, в некоторых случаях, недостаток этого витамина у мужчин является причиной мужского бесплодия.

5. Витамин С отвечает за эластичность стенок кровеносных сосудов и капилляров, способствует лучшему усвоению железа, предотвращает раковые заболевания. Недостаток приводит к ломкости капилляров и, как следствие, кровоточивости десен.

Таким образом, сбалансированность поливитаминных комплексов и правильное их дозирования – ключевые требование сегодняшнего дня, предъявляемые в спортивной медицине.

Список литературы

1. Витамины и спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.vitamini.ru

2. Дидур М.Д. Современные принципы применения витаминов / М.Д. Дидур [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medsport.ru

3. Витамины для спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sportpharma.ru/vitaminy-dlja-sportsmenov-2.html (дата обращения: 08.02.2017).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)