

Носкова Маргарита Петровна

канд. мед. наук, доцент

Титов Михаил Владимирович

студент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
педагогический университет им. К.Д. Ушинского»
г. Ярославль, Ярославская область

СОДЕРЖАНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Аннотация: в статье приводятся результаты изучения характера питания спортсменов областной спортивной общественной организации «Федерация панкратиона» г. Ярославля по содержанию минеральных веществ в их рационе. Их содержание не доходит до нижней границы нормы для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами. Отмечается недостаток по содержанию кальция и магния в рационе даже по нормам для обычных людей.

Ключевые слова: смешанные единоборства, рацион питания, кальций, фосфор, железо, магний, калий.

Потребности физически активных лиц в витаминах и минеральных веществах в целом аналогичны потребностям здоровых людей. Однако потери микроэлементов с мочой и потом, а также недостаточное их потребление могут вызывать нежелательные изменения в состоянии здоровья спортсменов [1, с. 79].

Целью исследования было изучение содержания макро- и микроэлементов в рационе питания спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами. Для проведения исследования были выбраны постоянно тренирующиеся спортсмены, активно выступающие на соревнованиях различного уровня. Данная выборка включала 13 человек в возрасте от 16 до 22 лет, выступающих в различных весовых категориях.

Были проанализированы рационы питания спортсменов и рассчитано содержание основных макро- и микроэлементов в тех продуктах питания, которые они

употребляли в течение недели, выведено среднее значение за сутки. На рисунках 1–5 приведены диаграммы, отражающие данные содержания этих веществ в рационе питания спортсменов по сравнению с нормами для обычного человека и для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами [2].

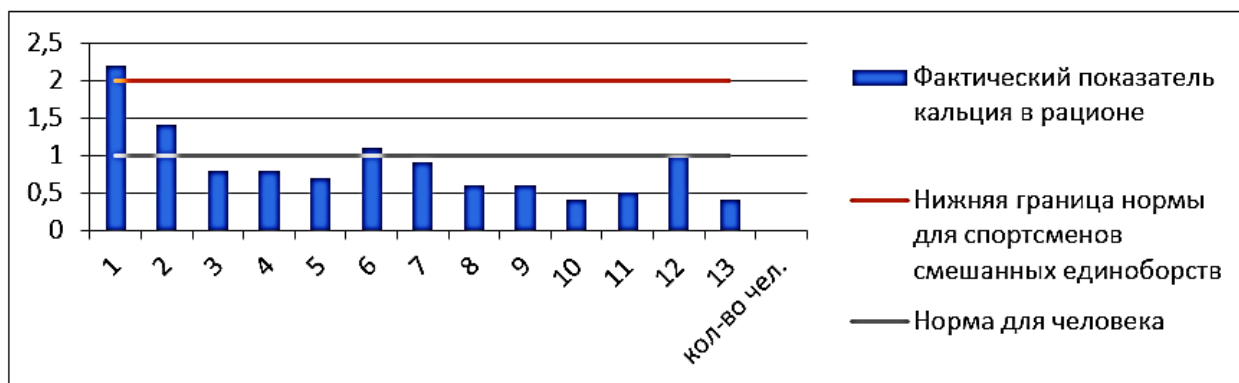


Рис. 1. Сравнение фактического содержания кальция в рационах спортсменов с долженствующим, в граммах

Содержание кальция в рационах спортсменов, занимающихся панкратионом, в среднем составило 0,9 г/сут, что несколько ниже даже для нормы для обычных людей и лишь у 7,6% достигает нормы для спортсменов смешанных единоборств, а в среднем по группе содержание кальция в 2 раза меньше этой нормы. В рационе спортсмена 1 присутствует очень много молока, что объясняет этот показатель.

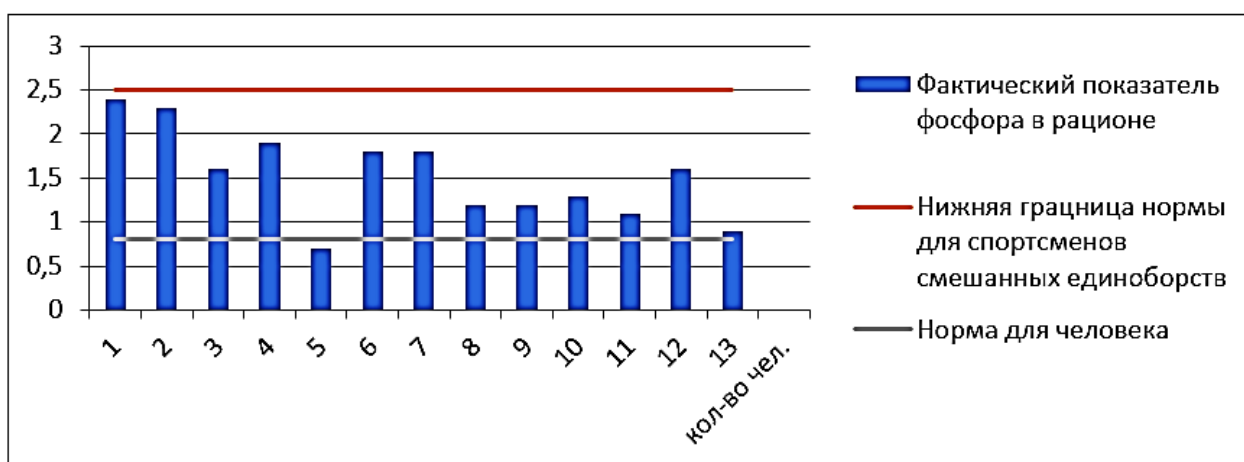


Рис. 2. Сравнение фактического содержания фосфора в рационах спортсменов с долженствующим, в граммах

Содержание фосфора в рационах спортсменов, занимающихся панкратионом, в среднем составило 1,5 г/сут при норме 0,8 г/сут для обычного человека и у 12 человек из 13 (92%) достигает нормы, установленной Роспотребнадзором РФ [2] и даже превышает её. Тем не менее до нормы для смешанных единоборств этого недостаточно, недостаток составляет 61%.

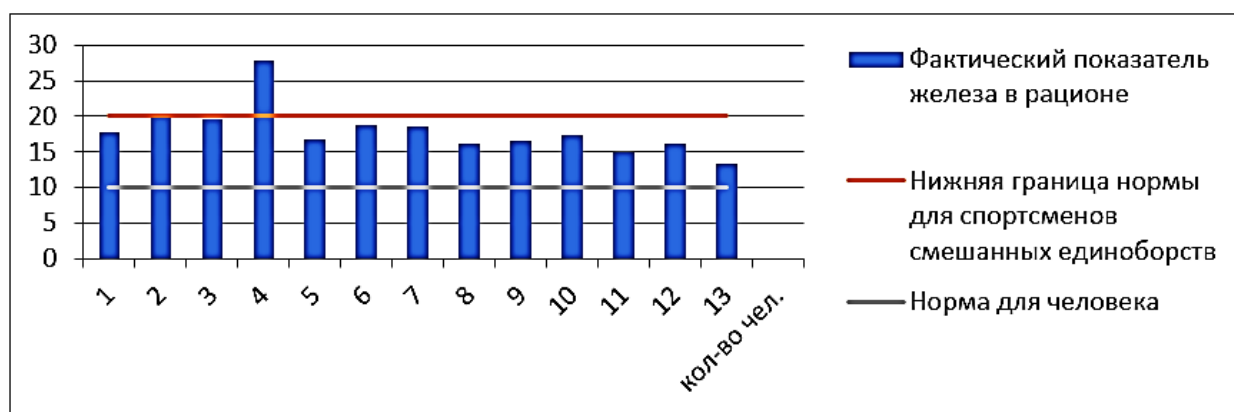


Рис. 3. Сравнение фактического содержания железа в рационах спортсменов с должествующим, в мг

Содержание железа в рационах спортсменов у всей группы в среднем составило 17,6 мг/сут при норме 10 мг/сут для обычного человека и приближается к норме для смешанных единоборств, недостаток по этому показателю составляет лишь 8%.

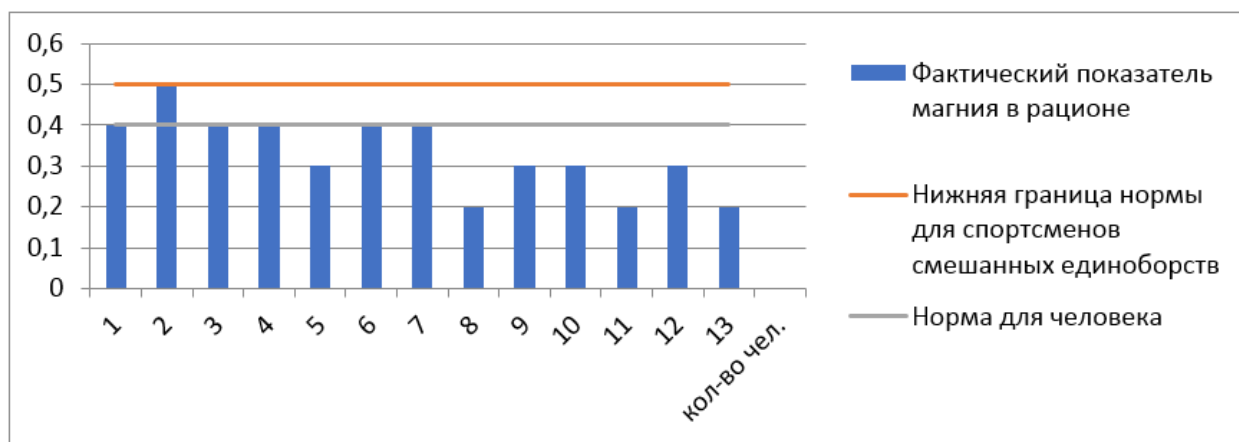


Рис. 4. Сравнение фактического содержания магния в рационах спортсменов с должествующим, в граммах

Фактическое содержание магния в рационах спортсменов, занимающихся панкратионом, в среднем составило 0,3 г/сут, что ниже нормы для обычных людей (0,4 г/сут) [2]. Недостаток по норме для смешанных единоборств составил 60%. Показатель спортсмена 2 объясняется наличием у него в рационе такого продукта, как греча.

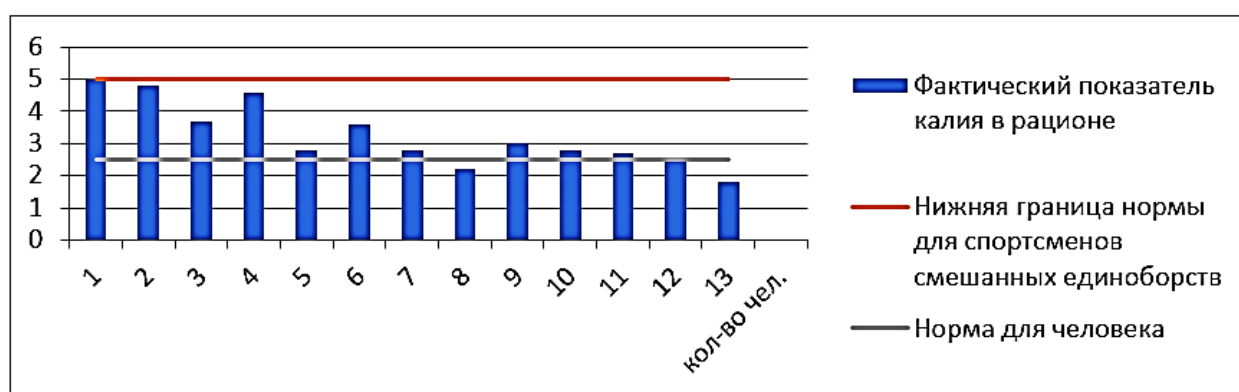


Рис. 5. Сравнение фактического содержания калия в рационах спортсменов с должествующим, в граммах

Фактический показатель калия у спортсменов в среднем составил 3,2 г/сут при норме 2,5 г/сут, установленной для человека Роспотребнадзором РФ [2]. Но только у спортсмена 1 значение достигает нормы смешанных единоборств, что объясняется достаточным количеством в его рационе молока и картофеля. Недостаток в рационе калия до нормы для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, составляет 64%.

У всей экспериментальной группы спортсменов наблюдается недостаток в рационе макро- и микроэлементов. Их содержание не доходит до нижней границы нормы для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами почти в 2 раза по всем позициям, за исключением железа. При этом отмечается недостаток по содержанию кальция и магния даже по нормам для обычных людей. Анализируя эти данные, можно предположить, что подобные нарушения рациона питания могут быть вызваны нехваткой или дезинформацией спортсменов относительно рационального питания.

Список литературы

1. Розенблюм А. Питание спортсменов: руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 535 с.
2. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: docs.cntd.ru/document/1200076084