

Кофеин в спорте



И. Г. ИСТОМИН
СТУДЕНТ 1 КУРСА
Ф-ТА АГРОНОМИИ И
ЛЕСНОГО ХОЗ-ВА
ВОЛОГОДСКАЯ ГМХА,
Г. ВОЛОГДА
НАУЧН. РУК. И.С.
ПОЛЯНСКАЯ
06.12.2012





Метилксантин

Продукты с максимальным содержанием кофеина:

Зерна кофе



Кофе растворимый



Плоды гуараны



Чай черный



Чай зеленый



Мате



Орехи кола



Какао



Кофе без кофеина



Шоколад черный



Молочный шоколад



Напитки с листьями коки (например, «кока-кола»)



Напиток «Гуарана»



Напиток «Jolt»



Напиток «Red Bull»





Кофеин в спорте оказывает следующее краткосрочное действие: увеличение частоты сердечных сокращений, ускорение обмена веществ, выраженная психологическая стимуляция, вазоконстрикция, улучшение перистальтики кишечника.

Вазоконстрикция
Вазоконстрикция (новолат. vasoconstrictio; вазо-(Vaso-сосуд + лат. constrictio — стягивание, сужение) — сужение просвета кровеносных сосудов, особенно артерий.

Большинство спортивных экспертов сходятся в том, что оптимальным является прием 4-5 мг кофеина на килограмм веса атлета.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- [1] Бессонов В.В., Ханферьян Р.А. Кофеин в питании. Поступление с питанием и регулирование // Вопр. питания. 2015. - № 4. - С. 119-127.
- [2] Systematic review of the potential adverse effects of caffeine consumption in healthy adults, pregnant women, adolescents, and children // Food and Chemical Toxicology. -Volume 109, Part 1, November 2017, Pages 585-648
- [3] СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".
- [4] СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".
- [5] МР 2.3.1.1915-04 "Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ"
- [6] Спортивное питание для увеличения силы // Спортивная энциклопедия. http://sportguardian.ru/article/5233/sportivnoe_pitanie_dlya_sili
- [7] Кофеин во время соревнований // Спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to/%D0%9A%D0%BE%D1%84%D0%B5%D0%B8%D0%BD>