

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УО «Гомельский государственный медицинский университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

# ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ. ПИТАНИЕ С УЧЕТОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ


Исполнитель:  
Студентка группы Л-330  
Лешкевич Александра  
Анатольевна  
Проверил: преподаватель  
Игнатушкин Роман Геннадьевич

Гомель, 202


0

**СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ОСОБАЯ ГРУППА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ВЫПУСКАЮЩАЯСЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ И ФИТНЕСОМ.**

**Приём спортивного питания направлен в первую очередь на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объёма мышц, нормализацию достижение оптимальной массы тела и в целом на увеличение качества и продолжительности жизни.**



# **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ**

- **Потребляемая пища не должна быть тяжёлой**
  - **Пища должна обладать высокими вкусовыми качествами**
  - **Пища должна быть полноценной и разнообразной**
  - **Приём пищи должен быть регулярным, дробным, к тому же в одни и те же часы**
  - **Пища должна соответствовать норме калорий**
  - **Пища должна быть богата витаминами и микроэлементами**
- 

# ***ЕЖЕДНЕВНАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ***

<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>
1,2-1,4 г белка на кг массы тела для спортсменов, чья физическая деятельность связана с выносливостью	Количество жиров не должно превышать 25 % от общей калорийности	7-10 г углеводов на кг массы тела	в дни соревнований и напряженных тренировок у юношей до 3000 ккал, у девушек до 2500 ккал.
1,7-1,8 г белка на кг массы тела в силовых видах спорта	Кратковременное применение рационов с высоким содержанием жира приводит к снижению выносливости	за 1-4 часа перед продолжительной физической нагрузкой дополнительно 1-4 г углеводов	Завтрак содержит 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 5-10% и ужин - 25-30% энергетической ценности рациона.

**Оптимальное соотношение питательных веществ в рационе спортсменов 1 : 0,7: 4**



# БЕЛКИ

Все биологические структуры, к которым относятся органическая часть костной ткани, сухожилия, связки и мышечная ткань, состоят из протеина. Белок является катализатором биохимических процессов, ускоряя их в миллионы раз, входит в состав гормонов, являясь фактором роста. От активности ферментного белка напрямую зависят происходящие в клетках как энергетические, так и метаболические процессы.

Благодаря белкам, ткани получают кислород и необходимые питательные вещества. Огромную роль компонент играет и для иммунной системы. Это обусловлено тем, что антитела представляют собой специфические белковые молекулы.



# ЖИРЫ



**Бывают насыщенные (содержат преимущественно насыщенные жирные кислоты) и ненасыщенные (соответственно, состоят из ненасыщенных кислот). Чем больше в жире насыщенных кислот, тем он тверже (к примеру, свиное сало), а чем меньше, тем, соответственно, жир более жидкий (оливковое масло).**

**И те и другие жиры полезны для организма и никакого вреда не приносят (при их умеренном употреблении, разумеется). Помимо жирных кислот в них содержатся важные для здоровья витамины.**

# УГЛЕВОДЫ

**Это основной источник энергии для нашего организма. Человеческое тело не способно синтезировать углеводы из неорганических веществ. Поэтому так важно получать их достаточное количество с пищей. При недостатке углеводов в организме сбиваются важнейшие обменные процессы. В частности, углеводы нужны для нормального усвоения белка. Именно углеводы перерабатываются в энергию, в первую очередь, при физической нагрузке. В частности, высокоуглеводное питание для спортсменов называется «гейнер». Потребление с пищей достаточного количества углеводов при занятиях фитнесом важно не меньше, чем употребление протеинов.**



# ВИТАМИНЫ

-- органические вещества, необходимые для жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ (совокупность процессов, происходящих в организме при усвоении пищи), служат для построения ферментов (органическое вещество, вырабатываемое живой клеткой и регулирующее обмен веществ в организме).





# ВОДА

**Вода является важнейшим компонентом в организме человека и тем более спортсмена. Т.к. она является активным участником многих процессов в организме. Основные её функции:**

**Поддерживает температуру тела**

**Удаляет шлаки**

**Составляет от 80 до 94 процентов крови**

**Переносит кислород и питательные вещества**

**Помогает преобразовывать пищу в энергию**

**Защищает и смягчает жизненно важные органы**

**Помогает усваивать необходимые организму питательные вещества**

**Смягчает суставы**



**Спасибо за  
внимание!**

