

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ



Шилкин Е.

ЦЕЛИ ПРОЕКТА:

анализ спортивного питания, являющегося дополнением к здоровому питанию и выяснение влияния пищевых добавок на здоровье, а так же рекомендации по рациону спортивного питания.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- 1) исследовать литературу по данной теме;
- 2) классифицировать спортивное питание и пищевые добавки;
- 3) выявить роль здорового и спортивного питания в развитии организма юного спортсмена;
- 4) раскрыть элементы спортивного питания;
- 5) провести опрос среди консультантов, выявить эффективность употребления спортивного питания;
- 6) составить рекомендации по питанию.



ЧТО ТАКОЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ?

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 достижения оптимальной массы тела и в целом на увеличение качества и продолжительности жизни.

Правильное спортивное питание стоит наряду с таким важным пунктом, как грамотная тренировка. Для спортсменов этот аспект наиболее важен, т.к. они испытывают дополнительные нагрузки, и, следовательно, нуждаются в дополнительной поддержке. Именно от питания в конечном счёте зависит успех или неудача в различных видах спорта. При всех прочих равных условиях, спортсмен, выбравший правильное спортивное питание, чувствует себя лучше и добивается более высокого уровня результативности.



ВАЖНОСТЬ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

ПОЧЕМУ СТОИТ ПРИНИМАТЬ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ?

1) Для атлетов крайне недопустима нехватка каких-либо питательных веществ. Пищевые добавки послужат гарантией того, что у Вас не возникнет такого дефицита.

2) Современная пища не может гарантировать Вам то, что Вы получаете все необходимые нутриенты в нужных количествах. Широкое использование в с/х гормонов и пестицидов может значительно уменьшить содержание питательных веществ в этих продуктах.

3) Фортификация питания – это прекрасный способ настроить Вашу программу питания на определенный вид спорта, т.к. различные виды спорта выдвигают различные требования к питанию.

4) Многие очень важные пищевые добавки просто не входят в состав обычной программы питания. Таким образом, единственный способ их получить – это фортификация питания.

5) Фортификация питания – это способ получения в большом количестве какого-либо нутриента, не употребляя при этом большого количества пищи.

6) Согласно результатам ряда исследований, некоторые питательные вещества лучше усваиваются в форме добавок.



Обойтись без спортивного питания, конечно, можно, но при этом заменить все эти вещества простой едой довольно проблематично. Например, чтобы организм получил 30 гр протеина, нужно съесть 8 яичных белков или выпить протеиновый коктейль. Коктейль пить легче, да и усвоится он быстрее. Однако не стоит забывать о том, что пищевые добавки – это не заменитель обычной пищи. Основная ошибка, которую может допустить человек, покупающий добавки – это перестать есть нормальную еду, а питаться только спорт питом.



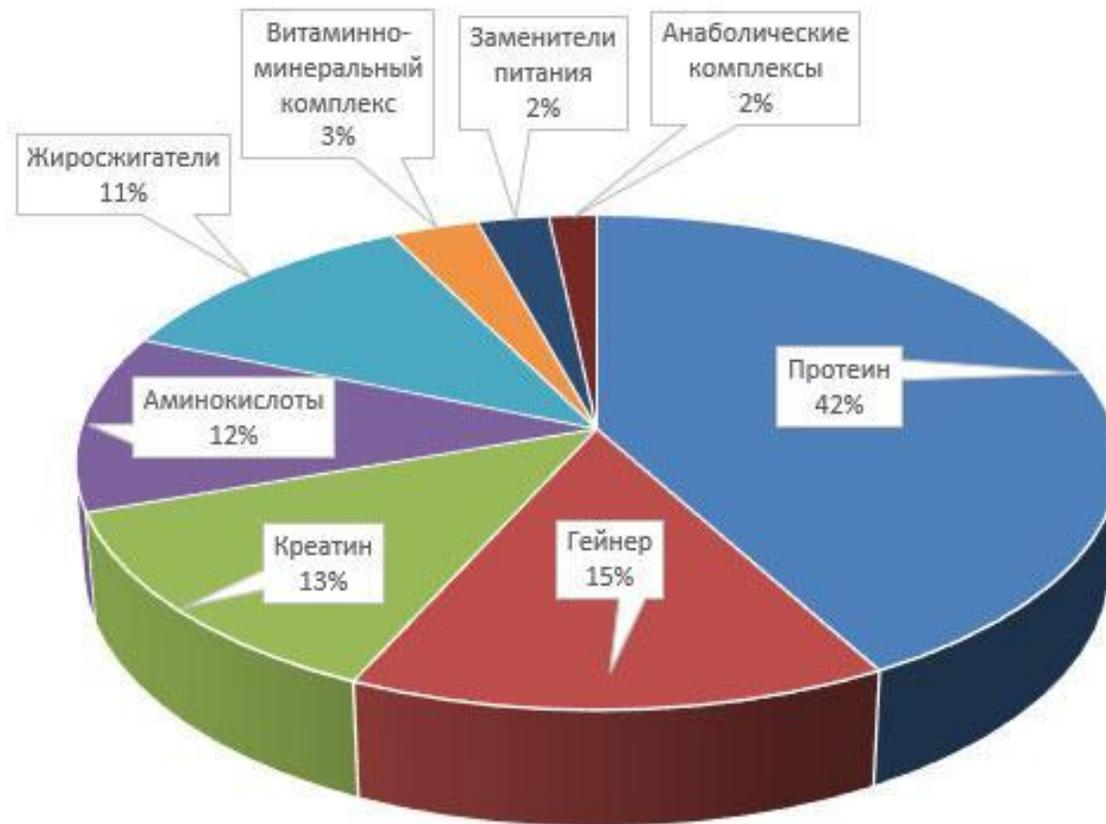
Вид добавок	Рост мышц	Развитие выносливости	Развитие силы	Антикатаболическое действие	Снижение веса	Работа на рельеф
Протеин	+++	++	++	+++	+++	+++
Гейнер	+++	++	++	+++	-	+/-
Аминокислотные комплексы	++	++	+	+++	++	++
ВСАА	+++	++	++	+++	++	+++
НМВ	++	?	?	++	-	++
Аргинин	?	?	?	?	?	?
Глютамин	?	?	?	?	?	?
Жиросжигатели	-	+	-	-	+++	++
Анаболические комплексы	++	+	+	+	+/-	++
Тестостероновые бустеры	++	+	+	?	-	++
Креатин	+++	-	+++	++	-	+/-
Витаминно-минеральные комплексы	+++	+	+	+	+++	++
Заменители пищи	++	+	+	+	+++	++
ПНЖК	++	+	+	?	+++	++
Предтренировочный комплекс	?	+++	+++	+/-	++	+++
Эргогенные средства	+	+++	+++	?	+/-	+

+++ – высокая необходимость
 ++ – средняя необходимость
 + – низкая необходимость
 - – нет необходимости
 ? – спорный вопрос необходимости

ОСНОВНЫЕ КЛАССЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Главный принцип питания — сбалансированность и достижение определённой спортивной цели. Необходимый состав выбирается по мере необходимости и удобства потребления. Также питание по спортивным стандартам требует привлечения значительных финансовых ресурсов.

Популярность различных категорий спортивного питания в России за 2014 год



*прочие категории занимают менее 1% поисковые запросы. Статистическая обработка sportwiki.to

Бренд	Страна	Популярность в России (%) 2014 г
Optimum Nutrition	США	13
Dymatize	США	10
BSN	США	10
PureProtein	Россия	8
Ultimate Nutrition	США	6
MHP	США	5
Syntrax	США	5
SAN	США	5
Twinlab	США	4
Universal Nutrition	США	4
Scitec Nutrition	Венгрия	4
MuscleTech	США	4
Multipower	Германия	4
Nutrex Research	США	3
MusclePharm	США	3
Trec Nutrition	Польша	2
Power System	Германия	1
G.E.O.N.	Россия	1
Gaspari Nutrition	США	1
USPlabs	США	1
Prolab	США	1
MuscleMeds	США	1
VPX	США	1
Cellucor	США	1
Olimp	Польша	1
Ванситон	Украина	1
BioGame	Болгария	1



Лидером по продажам спортивного питания в России на 2014 год стали США: люди предпочитают покупать спортивное питание именно американского производства. Россия так же не отстаёт по показателям: российский продукт занимает 4 место в данном рейтинге.

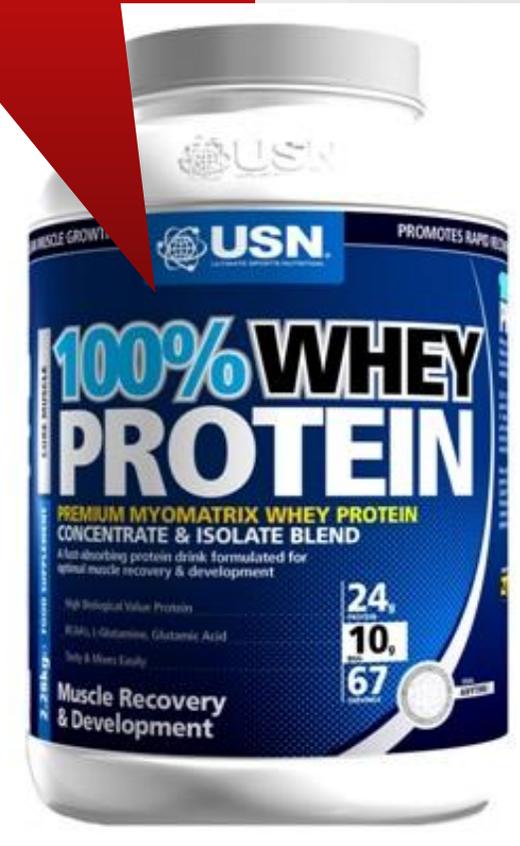
НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ

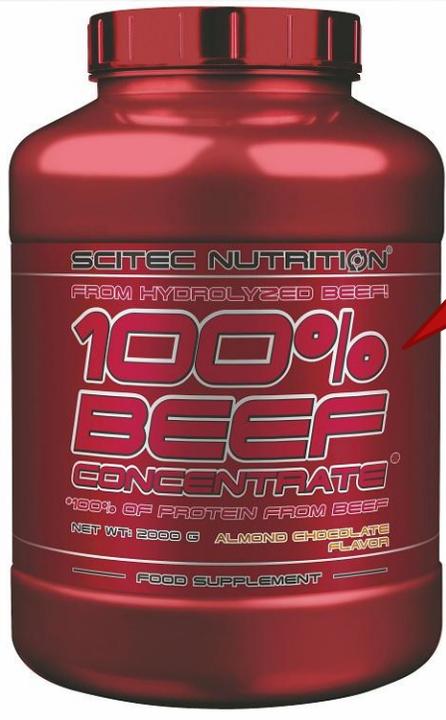
ПРОТЕИН

Каждый вид протеина обладает своими достоинствами и недостатками. На сегодняшний день каждый производитель спортивного питания предлагает собственную линейку подобных продуктов, и выбрать наиболее эффективный очень сложно. Стоит обращать внимание не только на количество белка, но и на остальной состав, ведь по-настоящему качественный продукт должен содержать только полезные вещества и, помимо этого, обладать высокой пищевой ценностью.

Есть несколько видов протеина:

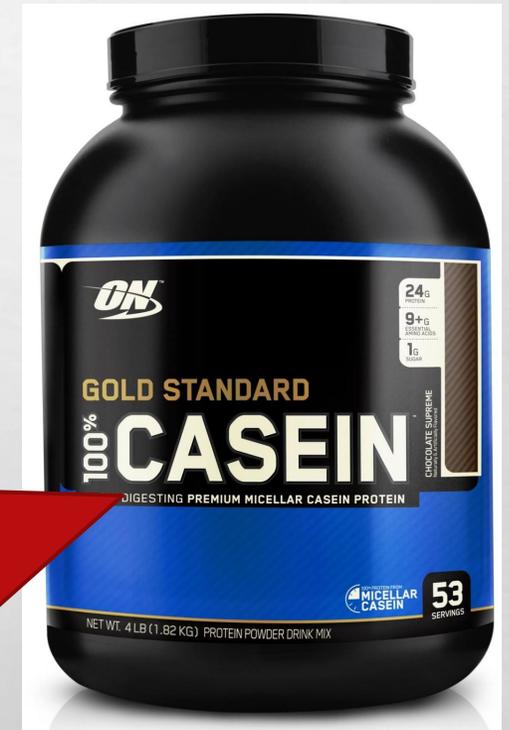
- говяжий
- казеиновый
- соевый
- яичный
- сывороточный



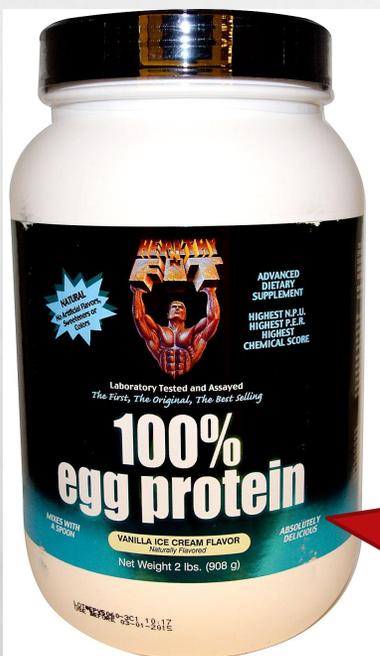


Говяжий протеин – это быстро переваривающийся протеин, который является отличным источником незаменимых аминокислот, но, к сожалению, весьма дорогой. Говяжий протеин представляет собой прекрасный выбор для тех, кто вынужден избегать приема протеинов, содержащих лактозу из-за её непереносимости.

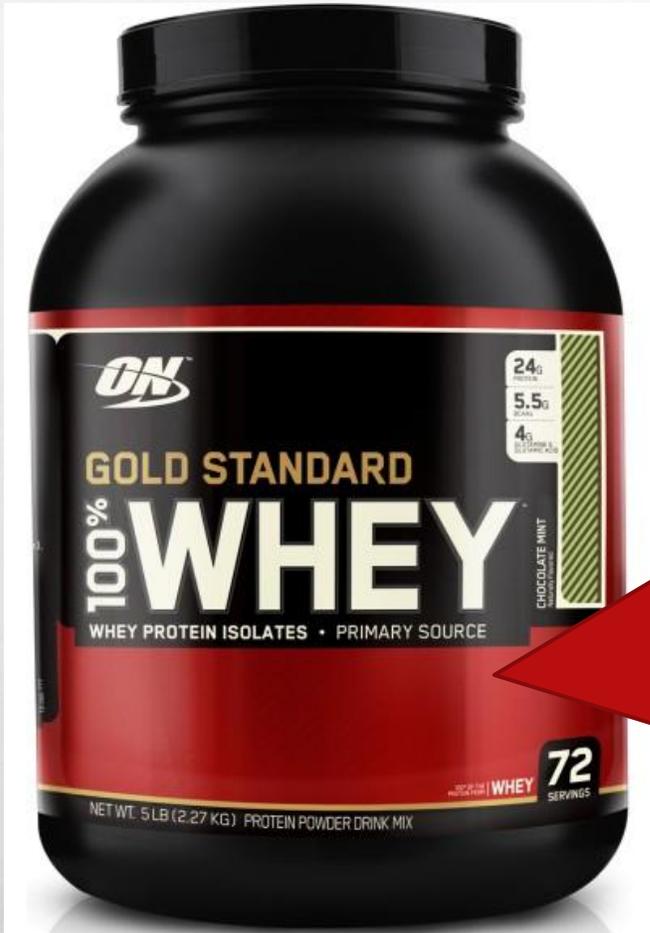
Казеин принимает формы микроскопических мицелл или глобул. Сыворотка составляет всего примерно 20% протеина в молоке, казеин составляет оставшиеся 80%. Недавние исследования показали, что медленная скорость переваривания казеина позволяет ему усиливать рост мышц, препятствуя катаболизму протеина в мышечных тканях (расщеплению).



Соевый протеин по-прежнему является самым широко используемым протеином. Содержит фитоэстрогены. Идеально подходит для женщин, особенно старше 40 лет. Соевый белок включает немало особых фитовеществ со свойствами антиоксидантов. Прием соевого белка усиливает производство окиси азота, которая, как известно, усиливает кровоток, а вместе с ним и пампинг.



Яичный белок, также известный как альбумин, является одним из самых высококачественных протеинов, имеющих в продаже. Некоторые называют его совершенным протеином из-за его идеального аминокислотного состава и способности организма утилизировать его надлежащим образом. Главным минусом этого вида протеина можно назвать высокую стоимость.



Сывороточный протеин, наиболее распространенный в мире протеиновых добавок, является концентрированной смесью белков, получаемых из молочной сыворотки. При этом под сывороткой следует понимать жидкий состав, который является побочным продуктом производства сыров. Сывороточный протеин, в свою очередь, бывает нескольких видов, из которых самыми популярными являются концентрат и изолят. В концентрате сывороточного протеина, как правило, содержится от 40% белка, а максимальный его предел никогда не превышает 80%. Изолят сывороточного протеина отличается большим, чем в концентрате, количеством белка, однако очень сложен в производстве. Он получается в результате микрофльтрации сыворотки, а конечный продукт содержит до 95% белка..

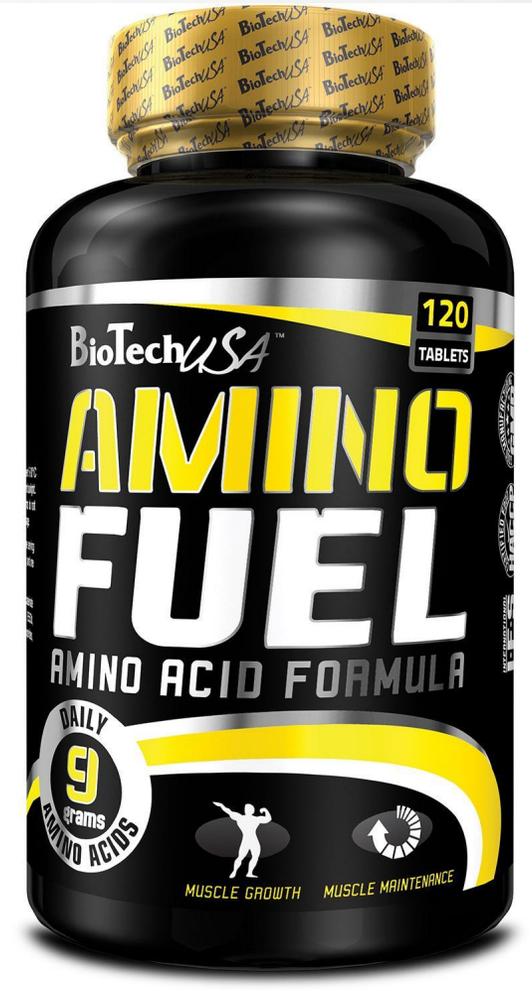
ГЕЙНЕР



Гейнер – это смесь белка с углеводами. Так как углеводы – это источник энергии для наших организмов, то эта добавка весьма полезна. Гейнер нужно подбирать под себя. Если человек предрасположен к полноте и обладает медленным обменом веществ, тогда ему подойдет гейнер, в котором высокое содержание белков. Если же наоборот, обмен веществ быстрый, то выбор падает на гейнер, в котором преобладают углеводы. Гейнер употребляется сразу после тренировки, чтобы пополнить затраты потерянной энергии. Продается в порошковой форме, размешивается с водой в шейкере. Стоимость гейнера дешевле протеина, но злоупотреблять им не стоит, особенно тем, кто легко набирает вес.

АМИНОКИСЛОТЫ

Аминокислоты — это строительный материал для мышц. Протеин, который находится в белках, расщепляется до аминокислот. Поэтому аминокислоты незаменимы для человека, который качается. Мы ежедневно употребляем разные аминокислоты с обыкновенной пищей каждый день, но этого недостаточно для организма, который подвергается сильным физическим нагрузкам. Кроме того, аминокислоты, которые находятся в еде, усваиваются не сразу, а в течении 2-3 часов, ведь пища должна перевариться. Аминокислоты делятся на: незаменимые (нужно потреблять каждый день с пищей), условно заменимые (могут образоваться из других кислот в организме) и заменимые (тоже образуются из других аминокислот).



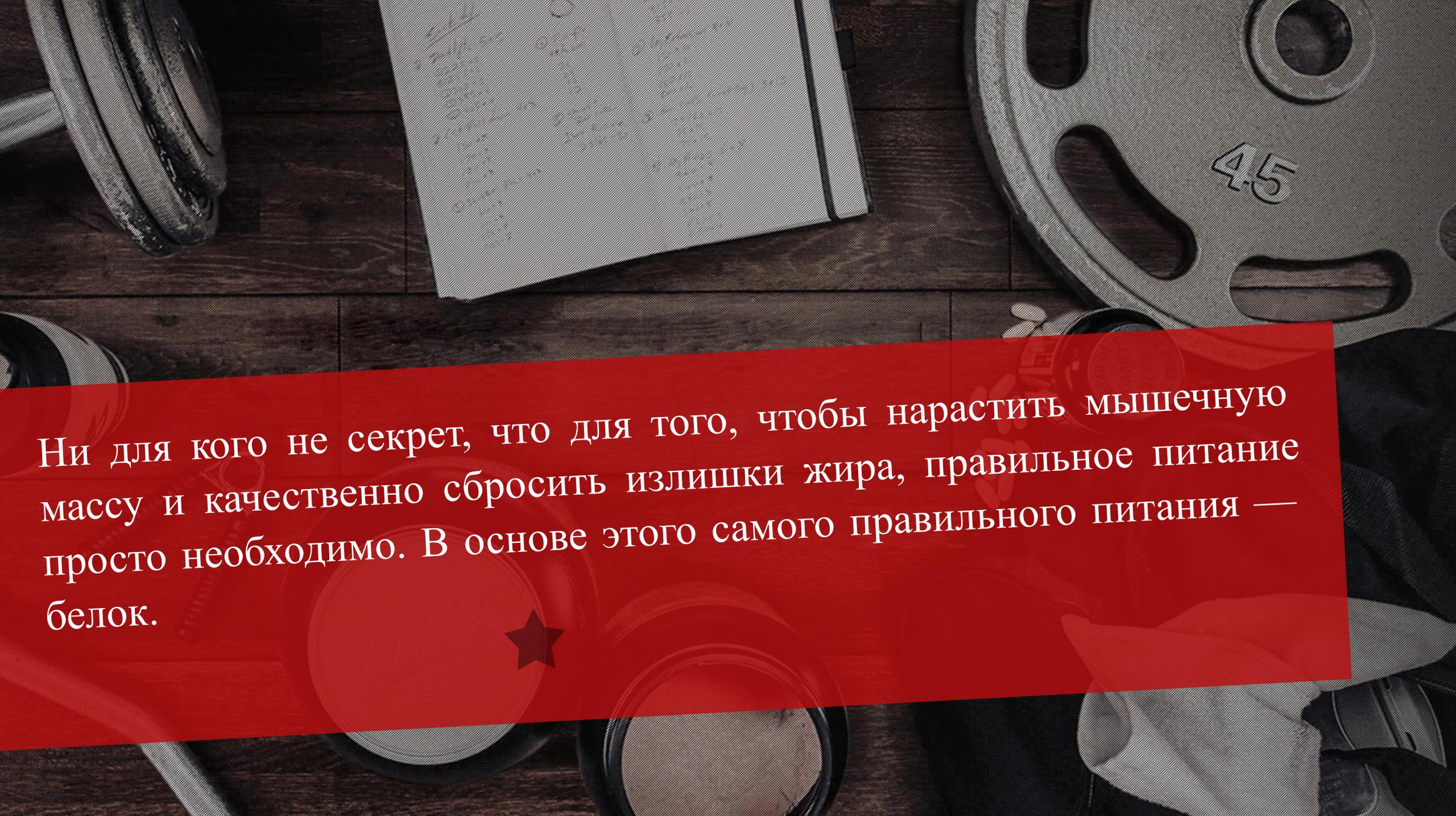
КРЕАТИН



Креатин – это добавка, которая способствует поднятию силы. Самая действенная из всех добавок. И при том самая дешевая. Самым дешёвым и популярным является креатин моногидрат. Отличие его от остальных креатинов только в том, что там ещё прицелена молекула ещё чего-то кроме молекулы воды. Например, креатин цитрат содержит молекулу лимонной кислоты, креатин фосфат — молекулу фосфата и т.д. Креатин продают в порошках, в виде жевательных таблеток, в капсулах, и в жидкой форме.

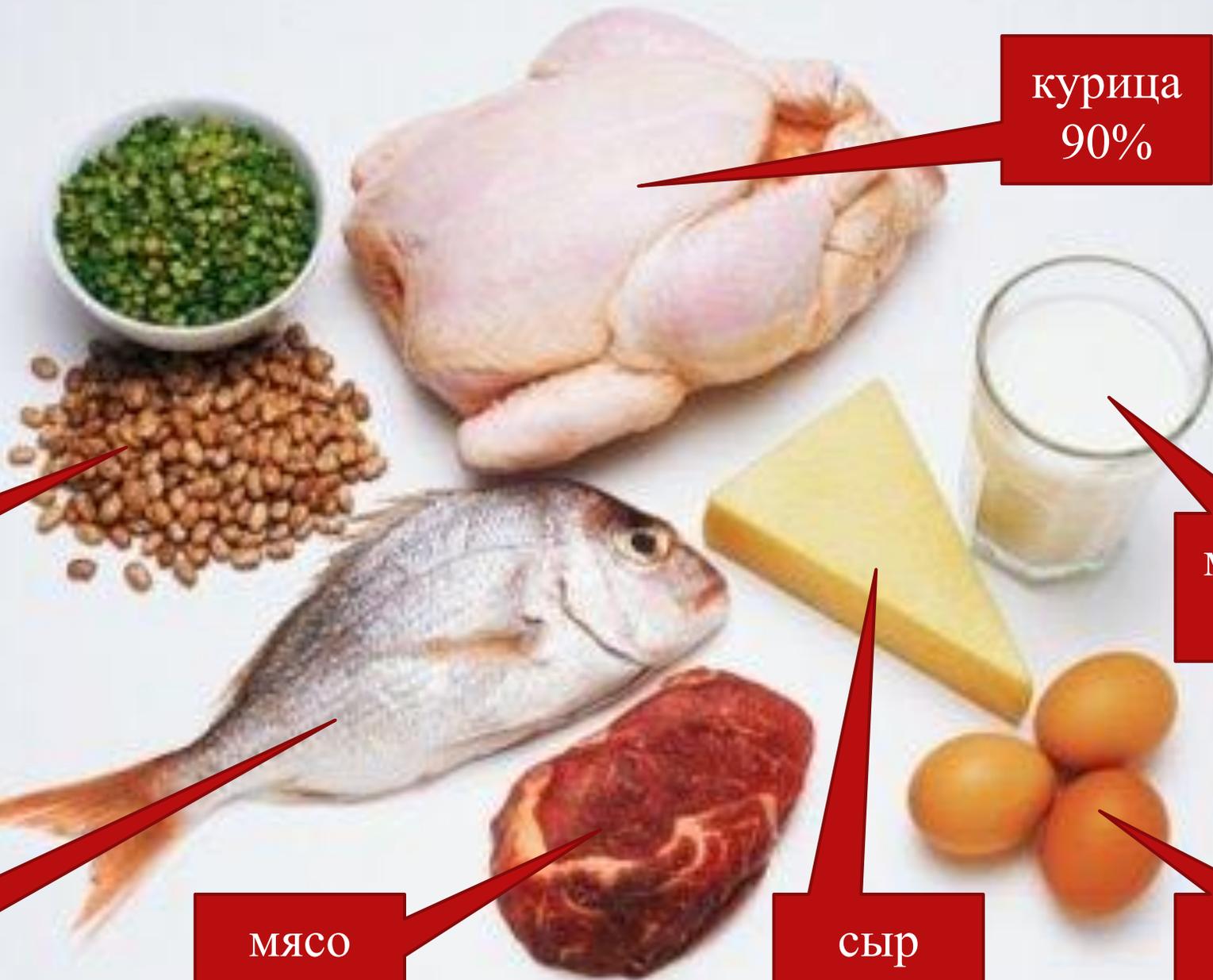


Приобрести фигуру своей мечты можно и без химии, если организм будет получать всё необходимое из продуктов и спортивного питания. Но дело в том, что спортивное питание дороже стероидов в несколько раз, а это доступно не всем. Так что, покупать спортивное питание или нет, каждый должен решать сам, исходя из своих целей и финансовых возможностей.



Ни для кого не секрет, что для того, чтобы нарастить мышечную массу и качественно сбросить излишки жира, правильное питание просто необходимо. В основе этого самого правильного питания — белок.

Для начала стоит
знать о том, что не
каждый белок хорошо
усваивается.
Усваивание каждого
белка в %:



курица
90%

соевые и бобовые
от 60% до 70%

МОЛОКО
95%

рыба
90%

мясо
80%

сыр
90%

яйца
97%

РЕЦЕПТ ПИТАНИЯ ОТ ДУЭЙНА «СКАЛЫ» ДЖОНСОНА

ПРИЕМ ПИЩИ 1

- 285 г филе-миньон
- Белки 4 яиц
- 140 г овсяных хлопьев или пшеничной каши на молоке, вес замеряется в сухом виде

ПРИЕМ ПИЩИ 2

- 225 г курицы
- 2 чашки белого риса
- 1 чашка брокколи

ПРИЕМ ПИЩИ 3

- 225 г палтуса
- 2 чашки белого риса
- 1 чашка спаржи



ПРОДУКТ ПРОЕКТА

- **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СПОРТСМЕНА – ШКОЛЬНИКА ИЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВУ ПИТАНИЯ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЛЬЕФА МЫШЦ**

ИСТОЧНИКИ



<http://sportwiki.to/Спортпит>

http://sportwiki.to/Спортивное_питание

<https://mfmag.ru/news/food/meal-plans/2016/01/13/plan-pitaniia-gierakla>

<https://mfmag.ru/news/food/meal-plans/2016/02/04/bielok-vsitemu-gholova>

<https://mfmag.ru/news/food/supplements/2016/03/10/protiein-eto-nieobkhodimo>

<https://mfmag.ru/news/food/supplements>

<http://fitneslife.ru/articles/sportpit-html>

<http://powermens.ru/?p=73>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_питание

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

