

К ВОПРОСУ О ПРИЧИНАХ ПОТРЕБЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Спортивное питание – это особая группа пищевых продуктов, которые представляют собой препараты и пищевые концентраты, разработанные, преимущественно, для людей, активно занимающихся спортом. Приём спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объёма мышц, предохранение суставов от повреждений, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тел. Для начала желательно определиться с классификацией спортивного питания. Спортивное питание обычно подразделяют на классы. Наиболее известны следующие классы: протеин (набор мышечной массы), гейнер (восстановление энергии), аминокислоты, аргинин (улучшение питания мышц), глютамин (питание мышц), жиросжигатели (сжигание жира), анаболические комплексы (набор мышечной массы), тестостероновые бустеры (набор мышечной массы, а также повышение уровня тестостерона), витаминно-минеральные комплексы (необходимы как при наборе массы, так и при похудении). По сравнению с обычной едой, на переваривание которой могут уходить часы, спортивные добавки требуют минимальных затрат времени и усилий пищеварения на расщепление и всасывание, при этом многие виды спортивного питания обладают высокой энергетической ценностью.

Спортивное питание причисляется именно к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену. Для снижения массы тела, принимают жиросжигатели, L-карнитин, которые ускоряют утилизацию жиров в организме, а также улучшают транспорт жирных кислот в митохондрии. Если же необходимо набрать мышечную массу, то употребляют спортивные добавки, относящиеся к категориям гейнеров, протеинов, аминокислот, тестостероновых бустеров. Также, в ассортименте спортивного питания существует много комплексных продуктов, которые способны восстанавливать силы и энергию, улучшать общий обмен веществ и многие функции организма.

Но бывают и побочные эффекты. Так передозировка витаминов может вызывать аллергию, кофеин и кофеиносодержащие добавки способны повысить артериальное давление, а при приеме в вечерние часы — вызвать бессонницу, гейнеры не рекомендуется употреблять людям, склонным к полноте. Кроме того, отметим, что очень часто спортивное питание не изучается на безопасность на длительном отрезке времени. Люди должны быть осведомлены о потенциальных побочных эффектах спортивного питания так, чтобы, в конечном счете, принять информированное решение о ее использовании. Кроме того, им следует проконсультироваться у компетентного специалиста на наличие противопоказаний.

Так что же мотивирует выбором людей в пользу покупки спортивного питания? Мы попытались это выяснить, проведя опрос среди группы молодых людей от 18 до 22 лет. На такой вопрос как, необходимо ли вообще употреблять спортивное питание большинство опрошенных (46%) ответило, что необходимо всем, кто ведет здоровый образ жизни и занимается спортом. При выборе спортивного питания в основном ориентируются на качество (61%) и оценки друзей и знакомых (38%). На вопрос, читаете ли вы спортивные журналы и как вы относитесь к рекламе спортивного питания в подобных изданиях, ответ был отрицательным (53% опрошенных). Иногда читают, но никогда не обращают внимания на рекламу (30%), либо изредка читают

эти журналы, далеко не всегда обращают внимание на подобную рекламу, но не исключают возможности ее влияния на выбор спортивного питания (15%).

Оценивая эффективность спортивного питания в тренировочном процессе, молодые люди чаще выбирали такой ответ, что его применение совершенно оправданно, но, все же, его роль в эффективности занятий спортом слишком переоценивается (38%), а также использование спортивного питания дает ощутимый результат и является одним из самых важных факторов эффективности тренировок (30,7%).

77% опрошенных не согласны с тем, что без употребления спортивного питания невозможно добиться серьезных результатов. Преимущественно, основными причинами, побуждающими людей к употреблению спортивного питания, является быстрое наращивание мышечной массы тела (так считают 77% опрошенных), и возможность увеличивать результативность тренировок (46%), а также избавление от комплексов (38,5%). На вопрос, какую сумму вы бы потратили на спортивное питание, люди придерживались такой суммы, как менее 2 тыс. рублей в месяц (69%).

Радует тот факт, что 69% опрошенных занимаются спортом, ходят в спортзал, бегают, и занимаются самостоятельно дома. Но при этом 92% не употребляют спортивное питание. Включать спортивное питание или не включать в свой рацион решает каждый для себя сам. Мне кажется, что все произведенное химическим путем кардинально отличается от натуральных продуктов, дарованных нам землей. Натуральные продукты: свежие овощи, фрукты и полноценное питание в сочетании с физическими упражнениями – вот главная составляющая здорового образа жизни человека. И никакие пищевые добавки их никогда не заменят. Они нужны именно для ускорения достижения целей спортсмена (просто любителя), т.е. похудеть или набрать вес, восстановиться быстро и безболезненно после тренировки и т.п. Мой выбор – постепенное, тщательное, может быть даже медленное совершенствование организма, укрепление здоровья без каких-либо добавок, только свежие овощи и фрукты, и полноценное умеренное питание, плюс физические упражнения для поддержания здоровья организма.

Библиографический список

1. Гейнеры или натуральные продукты? Польза и вред спортивного питания // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-55020/> (дата обращения 12.10.2013 г.).

2. Предтренировочный комплекс // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://sportswiki.ru/> (дата обращения: 19.10.2013 г.).

3. Рынок спортивного питания // [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.azbukadiet.ru/2009/06/30/sport_food.html (дата обращения: 29.09.2013 г.).

4. Спортивное питание для новичков // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fatalenergy.com.ru/power/1210697517-0.html> (дата обращения: 09.09.2013 г.).

5. Спортивное_питание // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 23.09.2013 г.).