

## ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Омельченко З. І., Кисличенко В. С., Новосел О. М.

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна*

*zinaidaomel4enko@gmail.com*

Фізичні та нервово-психічні навантаження на організм спортсмена під час тренувань та змагань є значно вищими, ніж на організм звичайної людини в умовах повсякденної діяльності. Позаяк, при занятті спортом усі метаболічні процеси проходять інтенсивніше, і організм потребує більше енергії і поживних речовин. Спортивне харчування повинне у повному обсязі забезпечити витрати енергії та поживних речовин; постійно підтримувати та підвищувати спортивну витривалість; стимулювати процеси відновлення після змагань і тренувань. Досягти цього можна збільшивши у добовому раціоні спортсмена вмісту вуглеводів та білків та дещо обмеживши кількість жирів. Під час інтенсивних фізичних навантажень субстратом окиснення є вуглеводи, які анаеробно окиснюються в процесі гліколізу. Тригліцериди окиснюються переважно аеробно і під час вправ максимальної та субмаксимальної інтенсивності використовуються дуже обмежено. Тому харчування спортсменів порівняно з харчуванням людей, що не займаються спортом, повинно бути відносно багатшим білками і вуглеводами, і порівняно бідніше жирами, що забезпечується співвідношенням білків, жирів та вуглеводів рівним 1:0,7-0,8:4. Збільшена потреба білків обумовлюється інтенсивнішим розвитком мускулатури людини, що займається спортом та підвищеним розпадом білків під час фізичних навантажень м'язів. Для обґрунтування основних рекомендацій по харчуванню в конкретному виді спорту необхідні значення величин енергетичних витрат на фізичну активність, розуміння ролі основних енергетичних субстратів і уявлення про субстрати, що лімітують м'язову діяльність. Одними з головних засобів відновлення спортсменів є спеціалізовані продукти, які полегшують переносимість і скорочують негативні наслідки фізичних і психоемоційних навантажень. В основі стратегії харчування спортсменів лежать загальні принципи збалансованого харчування. Істотною особливістю харчування спортсменів є більш високі норми споживання вітамінів та мінеральних елементів. У спортсменів підвищена потреба у фосфорі, магнії, кальції, натрії. Втрати фосфору організмом спортсмена майже в два рази більші, ніж у неспортсменів. Пояснюється це тим, що при виконанні спортивних вправ в умовах переваги анаеробного ресинтезу АТФ частина неорганічних фосфатів не встигає використатися організмом і виводиться назовні. Підвищена потреба у фосфорі пояснюється ще тим, що у період відпочинку проходить посилений синтез фосфорних сполук (креатину, фосфоліпідів, різних коферментів), зростає вміст мінеральних елементів в кістках, для чого вимагається підвищена кількість фосфору.

При складанні меню і виборі продуктів для спортсменів необхідно врахувати неоднакову швидкість евакуації різних харчових продуктів із шлунка в кишечник.