

ДОСЛІДЖЕННЯ СПОЖИВЧИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ

Бреусова С.В., Міщенко В.І., Дорохтей Н.І.

Національний фармацевтичний університет, м Харків, Україна

breusova@ukr.net

Спортивне харчування - це особлива група харчових продуктів, що випускається переважно, для людей, які ведуть активний спосіб життя і займаються спортом. Сьогодні воно активно використовується професійними спортсменами і звичайними любителями спорту. Даний вид продукції в Україні відноситься до спеціальних харчових продуктів.

Метою наших досліджень є аналіз сучасного асортименту, призначення, споживчих властивостей спортивного харчування на вітчизняному ринку.

Методи, які будуть використовуватись: інформаційні, засновані на дослідженні наукової літератури, матеріалів Інтернет - ресурсів і власних висновків.

За останні роки вітчизняний ринок України дуже насичений товарами для спортсменів, а саме спеціальним харчуванням імпортного та вітчизняного виробництва. Українські споживачі звертають увагу на якість і ефективність даного продукту, тому що ми хочемо бути здоровими, красивими і стрункими.

До особистих вимог для спеціальних харчових продуктів відносять: відсутність у їх складі сильнодіючих, наркотичних і отруйних речовин; відсутність у складі рослинної сировини, що не застосовується в медичній практиці; регламентованість вмісту діючих речовин; включення до спеціального дієтичного харчування, призначеного для дітей, тільки тих біологічно активних речовин, які дозволені для використання дітьми відповідного віку.

Спортивне харчування повинне: у повному обсязі забезпечити витрати енергії та поживних речовин; постійно підтримувати та підвищувати спортивну працездатність; стимулювати процеси відновлення після змагань і тренувань.

Щоб досягти цього, треба збільшити у добовому раціоні спортсмена вміст вуглеводів та білків та дещо обмежити кількість жирів. Співвідношення білки : жири : вуглеводи потрібно прирівняти до 1 : 0,8 : 4 (або 5). (Для людей, що не займаються спортом воно становить 1 : 1 : 4). Збільшена потреба білків обумовлюється інтенсивнішим розвитком мускулатури людини, що займається спортом та підвищеним розпадом білків під час фізичних навантажень м'язів.

Розробляється і виготовляється спортивне харчування на основі наукових досліджень у різних галузях, наприклад в таких, як дієтологія і фізіологія, і найчастіше являє собою ретельно підібрані за складом концентровані суміші основних харчових елементів, спеціально оброблених для найкращого засвоєння організмом людини. У порівнянні зі звичайною їжею, на перетравлення якої можуть йти години, спортивні добавки вимагають мінімальних витрат часу і зусиль травлення на розщеплення і всмоктування, при цьому багато видів спортивного харчування мають високу енергетичну цінність.

Приймання спортивного харчування спрямований на поліпшення спортивних результатів, підвищення сили і витривалості, зміцнення здоров'я, збільшення обсягу м'язів, нормалізацію обміну речовин, досягнення оптимальної маси тіла і в цілому на збільшення якості та тривалості життя.

Спортивне харчування зараховується до категорії добавок, так як його правильне використання являє собою додаток до основного раціону, що складається зі звичайних продуктів, а не повну їх заміну. Спеціальні продукти харчування для спортсменів характеризуються високими біологічними властивостями і зазвичай є концентратами.

Спортивне харчування підрозділяють на такі класи: високобілкові продукти; вуглеводно-білкові суміші; амінокислоти; донатори оксиду азоту (NO-формули); жиропалювачі (Левокарнітін); спеціальні препарати (Креатин, Антикатаболіки, Фосфатидилсерин); препарати, що підвищують рівень тестостерону; засоби для зміцнення суглобів і зв'язок; вітаміни, мінерали та вітамінно-мінеральні комплекси; енергетики (Кофеїн); ізотоніки.

На сучасному ринку спортивного харчування з'явилося безліч фірм, що випускають даний вид продукції. Нами були проаналізовані та виявлено найпопулярніші і затребувані виробники харчування для спортсменів на Українському ринку. Рейтинг виробників спортивного харчування становить: Multipower (Німеччина) - 21%, Twinlab (США) - 13%, Prolab (США) - 10%, Optimum Nutrition (США) - 10%, Weider (США) - 6%, Ironman (Росія) - 4%, інші виробники - 36%. Вітчизняна компанія ДелМас, існуюча 24 роки на Україні, в даний час випускає більше 50-ти найменувань продуктів спортивного харчування під торговою маркою «Ванситон».

До умов зберігання спортивного харчування можна віднести зберігання у цілісному пакуванні підприємства - виробника на стелажах, шафах, полицях, на яких прикріплюється стелажна карта з вказівкою найменування продукції, номера партії (серії), терміну придатності, кількості одиниць зберігання. Слід зберігати з урахуванням їх фізико-хімічних властивостей, а також за умов, вказаних підприємством-виробником, дотримуючись температурного режиму, вологості і освітленості.

Транспортування здійснюється будь-яким видом закритого транспорту відповідно до вимог нормативної документації на конкретний продукт, у пакуванні підприємства – виробника та в умовах, що забезпечують збереження спортивного харчування та пакування.

Дослідження, які були проведені нами, показали, що наявність вітчизняних виробників спортивного харчування дуже малий і в основному це продукція США та Європи. Отримані результати свідчать про потенційну можливість подальшого розширення в області виробництва даного виду продукції.

Таким чином, якісні харчові добавки - прекрасний засіб для підтримки свого здоров'я, спортивної форми, здорового тону, досягнення спортивних цілей.