

УДК: 615.32:582.739

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СБОР ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Опрошанская Т.В.

Национальный фармацевтический университет, Харьков, Украина

arctium55@ukr.net

Спортсмены – категория людей со своими особенностями питания, что обусловлено наличием ежедневных изнурительных тренировок. В результате такой активности организму для нормального функционирования требуется повышенное количество биологически активных веществ: протеинов, минералов, жирных кислот, витаминов. Поэтому очень часто в рационе питания спортсменов присутствуют диетические добавки, содержащие эти группы веществ. На сегодняшний день на рынке Украины представлен широкий ассортимент диетических добавок для спортсменов, витаминно-минеральных комплексов и энергетиков. В основном эти добавки заграничного происхождения и очень дорогие. Диетические добавки или энергетики украинского производства отсутствуют, поэтому создание таких добавок с использованием лекарственного растительного сырья является актуальным.

Цель работы – разработать витаминно-минеральный сбор для спортсменов.

Материалы и методы. Для исследования использовали плоды шиповника майского, рябины обыкновенной, малины обыкновенной, земляники лесной, черники, клюквы болотной, которые заготавливали в разных регионах Украины. Содержание витаминов В₁ и В₂ определяли методом флуориметрии, витамина РР – методом колориметрии, витамина Е – методом спектрофотометрии, витамина С – титриметрическим методом. Минеральный состав изучали с помощью атомно-эмиссионной спектрографии.

Результаты. При разработке витаминно-минерального сбора для спортсменов экспериментальным путем установлена зависимость содержания витаминов и минералов от соотношения сырья. В результате исследования подобран оптимальный состав витаминного сбора для спортсменов, который состоит из плодов шиповника майского, рябины обыкновенной, малины обыкновенной, земляники лесной, черники, клюквы болотной в соотношении 1:2:1:1:1:1. при этом наблюдалось максимальное содержание витаминов группы В, витамина С и РР. Из макроэлементов высшее содержание характерно для калия, натрия, кальция, из микроэлементов – для железа. Содержание тяжелых металлов не превышало допустимые нормы.

Выводы. В результате исследования разных вариантов витаминно-минеральных сборов для спортсменов установлено, что для дальнейшего изучения перспективным является сбор, содержащий плоды шиповника майского, рябины обыкновенной, малины обыкновенной, земляники лесной, черники, клюквы болотной в соотношении 1:2:1:1:1:1.