

Особенности рациона питания спортсменов

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей гигиены и экологии

Резюме

Приводятся сведения об особенностях рациона питания и питьевого режима спортсменов при высоких физических нагрузках и их здоровья. Выполнен анализ диет используемых в спортивном питании.

Ключевые слова: гигиеническая оценка, спортивное питание, здоровье

Спортивное питание отличается от рационального питания в качественном и количественном отношении.

Цель: оценка рациона питания и питьевого режима спортсменов, посещающих тренажерный зал, и их здоровья при использовании специальных диет.

Материал и методы

В группу наблюдения вошли спортсмены, посещающие тренажерный зал, мужчины и женщины в возрасте от 16 до 45 лет, всего 30 человек. В ходе работы проведено анкетирование.

Результаты

Более 70% посещают тренажерный зал с 18-20 лет, из них 11 % проводят занятия с персональным тренером, но, большинство (53 %) занимаются самостоятельно.

Спортивный зал 80 % респондентов посещают 2-3 раза в неделю, 10 % - около 4-5 раз. Длительность одной тренировки составляет 2-3 часа. При подготовке к спортивным соревнованиям тренировки посещаются 5-7 раз в неделю.

Занятия спортом, здоровый образ жизни требуют и соблюдения правильного питания. Так, около 10% респондентов консультировались у диетолога и 70% самостоятельно, но регулярно следят за правильностью питания.

Для участия в спортивных соревнованиях 73 % спортсменов проводили специальную подготовку с соблюдением особых диет.

В настоящее время среди спортсменов культуристов наиболее распространенными являются диета «ULTIMATE DIET 2.0» и «Кетогенная диета».

ULTIMATE DIET 2.0 состоит из трех этапов:

- I. Жирозжигание – целью данного этапа является увеличение скорости сжигания жира, минимизация использования белков в качестве источников энергии. Сжигание жира происходит за счёт уменьшения количества углеводов в диете. Они должны составлять 20% от дневной калорийности – 50-75 г. Выполняется на 1, 2, 3 и первую половину 4 дня диеты.
- II. Углеводная загрузка - включает 30-ти часовое высокоуглеводное питание. Выполняется со второй половины 4 дня и 5 день диеты.
- III. Переходный период - питание в пределах калорийности для поддержания веса. Выполняется на 6 и 7 дни диеты.
Данная диета выполняется курсами, так каждые 6-8 недель требуется перерыв на 7-14 дней для восстановления уровня гормонов и обмена веществ - питание в «поддерживающем режиме».

Кетогенная диета или диета «Кето» используется для жирозжигания дополнительной "сушки" тела в бодибилдинге достаточно давно. В её основе лежит диета, состоящая в основном из белков и жиров, при этом количество потребляемых углеводов составляет менее 10 %. Жирозжигание происходит за счёт того, что тело начинает использовать в качестве основного источника энергии жир, по причине недостаточного количества углеводов.

Перед началом любых тренировок необходимо прохождение медицинского обследования, только специалист может определить допустимый уровень и интенсивность нагрузок, а из числа респондентов прошли консультацию врача только 10 %.

При этом до 40% лиц отмечали изменения в состоянии здоровья, особенно после проведенных усиленных подготовок к соревнованиям. Изменения в самочувствии посетителей тренажерного зала преимущественно связаны с гипертоническими изменениями артериального давления, болями в суставах. Около 70 % спортсменов отмечали длительные обострения хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности суставов, и сердечно-сосудистой системы. 18% респондентов отметили о случаях острых состояний, в том числе 1 случай необходимости проведения оперативного вмешательства (лечение грыжи), возникших по причине особой подготовки к соревнованиям. Ряд опрошенных (24 %) указали на наличие так называемых пищевых срывов, когда происходило значительное переедание, употребление продуктов, из списка «запрещенных». К данным продуктам относятся мучная продукция, виноград, бананы, картофель, рис, сахар, газированные напитки, соусы, сливочное масло, свинина и другие. Такие срывы приводят к нарушению обменных процессов, быстрому набору веса, что влечет к нарушению функционирования внутренних органов.

Порядка 36 % респондентов определяли у себя нервно-психические изменения, которые проявлялись депрессивными и агрессивными состояниями, психомоторным возбуждением, отсутствием способности сконцентрироваться на работе.

Нами проведена сравнительная оценка спортивного питания для культуристов в соответствии с рекомендациями института питания РАМН с рациональным питанием.

Таблица 1. Распределение калорийной нагрузки по приемам пищи для предсоревновательной диеты ULTIMATE 2.0

<i>Первый этап</i>	<i>Второй этап</i>	<i>Третий этап</i>
Белки -55%	Белки – 10%	Белки-25%
Жиры – 25%	Жиры-15%	Жиры-15%
Углеводы – 20%	Углеводы – 75%	Углеводы – 60%

Для культуристов рекомендованы следующие распределения калорийной нагрузки по приемам пищи: завтрак согласно рациональному питанию – 25 %, обед – до 35 %, ужин 20 %, дополнительно включены прием пищи перед тренировкой и после неё – по 10 %.

Питьевой режим также имеет особенности. Так, в соответствии с рациональным питанием, рекомендуется потребление 2-3 л воды в день. При подготовке к соревнованиям питьевой режим культуристов меняется, проводится точный контроль количества потребляемой жидкости - употребляется 20-30 мл на кг тела. За неделю до соревнований проводится постепенное незначительное снижение потребления воды, а за день до них употребление воды полностью прекращается. Нельзя пить воду за 20 минут до и после приема пищи и после 8 часов вечера можно пить лишь небольшое количество воды.

Заключение

Учитывая значительные физические нагрузки спортсменов культуристов, особенности пищевого и питьевого режимов, их отличие от рациональных, особенно в условиях подготовки к соревнованиям, важно, чтобы тренировки выполнялись под тщательным контролем тренера и врача-специалиста.