

в виде когнитивных нарушений: снижение умственной работоспособности, ухудшение памяти, трудности с выражением собственных мыслей или осмыслением чужой речи, ухудшение концентрации внимания. Ухудшение внимания и памяти отмечают 62,5% респондентов, перенесших коронавирус. Ученые – медики предполагают, что вполне вероятным является развитие когнитивных нарушений у людей, переболевших COVID-19, как самостоятельного синдрома, течение которого не связано напрямую с соматическим выздоровлением.

Литература:

1. Невролог рассказала о влиянии COVID-19 на память [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://iz.ru/1242196/2021-10-29/nevrolog-rasskazala-o-vliianii-covid-19-na-pamiat>. – Дата доступа: 29.10.2021.
2. Состояние когнитивных функций при COVID-19 в остром и восстановительном периодах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://journaldoctor.ru/catalog/nevrologiya/sostoyanie-kognitivnykh-funktsiy-pri-covid-19-v-ostrom-i-vosstanovitelnom-periodakh>. – Дата доступа: 30.06.2022.
3. Когнитивные нарушения и нейропсихиатрические последствия, связанные с COVID-19 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://journaldoctor.ru/catalog/nevrologiya/kognitivnye-narusheniya-i-neuropsikhiatricheskie-posledstviya-svyazannye-s-covid-19>. – Дата доступа: 29.06.2021.
4. Мартынов, М. Ю. Эндотелиальная дисфункция при COVID-19 и когнитивные нарушения / М. Ю. Мартынов, А. Н. Боголепова, А. Н. Ясманова // Журн. неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2021. – № 121 (6). – С. 93–99.
5. Когнитивные нарушения у пациентов, перенесших COVID-19 / Е. В. Дьякова [и др.] // Практ. медицина. – 2021. – № 19 (4). – С. 99–103.

ПИТАНИЕ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Редькин Н.Д.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – к.м.н., доцент Пац Н.В.

Актуальность. Спортивное питание – это реализация диеты, пред назначенной для повышения спортивных результатов. Наилучшие результаты достигаются за счет предоставления необходимого количественного и качественного состава пищи (белки, углеводы, жиры, витамины,

минеральные вещества, клетчатка), жидкости, чтобы максимизировать энергию и помочь в спортивном восстановлении. Это наиболее распространено в видах спорта на выносливость и силовых видах спорта.

Цель. Проанализировать на основании современных источников литературы, глубиной научного поиска 5 лет, особенности питания людей, занимающихся спортом.

Материалы и методы исследования. Проанализировано 48 зарубежных и отечественные источников литературы.

Результаты и их обсуждение. Питание спортсменов занимают одно из ведущих мест в стройной системе подготовки спортсмена, играя важную роль в получении спортивных результатов. В рационе питания спортсмена оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (Б:Ж:У) составляет 1:0,7:4. Энергетическая ценность суточного рациона повышена: у мужчин – 4500–5000 ккал, у женщин – 3500–4000 ккал. Питанию спортсменов характерен особый режим: прием пищи должен осуществляться за 3,5 часа до начала соревнований и через 15–20 минут после окончания. Оптimalен суточный четырехразовый режим питания: завтрак – 30–35%, обед – 35–40%, полдник – 5–10%, ужин – 25–30% [1].

Углеводы являются основным энергетическим субстратом, используемым работающими мышцами, поэтому их достаточное потребление необходимо для предотвращения мышечной усталости. Суточная потребность 8-10 г/кг массы тела [1].

Есть две основные формы углеводов – крахмалистые или сложные и простые сахара. Простые сахара — это углеводы, содержащиеся в рафинированных продуктах, которые придают сладкий вкус, например, белому хлебу и сладким хлопьям. Естественно содержащиеся в молочных продуктах, фруктах и овощах, их также можно добавлять в такие продукты, как белый сахар, коричневый сахар, мед, патоку, кленовый сироп. Хотя все сахара, которые мы едим (независимо от того, встречаются ли они в природе или добавляются), используются организмом одинаково, лучше получать простые сахара из продуктов, в которых они встречаются естественным образом, так как эти продукты также содержат важное питательное вещество – клетчатку.

Сложные углеводы, также известные как крахмалы, содержатся в злаках, таких как хлеб, макаронные изделия и рис. Как и в случае с простыми сахарами, некоторые сложные углеводы полезнее других. Обработанные рафинированные зерна, такие как белый рис и белая мука, менее полезны, так как из них удаляются питательные вещества

и клетчатка. Диетологи рекомендуют выбирать нерафинированные злаки, которые богаты витаминами, минералами и клетчаткой.

«Способность организма накапливать углеводы в виде жира сильно преувеличена (и я думаю, что все это происходит из-за грубого непонимания того, как работает инсулин и насколько полезны упражнения для состава тела). Должны ли вы есть рафинированный сахар из продуктов с высокой степенью переработки с каждым приемом пищи? Конечно, нет, но в любом случае никто никогда не считал бы это «здоровым» способом питания. Это также предполагает, что все углеводы перевариваются и метаболизируются одинаково, что также является распространенным заблуждением» Джейми Райт, спортивный диетолог [2].

Очень важным компонентом питания спортсмена являются жиры, поскольку они помогают организму усваивать питательные вещества. Однако, нужно следить за потребляемым количеством. Большие количества могут привести к избыточному увеличению веса и к повышенному риску серьезных проблем со здоровьем.

Жиры содержат жирные кислоты, которые можно использовать в качестве источника энергии, особенно если тренировки делятся более одного часа. Жиры также обеспечивают строительные блоки для гормонов и формирования клеточных стенок. Потребность в липидах у мужчин – 145–161 г (44–48 г – растительного происхождения), у женщин – 113–129 г (34–39 г – растительного происхождения) [1].

Насыщенные жиры обычно содержатся в продуктах животного происхождения и обработанных пищевых продуктах, таких как мясо и молочные продукты. Этот тип жира не считается полезным для сердца и, как считается, повышает уровень холестерина ЛПНП.

Ненасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как авокадо, оливки, орехи и жирная рыба. Они считаются полезными для сердца, могут снижать уровень холестерина ЛПНП и повышать уровень холестерина ЛПВП [3].

Белок может использоваться в качестве источника энергии и имеет решающее значение для построения новой мышечной ткани. При силовых тренировках организму потребуется дополнительный белок, суточная потребность составляет 2–2,5 г/кг [1].

Белок важен для построения и восстановления тканей. Он также используется для производства ферментов, гормонов и различных дополнительных химических веществ в организме, а также для формирования строительных блоков костей, мышц, хрящей, кожи и крови [3].

Богатые белком продукты включают мясо, рыбу, яйца, бобовые, орехи, семена и продукты из сои. Потребление белка должно составлять 154 г/сут (77–86 г/сут – животного происхождения) [1].

Добавки часто используются спортсменами, бодибилдерами и спортсменами для повышения их силы, производительности и восстановления. Они доступны в различных формах, начиная от поливитаминов и минералов и заканчивая белком, креатином и другими «эргогенными» добавками.

Креатин – это высокоэнергетическое соединение, которое помогает накапливать и обеспечивать энергию. Он вырабатывается в организме, встречается в природе в рыбе и мясе, а также может приниматься в виде добавок. В качестве пищевой добавки креатин используется спортсменами и спортсменами для увеличения мышечной силы и взрывной силы. Он предназначен для того, чтобы помочь вам тренироваться дольше, а также повысить производительность во время частых высокоинтенсивных упражнений. Исследования показывают, что добавки креатина у взрослых относительно хорошо переносятся в дозе 3-5 г в день или 0,1 г на килограмм массы тела в день.

Кофеин, как правило, является одним из основных ингредиентов добавок для сжигания жира, продуктов для похудения и средств для повышения производительности. Чашка черного кофе может ускорить обмен веществ, а также обеспечить организм дополнительными антиоксидантами.

Кофеин не только является стимулятором мозга, но также блокирует рецепторы, давая вам прилив энергии и потенциально улучшая умственную работоспособность и замедляя возрастное снижение умственных способностей. Руководящие принципы предполагают, что прием низких и средних доз кофеина, в диапазоне от 3 до 6 мг на килограмм массы тела примерно за 60 минут до тренировки, может принести пользу.

Сывороточный протеин – это натуральный белок, присутствующий в молоке и содержащий очень мало жира, углеводов или лактозы. Сывороточный протеин известен как натуральный полноценный белок. Это означает, что он содержит все незаменимые аминокислоты, необходимые в среднем ежедневном рационе. Помимо идеального сочетания аминокислот, сывороточный протеин также содержит то, что известно как «аминокислоты с разветвленной цепью», которые первыми используются во время интенсивных тренировок. Сывороточный белок обеспечивает организм этими аминокислотами, которые, в свою очередь, помогают восстанавливать мышечную ткань. Еще одним пре-

имуществом сывороточного протеина является то, что он чрезвычайно легко усваивается. Это означает, что он может обеспечить мгновенное питание мышц. Доза должна составлять не более 2,5 г белка на килограмм веса. [2, 3]

Вода является одним из самых важных питательным веществом для спортсменов. Вода составляет около 80% массы тела и необходима почти для всех функций организма. Суточная потребность в воде для здорового человека составляет 30г/кг массы тела в сутки, у спортсменов потребность в жидкости увеличивается до 50-60г/кг массы тела в сутки и зависит от множества причин: пола, возраста интенсивности тренировки, температурных условий и др.

Спортивные напитки, содержащие от 6% до 10% углеводов, помогут избежать обезвоживания во время более длительных соревнований. К ним относятся: Gatorade, Harvest, Precision Hydration PH 500 и др. [4].

Выводы:

1. Спортивное питание отличается от обычного питания тем, что спортсменам требуется повышенное количество питательных веществ в сравнении с лицами, не занимающимися спортом.

2. Спортивное питание играет ключевую роль в оптимизации положительного эффекта физической активности, независимо от вида спортивной деятельности: от большого спорта или занятий спортом для улучшения своего психического и физического здоровья.

Литература:

1. Пац, Н. В. Актуальные вопросы гигиены питания : учеб. пособие / Н. В. Пац, Е. В. Романова. – Барнаул : АлтГУ, 2020. – С. 18–19.
2. Совместное заявление диетологов Канады, Американской ассоциации диетологов и Американского колледжа спортивной медицины : питание и спортивные результаты // Can J Diet Pract Res. – 2000. – Vol. 61, № 14. – P.176–192.
3. Американский колледж спортивной медицины. Позиция стенда : Упражнения и замена жидкости. Медицинские спортивные упражнения. – 2007 – Vol. 39, № 2. – Р. 377–390.
4. Позиция Международного общества спортивного питания : Nutrient time / С. М. Керксик [и др.] // Дж. Междунар. соц. Спорт Нутр. – 2017. – Vol. 14. – Р. 1–21.