

употребление определенных продуктов влияет на аппарат зрения, стимулируя его работу.

Литература

1. Вычегжанин, В. А. Полезные продукты питания для глаз / В. А. Вычегжанин, К. К. Каркина // Эпомен: мед. науки. – 2022. – № 3. – С. 6–14.

2. Ишутин, Р. Д. К вопросу о профилактике нарушения зрения в период интенсивной зрительной нагрузки / Р. Д. Ишутин // Молодеж. инновац. вестн. – 2022. – Т. 11, № 1. – С. 395–8.

УДК 642.58-057.875

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И БАДОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ СРЕДЕ

Э. В. Васильева¹, М. Д. Кудрявцев^{1,2}, О. В. Морозова²

¹*Сибирский федеральный университет,*

²*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Российская Федерация*

Введение. Спорт – это не только здоровый образ жизни, но и регулярные тренировки, которые требуют большого количества энергии и питательных веществ для поддержания высокой физической формы. В связи с этим спортивное питание и биологические активные добавки (далее – БАД) становятся все более популярными среди студентов, занимающихся спортом.

Цель исследования: изучение влияния спортивного питания и БАД на эффективность тренировок и общее состояние организма студенческой молодежи, а также выявление необходимости консультации со специалистом перед использованием данных продуктов и БАД.

Материал и методы исследования.

Предмет исследования: основные принципы спортивного питания и применения БАД студентами, занимающимися спортом, и их влияние на организм.

Использован анкетный метод.

Объект исследования – 93 студентов Института торговли и сферы услуг (ИТиСУ) Сибирского федерального университета (СФУ).

Статистическая обработка данных проведена с помощью пакета прикладных программ «Статистика 10.0».

Результаты исследования и их обсуждение.

Спортивное питание – это комплексный продукт, который помогает улучшить результаты тренировок, ускорить восстановление после тренировок и обеспечить организм необходимыми питательными веществами [3, 4, 5].

Основными принципами спортивного питания являются:

1. Рациональность. Спортивное питание должно быть рациональным и сбалансированным, содержать необходимое количество белков, жиров и углеводов.

2. Калорийность. Количество потребляемых калорий должно соответствовать интенсивности тренировок и уровню физической активности.

3. Разнообразие. Рацион должен быть разнообразным, содержать все необходимые микроэлементы и витамины.

4. Режим питания. Режим питания должен быть регулярным, с определенными интервалами между приемами пищи.

5. Специализация. В зависимости от вида спорта и индивидуальных особенностей организма, рацион может быть специализированным [1, 2].

Основные принципы применения БАД:

БАД – это биологически активные добавки, которые используются для поддержки здоровья и улучшения результатов тренировок. Основными принципами БАДов являются:

1. Безопасность. БАД должны быть безопасны для здоровья, не вызывать побочных эффектов и не содержать запрещенных веществ.

2. Эффективность. БАД должны быть эффективными и давать желаемый результат.

3. Качество. БАД должны соответствовать стандартам качества и производиться из натуральных ингредиентов.

4. Совместимость. БАД должны быть совместимы с другими препаратами и не вызывать их взаимодействия.

5. Индивидуальность. Выбор БАД должен осуществляться с учетом индивидуальных особенностей организма и требований спорта [6, 7].

Спортивное питание и БАД могут оказывать положительное влияние на организм, улучшая результаты тренировок и обеспечивая необходимые питательные вещества. Однако при неправильном использовании они могут вызывать побочные эффекты и наносить вред здоровью.

Спортивное питание может привести к избыточному потреблению белков и углеводов, что может вызвать проблемы с желудком и печенью. БАД могут вызывать аллергические реакции и взаимодействовать с другими препаратами.

Спортивное питание и БАД – это важный элемент здорового образа жизни и улучшения результатов тренировок. Однако, для достижения желаемых результатов необходимо соблюдать основные принципы спортивного питания и БАД, а также учитывать индивидуальные особенности организма [8].

По результатам исследования было выявлено, что использование спортивного питания и БАД может улучшить эффективность тренировок и общее состояние организма студенческой молодежи. Однако необходимо отметить, что использование данных продуктов и БАД без консультации со специалистом может привести к негативным последствиям для здоровья.

Как показывают исследования, правильное спортивное питание и использование БАД могут помочь улучшить результаты тренировок и ускорить восстановление после них. Например, установлено, что добавление протеина в рацион спортсменов может улучшить мышечную массу и силу. Также использование креатина может повысить выносливость и улучшить результаты в спортивных соревнованиях.

Большинство участников исследования отметили улучшение физической формы, повышение уровня энергии и выносливости после использования спортивного питания и БАД. Однако некоторые участники также сообщили о возникновении побочных эффектов, таких как боли в желудке, головокружения и нарушения сна (рисунок 1).



Рисунок 1 – Анализ результатов ответов на вопрос: «Какие изменения вы почувствовали после использования спортивного питания и БАД?»

Также разделились мнения опрошенных и по следующему вопросу: «Целесообразно ли использование БАД в студенческом рационе питания?»: голоса «за» использование БАД в питании сравнялись с теми, кто затрудняется ответить на предложенный вопрос, чуть меньшее количество студентов оказалось категорически против БАД (рисунок 2).



Рисунок 2 – Анализ результатов ответов на вопрос: «Необходимо ли использовать биологически активные добавки к пище в рационе питания?»

Таким образом, результаты исследования подчеркивают необходимость консультации со специалистом перед использованием спортивного питания и БАД. Это поможет избежать негативных последствий и достичь максимальной эффективности в тренировках и поддержании здоровья организма.

Выводы. Использование спортивного питания и БАД может быть полезным для улучшения физической формы и общего состояния организма студенческой молодежи, однако необходимо учитывать возможные побочные эффекты и консультироваться со специалистом перед началом использования. Это поможет достичь максимальной эффективности в тренировках и избежать негативных последствий для здоровья.

Литература

1. Косолапова, К. А. Питание при ведении здорового образа жизни / К. А. Косолапова, Х. Х. Алшувайли, М. Д. Кудрявцев // Проблемы развития рынка товаров и услуг: перспективы и возможности субъектов РФ материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием; отв. за вып. Ю. Ю. Сулова. – Красноярск: СФУ, 2018. – С. 459–62.

2. Кудрявцев, М. Д. Здоровое питание как важный фактор ЗОЖ / М. Д. Кудрявцев, Н. А. Медведева // Непрерывное экологическое образование и экологические проблемы: межрегиональная научно-практическая конференция студентов и учащихся. – Красноярск: СФУ, 2012. – С. 158–9.

3. Пищевые и биологически активные добавки: методические указания. – Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. – С. 14–24.

4. Позняковский, В. М. Пищевые ингредиенты и биологически активные добавки : учебник / Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия; Кубанский государственный технологический университет; Уральский государственный экономический университет. – М.: ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2021. – С. 80–130.

5. Попова, Н. Н. Пищевые и биологически активные добавки: учебное пособие / Н. Н. Попова, Е. С. Попов, И. П. Щетилина. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – С. 53–64.

6. Пушмина, И. Н. Гигиеническая безопасность пищевой продукции как основа оздоровления питания населения / И. Н. Пушмина // Здоровье для всех. – 2010. – № 2. – С. 29–35.

7. Пушмина, В. В. Новые виды функциональных напитков для спецпитания спортсменов-школьников / В. В. Пушмина // Проспект Свободный – 2017 [Электронный ресурс] : сборник материалов Междунар. науч. конференции, посвященной Году экологии в Российской Федерации, 17-21 апреля 2017 г. / Научное направление «Питание. Качество. Технологии». – Красноярск: СФУ, 2017. – 35 с.

8. Формирование ассортиментной концепции спортивных фитонапитков на основании результатов социологического опроса / И. Н. Пушмина [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – № 3. – С. 77–89.

УДК 612.393.2

СВОЙСТВА КОФЕ, ВЛИЯЮЩИЕ НА САМОЧУВСТВИЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

А. А. Ганебный

*Научные руководители: Г. Д. Смирнова, старший преподаватель
кафедры лучевой диагностики и лучевой терапии,*

*С. П. Сивакова, доцент кафедры общей гигиены и экологии,
к.м.н., доцент*

*Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь*

Введение. Кофе является одним из самых популярных напитков современности и уверенно занимает второе место по употреблению, после питьевой воды [1].

Кофе – вкусный и полезный напиток, влияние которого на организм человека изучается достаточно давно, но проблема воздействия кофе на организм человека и определения его пользы или вреда пока еще актуальна.

Семена кофе содержат кофеин, сахара, минеральные, азотистые и другие вещества. В зернах сырого кофе содержится вода (9-12%), белковые вещества (9-18%), сахар (8-12%), кофеин (0,7-3%), минеральные вещества (3-5%), экстрактивные вещества