

Дерезенко А.В.

здобувач вищої освіти,

Науковий керівник: Журавель О.А.

старший викладач,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СПОРТУ

Харчування тісно пов'язане зі здоров'ям, особливо коли йдеться про спорт, через збільшення потреби в енергії та поживних речовинах. Необхідно знати фізіологію вправи, щоб знати різні метаболічні шляхи, які співіснують під час занять спортом. Таким чином можна передбачити зміни, що відбуваються в організмі під час фізичних навантажень, щоб досягти певних дієтичних рекомендацій.

Харчові практики спортсменів багатofакторні і залежать від звичок, культури або знань про харчування спортсмена. Отже, робота спортивного дієтолога полягає в тому, щоб порадити спортсмену та його оточенню внести необхідні зміни у свій раціон харчування і тим самим підвищити спортивні результати (СП).

Харчування є визначальним у досягненні адекватного SP, який визначається трьома змінними: тренування, відпочинок та годування. Проте основною метою спортивного харчування має бути збереження здоров'я спортсмена, якого можна досягти за умови адекватного споживання, адаптованого до виду тренування. Оптимальне харчування забезпечує енергію, необхідну для виконання фізичних вправ, одночасно знижуючи частоту травм, що разом збільшує SP.

Два аспекти, які можуть обмежити SP, – це стан гідратації та енергетичний внесок. Стани гіпогідратації викликають зміни гомеостазу, зменшення об'єму крові, збільшення частоти серцевих скорочень, зниження швидкості потовиділення, підвищення температури організму та більшого сприйняття зусиль, що призводить до погіршення SP. Так само низьке споживання енергії посилює втому, імуносупресію та схильність до травм, які можуть перешкоджати розвитку СП.

Нині зареєстровано експоненційне збільшення населення, яке займається фізичними вправами. Ці зростання далеко не припиняються, продовжуючи зростати протягом останніх 5 років.

На жаль, спортивне харчування часто називають спортивними добавками або «чарівними» дивними дієтами. Насправді 40–70% спортсменів вживають спортивні добавки, навіть не аналізуючи, чи дійсно їх використання є необхідним.

Тим не менш, під час тренувань чи змагань, безумовно, варто оптимізувати своє харчування. Правильну їжу та напої на змаганнях, а також вашу шлунково-кишкову переносимість можна тренувати, щоб зменшити потенційний ризик зниження продуктивності протягом дня. У разі медичних проблем, таких як дефіцит енергії, вітамінів або мінералів, також варто перевірити свої харчові звички у фахівця зі спортивного харчування, а також провести медичну підтримку від спортивного лікаря. Крім того, ваша дієта повинна бути адаптована до особливих умов навколишнього середовища, таких як висота, спека або холод під час тренувань, змагань, а також повсякденного життя.