

Нутрициология как один из важных факторов в спортивной жизни человека

Черновол Арина Дмитриевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье описывается нутрициология как наука, позволяющая выявить тесную связь правильного питания и спортивной жизни человека. Цель исследования-рассмотреть влияние питания на здоровье и физическую активность человека, который регулярно занимается спортом, а также выявить что же такое действительно правильное питание, а что лучше не употреблять в своем рационе.

Ключевые слова: нутрициология, спорт, физические нагрузки, правильное питание

Yoga and its impact on our lives

Chernovol Arina Dmitrievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article describes nutrition as a science that reveals the close relationship between proper nutrition and sports life of a person. The purpose of the study is to consider the impact of nutrition on the health and physical activity of a person who regularly goes in for sports, as well as to identify what is really proper nutrition and what is better not to use in your diet.

Keywords: nutrition, sports, physical activity, proper nutrition

1. Введение

1.1 Актуальность проблемы

Нутрициология-это наука о питании. Актуальность темы заключается в том, чтобы помочь разобраться человеку, который занимается спортом в своем питании, дать ему базовые знания о компонентах, энергетической ценности пищи, и как она связана с его спортивным образом жизни. Ведь просто тренировки не дают точный результат без правильных пищевых привычек.

1.2 Обзор исследований

Э.Г.Сультеева С.В. Севедин.[1] в статье рассматривают отличие питания профессионального спортсмена от питания обычного человека.

И.А. Авилова [2] и А. А. Вязова [4] рассмотрели потребность в спортивных добавках, в том числе и в белках.

М.Е Глухова, С.В. Комлева [3] в своей статье говорят о самой культуре питания, и рассматривают направления развития современной нутрициологии.

1.3 Цель исследования

Целью исследования является выявить актуальность взаимосвязи правильного питания и занятий физическими нагрузками в жизни современного человека и, особенно, спортсменов, как разобраться в нутрициологии, и с помощью новых знаний развивать спортивный образ жизни.

2. Материалы и методы

Э.Г Сультеева, С.В. Севодин [1] в ходе исследования говорят о том, что питание спортсмена отличается от рациона человека, не занимающегося спортом. Так, авторы утверждают, что спортсмен должен питаться не менее 4 раз в день, продумывать тщательно все перекусы так, чтобы в пище присутствовали в достаточном количестве белки, клетчатка и углеводы.

Углеводы-это главный источник энергии для организма, и они делятся на два типа:

- Простые-это сахароза, лактоза и глюкоза. Их источниками являются прежде всего сахар и фрукты.
- Сложные углеводы. Это крахмал и гликоген. Источники: картофель, бобовые, зерновые. Это самые полезные углеводы, так как они долго усваиваются в организме, тем самым получая долгий запас энергии.

Нутрициологи и диетологи рекомендуют употреблять большее количество углеводов в первой половине дня.

Спортсмен должен следить за уровнем гликогена, поэтому до тренировки он должен потребить 60% углеводов.

Белки — это протеин, и главный строительный материал организма. Каждый день спортсмен должен употреблять не менее 10-35% белка от всего рациона.

К белкам относятся: мясо, птица, рыба, молочные продукты.

И.А. Авилова [2] в своих исследованиях также обратилась к теме белков как к спортивной добавке для спортсменов. По составу белки делятся на простые-протеины и сложные-протеиды. И для спортсменов как правило характерно белковое недоедание от незнания нутрициологии и от объемов нагрузок, из-за них иногда сложно набрать норму белка. Поэтому спортсмены прибегают к дополнительным протеиновым добавкам. В основном это может быть яичный, он имеет среднюю скорость усвояемости, казеиновый протеин-самый медленноусвояемый белок и поддерживает

высокую концентрацию аминокислот и соевый-растительный протеин, имеет более низкую эффективность, но он полезен для гормонального фона женщин [2].

Возвращаясь к статье Э.Г. Сультеева, С.В. Севедин, авторы рассматривают более полезные продукты для спортсменов. Из овощей это брокколи, авокадо, шпинат, они богаты калием и витамином В9. Рыба, в основном лосось и скумбрия, они богаты омегой-3, эти жиры уменьшают риски развития проблем с сердцем и даже предотвращают появление рака. Грецкие орехи, они улучшают умственную деятельность и помогает работе мозга, что тоже необходимо для спортсмена.

Также для организма необходима клетчатка, она необходима для нормализованной работы желудочно-кишечного тракта. Он замедляет усвоение жиров, белков и углеводов.

Считается, что спортсмену нужно вводить в свой рацион дополнительные 800 килокалорий, для того чтобы восполнять потраченную энергию.

Для того, чтобы лучше понять, что такое нутрициология, обратимся к статье

Авторы М. Е. Глухова, С.В. Комлева [3] в своей статье определяют нутрициологию (греч. «нутрицио» – питание) как законы влияния пищи и правил ее приготовления и приема на здоровье человека, или коротко: наука о здоровом питании. [3; с. 91]. Проблема большей части населения в отсутствии желания просвещаться или изучать, как и чем можно правильно питаться. Поэтому нутрициология так же ставит перед собой еще одну цель-донести не только до спортсменов, но и до людей далеких от спорта, что правильное питание — это не только овощи и фрукты, а порядок совмещения продуктов питания, и рациональное их использование.

Что касается спорта, существует спортивная нутрициология, является относительно современной наукой. Ее целью является разработка и изучение правильного спортивного питания.

Вывод

Подводя итоги, нужно отметить, что в данной статье можно увидеть тесную связь спорта с питанием. Теперь, делая выводы можно сказать, что нутрициология - развивающаяся наука, которая с каждым годом приобретает все более масштабную известность. Если обратится более подробно к теме питания, в статье рассмотрели, что в здоровом рационе спортсмена должны быть белки, углеводы, клетчатка. Их необходимо уметь рационально совмещать.

Библиографический список

1. Сультеева Э. Г., Севедин С. В. Правильное питание спортсменов //Столица науки. 2019. №. 12. С. 77-82.
2. Авилова И. А. Спортивные добавки и потребность в белках при занятиях

- спортом // Региональный вестник. 2020. № 7(46). С. 27-28.
3. Вязова А. А. Применение спортивных добавок в питании спортсмена // Студенческая наука и XXI век. 2019. Т. 16. №. 1-1. С. 49-50.
 4. Глухова М. Е., Комлева С. В. Нутрициология как часть культуры здорового образа жизни современного человека // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. 2019. С. 90-97.
 5. Гунина Л., Дмитриев А., Юшковская О. Фармакологическая и нутрициологическая поддержка функции опорно-двигательного аппарата квалифицированных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. 2018. № 3. С. 73-84. DOI 10.32652/olympic2018.3_6.