

Міністерство освіти і науки України
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**72-ої наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету,
присвяченої 90-річчю
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**

Том 2

21 квітня – 15 травня 2020 р.

Полтава 2020

РОЛЬ БІЛКІВ У ХАРЧУВАННІ СПОРТСМЕНІВ

Добре відомо, що зменшити масу тіла за допомогою фізичних вправ, необхідно збільшити долю білків в харчуванні до 36 %. Це пов'язано із тим, що білки не відкладаються у вигляді жирів, а між тим вони здатні підтримувати енергетику організму на високому рівні і сприяють «спалюванню» жирів.

Енергетична цінність білків порівняно з енергетичною цінністю вуглеводів становить 4 Ккал на 1 г. Потреба спортсменів у білках трохи вище, чим у людей, які не займаються спортом і залежить від виду спорту. Рекомендована щоденна кількість білків, що надходить з їжею, для марафонців і культуристів складає від 1,2 до 2 г на 1 кг маси тіла. На думку фахівців в області біохімії, наш організм засвоює за один прийом їжі близько 30–50 г білка. Тому після тренування рекомендовано приймати не менше 30 г білка разом з вуглеводами.

Фахівці вважають, що близько 15–20 % загальної денної калорійності слід отримувати з білків. Природно, що вказане дозування вище дози рекомендованої медиками для нетренованої людини. Отже, щоб підвищити кількість споживаного білка, атлету доводиться знижувати кількість інших компонентів їжі. Як правило, для цього спортсмени знижують процентний вміст жирів в їжі. На них приходиться до 40 % всієї енергетичної цінності вживаних продуктів харчування.

Вважається, що сполучення таких продуктів, як яйця, сир, молоко, м'ясо, риба та курятина здатні цілком задовольнити потреби в білках людей, що займаються фізичними вправами.

Сучасні атлети не задовольняються, як правило, тільки білками, які містяться в продуктах харчування. Для підвищення проценту вжитого білка також використовують різноманітні харчові добавки з чистими протеїнами та набором амінокислот. Спортсмени, домагаючись максимального ефекту від використання білків, приймають протеїнові добавки протягом усього дня. Залежно від виду спорту, особливостей конституції, періоду тренування й інших умов рекомендовано знайти ефективну денну норму споживання білка.

Таким чином, кожні 2–3 години протягом усього дня білки приймаються разом із вуглеводами. Вважається, що такий рівномірний розподіл білків забезпечує підтримку в організмі рівня ростових анаболічних факторів. Можливо, при правильному підході до вживання білків і вдається стимулювати анаболічні процеси в організмі.

Анаболічна дія протеїнових добавок в поєднанні з фізичними вправами

певної направленості приводить до гіпертрофії м'язів. Сам процес гіпертрофії пов'язаний з синтезом внутріклітинного білка. Проте, гіпертрофічні зміни можливі і при низькому споживанні білка, як це показують дані деяких експериментів. Так що істина у цих питаннях до кінця не встановлена. Незаперечним є той факт, що у силових видах спорту, вживання у великих кількостях протеїнів сприяє зростанню показників сили та об'єму м'язів.

Література

- 1. Загальна гігієна з основами екології: Підручник / Кондратюк В.А., Сергета В.М., Бойчук Б.Р. та ін. / За ред. В.А. Кондратюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003.*
- 2. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.*
- 3. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.*