

БИОЛОГИЧЕСКИЕ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА СПОРТСМЕНОВ*О.П. Сергеюк, 2 курс**Научный руководитель – Л.В. Германович, ассистент
Полесский государственный университет*

Современная медицина уделяет большое внимание взаимосвязи между здоровьем человека и особенностями его питания, которое является не только средством насыщения и источником энергии, но и фактором нормального функционирования всех систем организма, повышения сопротивляемости его к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Отклонение от сбалансированного питания часто приводит к нарушениям в работе организма, что выражается в так называемых "болезнях цивилизации", таких как ожирение, гипертоническая болезнь, ИБС, рак, аллергия, сахарный диабет. [2,с.23]

Учитывая выше сказанное, можно предположить, что оптимизация рациона современного человека с учетом рекомендуемых норм потребления не может быть достигнута простым увеличением потребления натуральных продуктов питания без причинения вреда здоровью, а требует новых подходов и решений. В этой ситуации большинство ученых – нутрициологов - приходит к выводу о необходимости широкого применения БАД, представляющих натуральные комплексы эссенциальных веществ, таких как минералы, витамины, пищевые волокна, экстракты лекарственных растений, ненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты и т. д.

Биологически активные добавки к пище - это композиция натуральных или идентичных натуральным биологически активным веществам, предназначенным для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения пищевого рациона.[3,с.79]

Таким образом, все БАД относятся к пищевым продуктам.

Но БАД – это такие пищевые продукты, которые обладают заметной биологической активностью – способностью влиять на физиологические процессы в организме. Можно отметить, что биологической активностью обладают очень многие пищевые вещества, причем биологическая активность возрастает с увеличением содержания этих веществ в пищевом рационе,

эффективность большинства из них вызывает сомнение.

Широко применение БАДов и среди спортсменов. Употребляя их, спортсмены рассчитывают наускоренную адаптацию к тренировкам, сокращение времени на восстановление, обеспечение организма энергией, улучшение спортивных результатов.[1,с.105]

Лишь незначительное число используемых спортсменами добавок обладает эффективностью, подкрепленной достоверными научными данными, большинство же добавок опасны для здоровья и содержат допинг.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях субстанции, не указанные на упаковке, могут быть запрещены в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг - контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.[5,с.128]

Многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате.

Гарантированно чистых пищевых добавок на сегодняшний день не существует. Быть полностью уверенным в чистоте своего организма можно только при полном отказе от пищевых добавок, но в современном спорте соблюдение такого условия маловероятно.[4,с.83]

Целью данного исследования является определение широты применения БАДов у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

Для этого нами было проведено анкетирование 40 спортсменов, занимающихся различными видами спорта, а именно футболом (20), хоккеем (10) и боевым самбо (10).

Для достижения поставленной цели нами была разработана анкета, включающая вопросы знания о БАДах, влиянии их на результаты спортсменов, а так же и на здоровье занимающихся.

Результаты анкетирования.

80% спортсменов знакомы с БАДами и знают множество их разновидностей. 50% занимающихся профессиональным спортом принимали БАДы. Из них 23% - в течение 1 месяца, 27% - 1 года. На вопрос, являются ли БАДы средством повышения результатов, 53% дали положительный ответ. Так же 40% спортсменов считают, что БАДы должны входить в пищевой рацион.

Выводы. Исходя из проведенного исследования выявлено, что всего лишь 30% спортсменов употребляли БАДы, более 50% - считают их средством повышения результатов и элементом пищевого рациона. Поэтому важное значение должно предаваться выбору качественных БАДов, в которых отсутствуют субстанции входящие в запрещенный список 2011 всемирного антидопингового кодекса.

Список использованных источников

1. Волгарев М. Н., Тутельян В. А., Батурин А. К. // Биологически активные добавки – нутрицевтики и их использование с профилактической и лечебной целью при наиболее распространенных заболеваниях: III Международный симпозиум. – Тюмень, 1997.

2. Княжев В. А., Суханов Б. П., Тутельян В. А. Правильное питание. Биодобавки, которые вам необходимы. — М.: Гэотар медицина, 1998. — 208 с.

3. Пилат Т. Л., Иванов А. А. Биологические добавки к пище. – М, 2002. – 710 с.

4. Тутельян, В. А.: Питание и здоровье: биологически активные добавки к пище. – Сб. 2-го междунар. симп. – М., 1996.

5. Шабров А. В., Дадали В. А., Макаров В. Г. Биохимические основы действия микрокомпонентов пищи. – М., 2003. – 166 с.