

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ТАДЖИКИСТАНА ИМЕНИ АК. М.ОСИМИ В ГОРОДЕ
ХУДЖАНДЕ**

ЗОКИРОВ АБДУЛАТИФ АБДУШУКУРОВИЧ

СПОРТИВНАЯ ДИЕТА

Аннотация: Прежде всего, при составлении спортивной диеты необходимо увеличить всасывание энергии в виде углеводов в организм при одновременном снижении потребления жиров. Недостаток жидкости в организме и истощение энергетических ресурсов — два основных фактора, негативно влияющих на физическое состояние спортсмена. Даже низкая физическая активность способствует потере жидкости. Если физические упражнения выполняются интенсивно и в течение длительного периода времени, может произойти значительная потеря жидкости, что может привести к значительному ухудшению здоровья. Если такие потери вовремя компенсируются, то отрицательные последствия обезвоживания устраняются.

Ключевые слова: добавки, пища, цель, здоровья, питание, организм, диета, энергия, сила, вес, калорий, углеводы, белки.

Annotation: First of all, when compiling a sports diet, it is necessary to increase the absorption of energy in the form of carbohydrates into the body while reducing fat intake. Lack of fluid in the body and depletion of energy resources are two main factors that negatively affect the physical condition of an athlete. Even low physical activity contributes to fluid loss. If physical exercise is performed intensively and for a long period of time, significant fluid loss can occur, which can lead to a significant deterioration in health. If such losses are compensated in time, then the negative consequences of dehydration are eliminated.

Key words: additives, food, goal, health, nutrition, body, diet, energy, strength, weight, calories, carbohydrates, proteins, carbs.

Каждая физическая активность требует определенного количества энергии. Организм может получать энергию как из пищи, так и из собственных энергетических ресурсов. Если спортивная диета не обеспечивает достаточного количества энергии извне, жиры и углеводы (гликоген) накапливаются в организме, а когда они израсходованы, источником энергии является белок. Углеводы в небольших количествах хранятся в печени и мышечной ткани в виде гликогена, а жировые запасы распределяются по всему организму.

Хотя запасы углеводов ограничены, они являются оптимальным источником энергии для мышц. Во время тренировки запасы гликогена расходуются, и если дополнительная энергия не вводится вовремя, спортсмен не может поддерживать максимальную работоспособность. Использование специальных спортивных напитков (изотоники) во время тренировки позволяет поддерживать необходимый уровень углеводов в организме на постоянном уровне, что обеспечивает максимальную эффективность тренировочного процесса. Выбор конкретного напитка зависит от вида спорта и интенсивности тренировок, а также от различных внешних факторов, таких как температура и влажность.

Жидкость необходима для увлажнения организма. Потеря жидкости во время интенсивных тепловых тренировок может составлять 2-3 литра в час. После такой тренировки необходимо компенсировать потерю влаги избытком, чтобы уравновесить потерю жидкости с мочой.

Человеческий организм нуждается в витаминах и минералах в небольших количествах по сравнению с белками и углеводами. Однако наиболее полноценная белок-углеводно-липидная диета в сочетании с повышенными тренировками не поможет создать сильное тело с объемной мускулатурой, если в нем нет витаминов. Спортивное питание компенсирует этот дефицит.

Пища содержит витамины и минералы, но неправильное приготовление пищи может разрушить витамины и минералы и привести к образованию нерастворимых соединений, которые не могут быть поглощены организмом. Кроме того, потребность в витаминах и минералах для культуристов и других спортсменов также продиктована высоким уровнем обмена веществ в организме.

В отличие от витаминов, минералы не вырабатываются живыми организмами и растениями, а содержатся в них. Минералы неорганические по своей природе. Они необходимы для правильного функционирования организма и отвечают за проведение нервных импульсов и мышечных сокращений, электролитный баланс, плотность и силу костей, выработку энергии и тестостерон.

Следовые элементы включают цинк, медь, кремний, кобальт и другие минералы. Несмотря на то, что они нужны в очень малых количествах, нормальные жизненные функции организма невозможны без них.

Натрий, калий, кальций, фосфор, магний и другие минералы, известные как макроэлементы, играют особую роль в организме. Тебе нужно больше 200 мг в день. Жидкость внутри клеток организма и в межклеточном пространстве содержит ионы минералов, то есть является электролитом. Калий и натрий в организме работают вместе и участвуют в регулировании водного и солевого обмена. Калий отвечает за внутриклеточный баланс жидкости. Натрий действует в межклеточной жидкости. Если его соотношение нарушено, клетка не может поглощать питательные вещества или извлекать продукты из своих жизненных функций.

Спортсмены нуждаются в большем количестве витаминов и минералов, чем в повседневной жизни.

Аминокислоты являются компонентом белка. В общей сложности 19 аминокислот содержатся в различных продуктах питания, таких как мясо и молочные продукты. Есть только девять аминокислот, которые необходимы нашему организму.

Жидкие аминокислоты — суспензия с растворенными аминокислотами в воде или фруктозе (для быстрого впитывания). Он отличается от порошковых аминокислот только высокой ценой и низкой дозировкой.

Свободные аминокислоты с индексом «L» — эти аминокислоты не нуждаются в переваривании и быстро впитываются в кровь.

ESAA — аминокислоты с разветвленной цепью, которые содержат 3 из 9 аминокислот, необходимых для роста мышц и ускорения обмена веществ. Эти аминокислоты часто входят в состав белковых смесей и рекомендуются для использования людьми, не принимающими белковые смеси.

Белковый коктейль — смесь с высоким содержанием белка, способствует росту мышц. Он служит для обеспечения организма белком в случае недостатка основной пищи. Его можно употреблять в течение дня, а также до и после тренировки.

Изолирующий агент белка — белковый порошок без добавления углеводов. Он получается из продуктов переработки продуктов с высоким содержанием белка: молоко, сыр, соя и мясо. Он быстро усваивается и содержит важные аминокислоты.

Гейнер — это белок с добавлением углеводов для более быстрого усвоения организмом. Чтобы сэкономить деньги, лучше купить изолят и смешать его с соком или другим сладким продуктом.

Казеин — это белок, который содержит медленно поглощающие белки. Его следует принимать перед сном или во время длительного перерыва на питание продолжительностью 4 часа и более.

Креатин является частью белка, который способствует накоплению воды и питательных веществ в самой мышце. При постоянном использовании способствует росту зрительной мускулатуры.

Креатин с транспортной системой — моногидрат креатина с простыми углеводами. Он способствует быстрому всасыванию креатина и является более дорогим.

Комплексы предварительной подготовки — комплексные добавки, содержащие смесь простых углеводов, креатина, энергетического кофеина и аргенина. Он способствует более эффективному тренировочному процессу, повышает силу и выносливость.

Жировоспламеняющая добавка — комплексная добавка для уменьшения количества подкожного жира в организме. В основном они содержат кофеин для стимуляции, диуретики (мочегонные средства) и различные вещества, которые помогают снизить аппетит. Его нужно употреблять с большой осторожностью.

ZMA — это добавка с высоким содержанием магния, цинка и витамина B6. По словам производителей, это способствует повышению

уровня тестостерона в организме, что приводит к росту мышц. Но чтобы сэкономить деньги, лучше покупать цинк и магний отдельно в аптеке.

Оксид азота (NO) донор — добавка, помогающая увеличить производство окиси азота в организме. Считается, что окись азота способствует увеличению объема и росту мышц.

L-Аргинин свободная форма аминокислоты аргинина. Производители утверждают, что эта добавка увеличивает производство гормона роста и окиси азота. Мы не смогли найти четкого подтверждения этих действий.

Л-глутамин — это свободная аминокислота. Он обладает различными магическими свойствами, но очень распространен и содержится в мясе, поэтому не стоит брать его отдельно.

Магний — необходим для формирования костей и мышц, энергетического и углеводного обмена в нашем организме. Дефицит магния может привести к спазмам в конечностях и повышенной раздражительности.

Кальций очень важен для костей, зубов и энергетических процессов в мышцах и для их сокращения. Дополнительный кальций следует принимать при осуществлении власти.

Калий — помогает регулировать кислотно-щелочной баланс в крови. Он участвует в передаче нервных импульсов в наши мышцы, улучшает работу сердца. Недостаток калия проявляется в виде судорог и спазмов в нижней части тела.

Цинк — компонент многих продуктов, необходимых для производства тестостерона. Недостаток цинка в организме проявляется в медленном росте мышц.

Основной принцип питания — питание клеток организма спортсмена. Необходимый состав подбирается в соответствии с потребностями и подходит для потребления. Энергия для каждой клетки — это гидролиз АТФ (аденозинтрифосфат), который синтезируется клетками организма из углеводов. Поэтому углеводы являются основным питательным веществом для человеческого организма. Белки из клеток организма используются в качестве материала для создания их тканей. Их можно отправить на производство АТФ, но с большим количеством энергии. Белки не поглощаются клетками без сигнала «пища», производимого гормоном инсулина. Инсулин вырабатывается поджелудочной железой, когда углеводы поступают в тонкий кишечник в количестве углеводов. Отношение белка к углеводам не должно превышать четверти отношения белка к углеводам, тогда количество вырабатываемого инсулина достаточно для усвоения белка. Количество белка, потребляемого человеком в день, не должно превышать 0,7 г на килограмм сухого веса человека. Количество белка, потребляемого спортсменом, должно составлять от 1 до 1,5 г на килограмм сухого веса. Потребление калорий должно рассчитываться на основе потребления калорий углеводной диеты.

Список литературы

1. Вайз, Елена Худеем с легкостью. Здоровое питание. Генетическая диета (комплект из 3 книг) / Елена Вайз , Рудигер Дальке , Памела Макдональд. - М.: ИГ "Весь", 2011. - **308** с.
2. Дриес, Ж. Раздельное питание: Новый подход к диете и здоровому питанию. / Ж. Дриес, И. Дриес. - Москва: **ИЛ**, 1999. - 320 с
3. Клейнер, С. Спортивное питание победителей / С. Клейнер. - М.: Эксмо, 2017. - **605** с
4. Круглов, В. Энциклопедия правильного питания / В. Круглов. - М.: Феникс, 2006. - **113** с.
5. Малахов, Геннадий Избранное. Золотые правила питания. Витамины и минералы в повседневном питании человека. Лечебное и раздельное питание / Геннадий Малахов. - М.: Крылов, 2007. - 624 с.
6. Номейн, Алексей Открываем магазин спортивного питания / Алексей Номейн. - М.: Издательские решения, **1988**. - **245** с.
7. Португалов, С.Н. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов / С.Н. Португалов. - М.: Советский спорт, 2012. - **443** с.
8. Сорокин, А.А. Организация спортивного питания юных футболистов / А.А. Сорокин. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - **702** с.
9. Хамм, Михаэль Здоровое питание с мясом и без него. Справочник здоровья / Михаэль Хамм. - М.: Сигма-пресс, 1997. - 112 с.
10. Штерман, Сергей Валерьевич Продукты спортивного питания / Штерман Сергей Валерьевич. - М.: Столица, 2017. - **982** с.

Bibliography

1. Weisz, Elena We lose weight with ease. Healthy food. The Genetic Diet (set of 3 books) / Elena Weisz, Rudiger Dahlke, Pamela MacDonald. - M.: IG "Ves", 2011. - 308 p.
2. Dries, J. Separate nutrition: A new approach to diet and healthy eating. / J. Dries, I. Dries. - Moscow: IL, 1999. - 320 p.
3. Kleiner, S. Sports nutrition of the winners / S. Kleiner. - M.: Eksmo, 2017. - 605 p.
4. Kruglov, V. Encyclopedia of proper nutrition / V. Kruglov. - M.: Phoenix, 2006. - 113 p.
5. Malakhov, Gennady Favorites. Golden rules of nutrition. Vitamins and minerals in daily human nutrition. Therapeutic and separate nutrition / Gennady Malakhov. - M.: Krylov, 2007. - 624 p.
6. Nomein, Alexey Opening a sports nutrition store / Alexey Nomein. - M.: Publishing decisions, 1988. - 245 p.
7. Portugalov, S.N. Sports nutrition programs in ergogenic provision of athletes training / S.N. Portuguese. - M.: Soviet sport, 2012. - 443 p.
8. Sorokin, A.A. Organization of sports nutrition for young football players / A.A. Sorokin. - M.: TVT Division, 2017. - 702 p.
9. Hamm, Michael Healthy eating with and without meat. Health Handbook / Michael Hamm. - M.: Sigma-press, 1997. - 112 p.
10. Shterman, Sergey Valerievich Sports nutrition products / Shterman Sergey Valerievich. - M.: Stolitsa, 2017. - 982 p.