

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВЕННОГО СОСТАВА КОМПОНЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Филимонова А.А.

**Научный руководитель: учитель химии Молчанова Л.А.
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №150» г. Красноярск**

Спортивное питание — это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. По заверению производителей, приём «спортивного питания» направлен на повышение силы и выносливости, увеличение объёма мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, на улучшение спортивных результатов.

Продукты спортивного питания принимает большинство людей, занимающихся спортом, а нередко и те, кто просто слепо доверяет модным рекламируемым препаратами. Но кто всерьёз задумывался перед употреблением такого препарата о его составе? Что означают все входящие в него компоненты и, самое главное, каково их влияние на организм человека? Действительно ли при употреблении таких продуктов можно достичь своих целей абсолютно без вреда для здоровья?

Как правило, отрицательное воздействие некоторых компонентов «спортпита» умалчивается производителями, а в аннотациях приводится только состав, который чаще всего даже не переведен на русский язык. Да и вообще, почему большинство таких препаратов производится за рубежом? Насколько же осведомлены в этих вопросах простые обыватели? Как часто люди, занимающиеся спортом, принимают препараты «спортпита»? Интересуются ли составом его компонентов, и уж тем более, их влиянием на организм человека?

Изучению качественного состава продуктов питания посвящены исследования таких российских ученых, как Дружинина А.И., Скурихин И. М., Нечаев А. П. Подобная проблема рассматривается мировым экспертом в области диетического питания Т. Инкклоном. В своих работах они рассматривают основные компоненты продуктов питания, их влияние на организм человека, а также оптимальный режим приема пищи для спортсменов. Но не удалось найти научных трудов, посвященных проблеме употребления в пищу так называемого «спортивного питания», не проанализирован качественный состав компонентов этих продуктов и, тем более, не рассмотрено их влияние на организм человека.

Таким образом, проведение подобных исследований является актуальным на сегодняшний день, особенно принимая во внимание ежегодный прирост числа людей, возлагающих «надежды» на употребление продуктов «спортивного питания».

Новизна работы заключается в проведении анализа качественного состава наиболее популярных среди российских граждан продуктов «спортивного питания» и их влияния на здоровье человека.

Целью работы является теоретическое и аналитическое исследование качественного состава спортивного питания и влияния его основных компонентов на здоровье человека.

В основе работы лежит гипотеза о том, что состав спортивного питания будет проанализирован и выявлено его влияние на здоровье человека, если:

- на примере членов основных фитнес - клубов города Красноярск будет проведено анкетирование;

- будут определены проценты общей осведомленности респондентов по вопросам исследования;
- будет рассмотрен состав основных компонентов наиболее популярного спортивного питания в России;
- будет проанализировано влияние компонентов спортпита на здоровье человека.

В соответствии с целью и гипотезой исследования выдвигаются следующие задачи:

1. Изучение литературы по теме исследования.
 2. Проведение анкетирования среди членов фитнес-клубов г. Красноярска
 3. Определение общей осведомленности респондентов по вопросам исследования.
 4. Описание состава основных компонентов наиболее популярного спортивного питания в России.
 5. Выявление влияния компонентов спортивного питания на здоровье человека.
- Объектом исследования нашей работы являются продукты спортивного питания.

Предмет исследования – качественный состав основных компонентов спортивного питания.

В ходе исследования использовались следующие методы: теоретические (контент-анализ, систематизация, сравнение); эмпирические (анкетирование, свод-анализ полученных данных).

Данная работа может быть использована на уроках химии, биологии, естествознания, физической культуры и во внеурочных занятиях в качестве дополнительного материала, а также для изготовления рекомендаций по приему продуктов «спортивного питания».

Сравнительно-сопоставительный анализ литературы по теме исследования позволил осветить сущность спортивного питания, рассмотреть основные типы продуктов, его составляющих и выявить влияние компонентов на организм человека.

Продукты «спортпита» представляют собой тщательно подобранные по составу концентрированные смеси основных пищевых элементов, специально обработанных для наилучшего усвоения организмом человека. Спортивное питание причисляется к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену.

Спортивное питание делится на несколько основных классов: протеины; гейнеры; аминокислоты; жиросжигатели; анаболические комплексы; тестостероновые бустеры; гормоны; витаминно-минеральные комплексы.

Для выявления общей осведомленности потребителей о составе и влиянии спортивного питания на организм было проведено анкетирование среди посетителей наиболее популярных фитнес-клубов города Красноярска. Таким образом, в основном спортивные залы посещают мужчины в возрасте от 20 до 30 лет с периодичностью 2-3 раз в неделю. Основной целью посещения зала среди всех опрошенных оказался набор мышечной массы. При этом только 40% считают свое питание правильным, 42% не употребляют и никогда не употребляли продуктов спортивного питания и знают о его влиянии на организм. Большинство же респондентов питаются неправильно (60%); принимают препараты спортивного питания (58%) и, что самое страшное, даже не интересуются составом его компонентов (79%).

В своем исследовании нами были проанализированы наиболее популярные среди российских граждан продукты спортивного питания – протеины и аминокислоты

разных марок, наиболее популярный вид гейнера, L-карнитин, и один из жиросжигателей.

В работе подробно рассмотрен состав компонентов данных продуктов и выявлено их влияние на организм человека. Так, среди наиболее полезных продуктов оказались аминокислоты, состав которых содержал ряд витаминов и витаминоподобных веществ, оказывающих благотворное влияние на организм. Среди компонентов протеинов опасных веществ не выявлено, но назвать данный продукт полезным не представляется возможности ввиду перенасыщения организма белковой пищей при их употреблении.

К категории «опасных» продуктов спортивного питания можно отнести гейнеры и L-карнитин. Среди компонентов этих продуктов негативным действием обладают изолят соевого белка, полученный на основе масла генномодифицированной сои и сукралоза (компоненты протеинов) и ряд пищевых добавок в составе L-карнитина.

Так, многочисленные научные исследования доказали, что длительное употребление генетически модифицированной сои ведет к увеличению массы тела и отдельных органов, способствует изменениям в иммунной системе, возникновению онкологических заболеваний и заболеваний щитовидной железы. Также не существует практически никаких научных данных, подтверждающих безопасность сукралозы для организма человека. Лабораторные испытания влияния сукралозы на организм животных дают такие негативные результаты, как уменьшение вилочковой железы, увеличение почек и печени, сокращение темпов роста, уменьшение количества красных кровяных телец, гиперплазия эндометрия, диарею и целый ряд нарушений при беременности. Пищевые добавки сорбат калия и цикломат натрия являются малоизученными веществами и запрещены в ряде европейских стран. Ацесульфам калия, содержащий метиловый эфир, ухудшает работу сердечно-сосудистой и нервной систем и может вызвать привыкание при длительном применении.

Рассмотрев состав данных продуктов были составлены рекомендации по их грамотному употреблению. Следует помнить, что спортивное питание это всего лишь добавка, и нельзя пренебрегать употреблением белко-углеводной пищи при приеме данных продуктов. Необходимо обязательно обращать внимание на состав компонентов продукта спортпита, который вы собираетесь начать принимать. Для достижения наилучших результатов без вреда здоровью всегда нужно консультироваться со специалистами в данной области.

В результате исследования было выявлено, что больше половины потребителей спортивного питания даже не догадываются о составе его компонентов и их влиянии на организм человека. Соответственно не знают об альтернативе компонентам спортпита обычными продуктами. Можно сделать вывод, что более половины принимающих спортивные добавки не имеют представления о здоровом сбалансированном питании. Данная проблема весьма актуальна в условиях увеличения количества граждан, занимающихся спортом и фитнесом.