

УДК 796

***ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ – КУРСАНТОВ КАК ОДИН ИЗ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ***

Якунин Н.И.

преподаватель кафедры физической подготовки

Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны

Ярославль, Россия

Аннотация

В работе затрагиваются вопросы питания. Учитывая тот факт, что спортсмены обычно сжигают больше калорий, чем средний человек, и имеют более быстрый обмен веществ, предлагается три основных приема пищи и три небольших приема пищи в день. Чтобы учесть устойчивый спрос на энергию организма, каждый прием пищи должен иметь достаточное количество углеводов, жиров и белков.

Ключевые слова: спорт, спортивное питание, белки, жиры, углеводы.

***FOOD OF ATHLETES – CADETS AS ONE OF INDICATORS OF
MAINTAINING HEALTH***

Yakunin N.I.

teacher of department of physical training

Yaroslavl highest military college of air defense

Yaroslavl, Russia

Annotation

In work the food questions are raised. Considering the fact that athletes usually burn more calories, than the average person, and have faster metabolism, three main meals

and three small meals a day are offered. To consider steady demand for energy of an organism, each meal has to have enough carbohydrates, fats and proteins.

Keywords: sport, sports food, proteins, fats, carbohydrates.

Многие современные люди для своего физического и эмоционального развития выбирают две главных вещи: во-первых, правильное питание как фактор здорового образа жизни, а во-вторых, физическую активность. На самом деле два этих понятия являются неразделимыми, поскольку только совместно обеспечивают успех человека.

Углеводы составляют один из основных источников энергии организма, обеспечивающий почти 50%. Способность спортсменов продлевать интенсивную активность коррелирует с уровнями запасаемого гликогена, который является продуктом углеводов после их разрушения [1]. Он разделен на два типа: простой и сложный. Простые углеводы (встречающиеся в природе сахара) можно найти в молоке, меде и фруктах, а сложные углеводы могут быть расположены в овощах, зернах и бобах. Команда здравоохранения в Университете штата Юта предполагает, что ежедневное потребление 2 чашек фруктов, 2,5 стакана овощей и 3-8 порций зерна является приемлемым количеством углеводов для поддержания хорошего здоровья.

Точно так же жир обеспечивает организм большим количеством энергии. Хотя в отличие от углеводов, энергия, потребляемая жирами, зависит от продолжительности активности и физического состояния спортсмена. Из этого, возможно, 75 процентов энергетических потребностей могут быть обеспечены жирами. Существует четыре типа этого макроэлемента: полиненасыщенные, мононенасыщенные, насыщенные и транс. Ненасыщенная группа - это «здоровые» жиры, и спортсмены должны стремиться к потреблению. Хорошие источники ненасыщенных жиров можно найти в оливковом масле, рапсовом масле, орехах и молоке с пониженным

содержанием жира. Транс-жиры и насыщенные жиры могут потенциально повышать уровень холестерина и увеличивать вероятность сердечных заболеваний.

Последним макроэлементом, решающим для выживания, является белок. Необязательные аминокислоты - это белки, которые организм не может генерировать естественным образом [2]. Эти «полные белки» можно найти в таких продуктах, как красное мясо, рыба, молоко и яйца. «Неполные белки», с другой стороны, можно найти в растительных источниках. Обеспечение организма хорошим источником белка после тренировки очень важно. Основная функция протеинов - сохранить мышечную массу и восстановить ткани для восстановления.

Потребление пищи является важнейшим элементом общественной жизни, начиная с появления общества, которое играет важную роль в процессе социализации [3]. С социологической точки зрения питание - это не столько процессы, сколько активности для создания индивидуальных и социальных связей. Это многогранное явление с физиологическими, культурными, эмоциональными и другими аспектами.

Некоторые авторы считают, что в настоящее время мы теряем значение традиционных семейных блюд и что питание становится неструктурированным и индивидуализированным. Таким образом, при описании современных тенденций в потреблении продуктов питания, предполагается, что поведение людей и потребление продуктов питания становится все более нерегулярными, случайным.

В современной литературе социологии существует две основные модели питания: традиционное, которое включает в себя потребление пищи, приготовленной в домашних условиях в соответствии с установленными правилами, социальными привычками и контекстом, и современное (нетрадиционное), связанное с "фаст-фудом", закусками, использованием

готовых продуктов, употреблением пищи на улице, и индивидуализации потребительского поведения. Потребление пищи нельзя отделить от ее приготовления, а приготовление - от производства пищи. А между ними, как правило, происходит обмен (коммерция) или распределение, так что социология питания находится в центре целой цепи социальных отношений.

Стоит понимать, что правильное питание с соблюдением всех рекомендаций поможет замедлить процессы старения организма у женщин и мужчин, снизит риск заболеваний сердца, сосудистой системы, предотвратит развитие диабета, гипертонии.

Можно быть уверенными, что переход на сбалансированное питание даст быстрый результат [4], и для этого нужно только начать. Поможет в этом физическая активность. Только в комплексе с ней нормализуется сон, повысится иммунитет, появится больше энергии: человек начнет чувствовать себя в физическом и эмоциональном плане более здоровым и уверенным.

Помимо различных процедур, укрепляющих здоровье человека, существует ещё и психологический фактор. Человек, подверженный стрессу, или просто находящийся в постоянном напряжении, испытывающий злость или другие негативные эмоции, более восприимчив к заболеваниям. Поэтому одной из задач здорового образа жизни является устранение негативных эмоций.

Библиографический список:

1. Буриков А.В. Оценка результатов коррекции рационов питания / А.В. Буриков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т.1. №6. С. 8-10
2. Воронов Н.А. Еда и здоровый образ жизни / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т. 1. № 6. С. 64-67

3. Воронов Н.А. Практики питания в семье: социология питания / Н.А. Воронов // Синергия Наук. 2018. № 25. С. 457-464
4. Текучева Лариса. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – Москва: Мир. 2014. – 142 с.

Оригинальность 96%