

## 16. До питання класифікації харчових продуктів для спортсменів спрямованої фізіологічної дії

Ольга Степенко, Юлія Деменко, Лариса Арсеньєва  
*Національний університет харчових технологій*

**Вступ.** Імідж кожної країни залежить від результатів її спортсменів на міжнародній арені, тому вимоги до спортсменів постійно зростають. Для забезпечення енергетичних та фізіологічних потреб організму спортсмену необхідно своєчасно та в достатній кількості забезпечити себе необхідними мікро- та макронутрієнтами. Для цього до раціону спортсмена необхідно вводити продукти спортивного харчування, в яких у концентрованому вигляді входять необхідні нутрієнти.

**Виклад основного матеріалу.** В літературних джерелах харчові продукти для спортсменів об'єднано терміном «спортивне харчування», що включає традиційні харчові продукти, продукти підвищеної біологічної цінності (ППБЦ), біологічно активні харчові добавки (БАХД), а також білкові, вуглеводні, вітамінні, мінеральні концентрати та їх премікси, які спочатку були розроблені медиками і фармакологами для хворих людей, а вже потім з конкретними рекомендаціями впроваджені у практику харчування спортсменів, а також функціональні харчові продукти, до складу яких у концентрованому вигляді входять всі необхідні харчові інгредієнти [1].

Сьогодні вітчизняний ринок продуктів спортивного харчування набуває розвитку, а отже, асортимент продуктів розширюється. У зв'язку з цим, актуальними стають аналітичні дослідження існуючих технологій виробництва продуктів для спортсменів з метою створення виробів спрямованої фізіологічної дії [2].

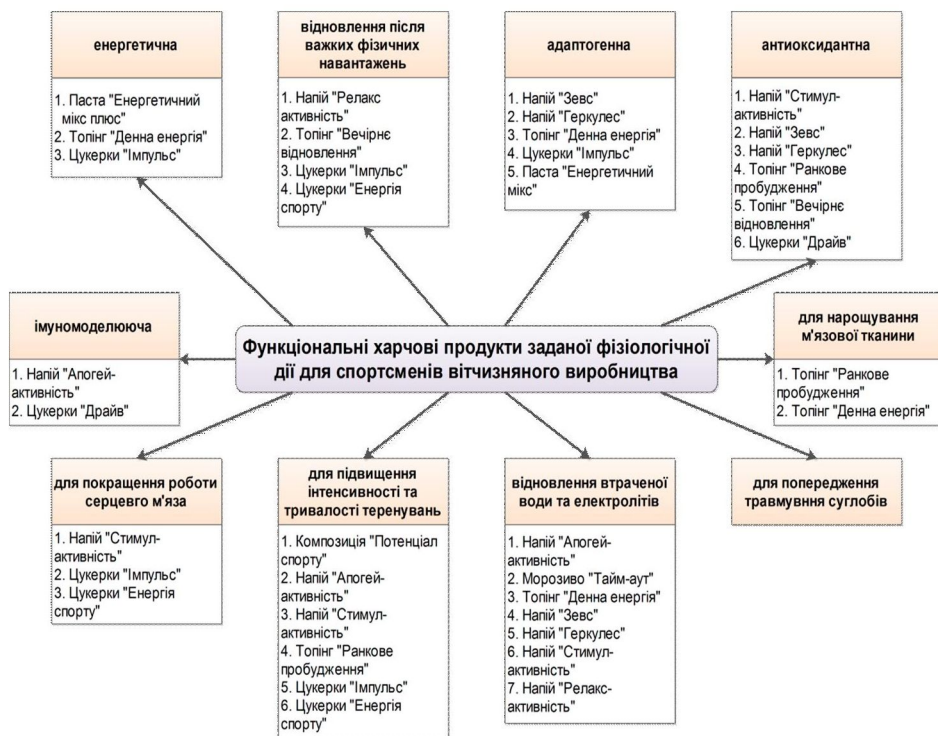
Якщо аналізувати сучасний вітчизняний ринок спортивного харчування, то виходить, що асортимент харчових продуктів для спортсменів, в основному, представлений сухими сумішами певного фізіологічного спрямування, зокрема з вмістом карнітину, креатину, амінокислот з розгалуженими ланцюгами, мінеральних речовин, вітамінів, сульфату глюкозаміну, а також жувальними пігулками, рецептурними композиціями для напоїв тощо.

Проте, сьогодні ринок продуктів для спортсменів розвивається, зокрема за рахунок функціональних харчових продуктів, а не харчових добавок, які не завжди є натуральними і безпечними для здоров'я людини [3].

На сьогоднішній день існують умовні класифікації функціональних харчових продуктів для спортсменів. Існуюча систематизація даних щодо асортименту спортивного харчування стосуються зазвичай БАХД. Однак, збагачені харчові продукти потребують іншого підходу до їх класифікації.

Найчастіше продукти для спортсменів групують за складом, призначенням, формою випуску, тощо.

**Результати досліджень.** За результатами проведених досліджень можна зробити висновок, що основним критерієм вибору харчового продукту є саме спрямування його фізіологічної дії. В зв'язку з цим нами розроблено класифікацію, яка ґрунтується саме на даному критерії, а також проаналізовано асортимент вітчизняних продуктів спортивного харчування.



**Рис 1. Класифікація продуктів спортивного харчування заданої фізіологічної дії**

**Висновки.** Вивчено різні підходи до класифікацій продуктів спортивного харчування. Окреслено асортимент функціональних харчових продуктів для спортсменів у вигляді класифікації. Основним критерієм при цьому обрано фізіологічну дію харчового продукту на організм спортсмена.

### Література

1. Притульська Н. До проблеми класифікації харчових продуктів для спортсменів / Н. Притульська, О. Хробатенко, Є. Бондаренко // Товари і ринки. – 2011. – №2. – С. 13-15.
2. Притульська Н. В., Мотузка Ю. М., Антюшко Д. П. Сучасні підходи до розробки продуктів для спортсменів // Товарознавчий вісник. – 2012. – №5. – С. 28-32.
3. Токаев Э. С. Проблемы организации спортивного питания в подготовке спортсменов высокой квалификации / Э. С. Токаев. – М. : Пищевая пром-сть. – 2004. – № 1. – С. 25-28.