

## **42. ПЕРСПЕКТИВА РОЗРОБКИ ЗБАЛАНСОВАНИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ НА М'ЯСНІЙ ОСНОВІ**

**К. І. Рогова, Л. В. Пешук**

*Національний університет харчових технологій*

Досягнення високих результатів спортсмена залежить не лише від тренувань, але й від правильного харчування.

Спортсменам, які займаються видами спорту на витривалість (біг, плавання), рекомендується раціон, в якому білки постачають 14-15% від загальної кількості споживаних калорій, жири - 25%, вуглеводи - 60-61%.

Для представників видів спорту, що вимагають розвитку витривалості з силовими компонентами (футбол), частка калорійності, що забезпечується білками, жирами і вуглеводами, становить відповідно 15-16%, 27% і 57-58%.

У раціоні представників швидко-силових видів спорту (легкоатлетичні стрибки) вміст білків дещо вище, ніж у видах спорту на витривалість. Частка білків, жирів і вуглеводів в раціоні становить відповідно 17-18%, 30% і 52-53%.

Представники силових видів спорту (важка атлетика, фітнес, бодібілдинг) при навантаженнях великого об'єму і інтенсивних тренуваннях потребують підвищеного споживання білку. Калорійність, що забезпечується білками в цей період, може становити 18-20%, жирами - 31-32%, вуглеводами - 49-50%. [2]

Тваринні білки в раціоні повинні становити 50-60 % добової потреби. Олії у раціоні мають становити ¼ загальної кількості жирів. У період тренувань співвідношення між білками, жирами та вуглеводами має становити 1 : 0,8 : 4.

Специфіка харчування спортсменів пов'язана також з підвищеними потребами організму у вітамінах – С, В1, В2, В6, РР, Е, А, а також у таких мінеральних речовинах, як калій, фосфор, кальцій, магній, залізо.

В даний час для спортсменів розроблено багато продуктів різної спрямованості: білкові, вуглеводні, збагачені мінералами та вітамінами у вигляді батончиків, коктейлів, йогуртів, напоїв. Але вони, як правило, мають вузьконаправлену дію і забезпечують тільки підтримання харчового статусу і сприяють поліпшенню спортивних показників, не знижуючи при цьому негативного наслідку інтенсивних фізичних навантажень на організм спортсмена.

Збалансованість харчування може бути досягнута за рахунок спеціалізованих м'ясопродуктів для спортсменів, при розробці яких важливе значення має компонентний склад використовуваної сировини, що дозволяє регулювати харчову цінність, а також прогнозувати очікуваний терапевтичний ефект. Однією з умов створення таких продуктів є комбінування м'ясної та рослинної сировини, з метою створення продукту, найбільш відповідного до потреб організму спортсмена.

М'ясо є одним із продуктів, що максимально забезпечує фізіологічну потребу організму в незамінних речовинах. Збагачення м'ясної сировини рослинними добавками, дає можливість створити раціональні композиції м'ясопродуктів.

Ляне борошно є джерелом високоцінних білків, поліненасичених жирних кислот омега-3 та омега-6, клітковини та мінеральних речовин, таких як кальцій, магній, фосфор, залізо, марганець, вітамінів групи В, К, РР.

Комбінування рецептур напівфабрикатів та ковбасних виробів на основі м'яса птиці, кролів, ляного борошна та купажованих тваринно-рослинних жирів, дозволить створити продукт, який здатний задовольнити потреби організму спортсмена в поживних речовинах на 30-45%.

### **Література:**

1. Валецька Р. Раціональне збалансоване харчування спортсменів / Р. Валецька // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб.

наук. пр. № 2(22) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – С. 98–101.

2. Токаев Э.С. Технология продуктов спортивного питания: учеб. пособие / Э.С. Токаев, Р.Ю. Мироедов, Е.А. Некрасов, А.А. Хасанов. – М. : МГУПБ, 2010. – 108 с.