

14. САМБУКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ДІСТИЧНИХ ДОБАВОК ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ЮНІОРІВ

О.В. Бондар, Д. Бурма

Національний університет харчових технологій

В умовах сучасного розвитку спорту організація раціонального харчування спортсменів відіграє важливу роль. Високий ступінь фізичного та нервово-психічного напруження, які виникає під час тренувань та змагань, супроводжується суттєвою перебудовою метаболічних процесів, що обумовлює підвищену потребу організму спортсменів у енергії та певних харчових речовинах. При цьому, важлива роль у забезпеченні високого рівня функціональної активності організму та прискоренні процесів адаптації до напруженої м'язової діяльності, належить харчуванню. Велике значення має також вибір режиму харчування та кількості споживаної їжі, адекватної до витрат енергії та організму [1, 2].

З врахуванням високих фізичних і нервово-емоційних навантажень легкоатлетів юніорів, їх харчування повинно не тільки задовольняти потреби організму в затраченій енергії, але й сприяти активації відновлювальних процесів.

Останнім часом вивчення та раціональна корекція харчування спортсменів досить актуальна проблема, оскільки правильне її вирішення сприяє підтриманню здоров'я та життєвих функцій організму. Дослідженню її присвячено наукові роботи вітчизняних та зарубіжних вчених: Покровського А.М., Рогозкіна В.М., Розенблум К.О., Ларичева К.А., Полієвського С.А., Пшендіна А.І., Мостової Л.А., Смолянського Б.Л., Ю.В., Aerenhouts D., Hebbelinck M., Aguilo F., Bautista-Hernandez V.M, Bloomer R.J., Clark M.

В харчуванні спортсменів юніорів рекомендують використовувати спеціалізовані продукти високої біологічної цінності, в яких при обмеженому об'ємі міститься адекватна кількість енергетичних субстратів, мінеральних речовин і вітамінів [1].

Мета роботи полягає у розробці десертних страв з використанням дістичних добавок для оздоровчого харчування спортсменів, а саме: корінь солодки голої *Glycyrrhiza glabra*, корінь перестачу прямостоячого (калган, козацький женьшень) *Potentilla erecta*, корінь женьшеню та бджолиного обніжжя.

Розроблено технологію приготування самбуку яблучного з корінням женьшеню, який набуває 38,7% водорозчинних поліцукридів, які при гідролізі дають глюкозу, галактуронову кислоту, арабінозу, ксилолу, рамному, галактозу; самбуку яблучного з корінням солодки голої, який надає цьому десерту сапонін гліцеризин 23%, гліцеризинову кислоту 22%, флавоноїдів до 4%; самбуку яблучного з корінням перестачу прямостоячого який надає такому десерту додатково крохмалу до 33%, дубильних речовин близько 1%. Такі десерти набувають протизапальних, антиоксидантних, імунопротекторних і

імуномодельючих властивостей, сприяють підвищенню опірності організму до інфекційних захворювань, а також мають спазмолітині, проявляють кардіопротекторні властивості.

Вони рекомендовані для споживання спортсменами на різних етапах тренувань (підготовка до змагань, під час змагань та в період реабілітації), при порушенні воднево-мінерального обміну [1, 2].

Споживання таких десертів підвищує стійкість організму до інтенсивних навантажень, швидкість рухової реакції і покращується в цілому працездатність спортсмена. Що досить важливо в процесі підготовки спортсменів юніорів в періоди змагань та у реабілітаційному процесі.

ЛІТЕРАТУРА

3. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: ФИС, 2005. – 88 с.
4. Розенблюм К.А. Питание спортсменов: Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми: Перв. С англ. – Киев: НУФВСУ «Олимпийская литература», 2005. – 535 с.