

Міністерство освіти та науки України
Національний університет харчових технологій

**Міжнародна наукова конференція,
присвячена 130-річчю
Національного університету
харчових технологій**

**«Нові ідеї в харчовій
науці – нові продукти
харчовій промисловості»**

13-17 жовтня 2014 року

Київ НУХТ 2014

Сучасні тенденції забезпечення організму спортсменів вуглеводами

І.С. Павлюк

Національний університет харчових технологій

Більшу частину енергії необхідної для життєдіяльності, організм людини отримує з вуглеводами. У спортсменів в міру збільшення інтенсивності й ваги фізичних навантажень потреба у вуглеводах збільшується. Вуглеводи є основним енергетичним матеріалом. Вони забезпечують 50-60% калорійності добового раціону, таким чином, основним джерелом вуглеводів для людини є продукти рослинного походження.

Метою роботи є систематизація наукових даних і публікацій з питань забезпечення організму спортсменів вуглеводами під час підготовки до змагань.

Основним джерелом енергії, яке спроможне забезпечити виконання фізичних вправ протягом тривалого часу, коли енергетичні запаси організму відносно невеликі, є вуглеводи. При всіх видах спортивних навантажень потреба у вуглеводах підвищується. Вуглеводи можуть використовуватись в організмі як джерело енергії в умовах відносної гіпоксії, сприяють зменшенню ацидотичних зсувів, виникаючих в організмі в процесі інтенсивної м'язової роботи. При інтенсивних спортивних навантаженнях 1/3 добової норми вуглеводів потрібно забезпечувати за рахунок цукру, а 2/3 - крохмалю. Вуглеводні резерви організму людини включають в себе запаси м'язового глікогену і глікогену печінки. М'язовий глікоген може використовуватися безпосередньо для забезпечення м'язового скорочення, глікоген печінки тільки після його потрапляння в кров і доставки до м'язів у вигляді глюкози. Крім того, в процесі м'язової роботи може використовуватися і екзогенна глюкоза, що поступає в організм зі спортивними напоями або з харчовими продуктами. Потреба у вуглеводах людей, які не виконують важкої праці - до 9 г/кг маси тіла, для спортсменів - до 13 г/кг маси тіла. Під час виконання змагальних навантажень, які спричиняють втому через зниження вуглеводних запасів в організмі, потрібно через кожну годину від початку змагань споживати ~ 30-60 г продуктів з високим глікемічним індексом. Якщо ж обставини не вимагають прийому вуглеводів протягом всього періоду фізичних навантажень, то підвищенню ефективності роботи може сприяти споживання великої кількості концентрованих вуглеводів за 30 хв. до проявів втоми [1]. Оптимальне співвідношення між білками, жирами і вуглеводами в раціоні для спортсменів повинно відповідати формулі 1:0,8:4. Відповідно до формули збалансованого харчування процентне співвідношення між білками, жирами і вуглеводами повинно бути наступним: 14%:30%:56% [2].

Література

1. Смолянський Б. Л. Питание спортсменов / Б. Л. Смолянский, Л. С. Шибалева. - К. : Здоров'я, 1982. - 56 с.
2. Питание спортсменов / под ред. Кристин А. Розенблум. - К. : Олимпийская литература, 2006. - 536 с.