

Оздоровчі харчові продукти та дієтичні добавки: технології, якість та безпека: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 19-20 листопада 2020 р., м. Київ. – К.: НУХТ, 2020 р. стор.113 - 115
Дієтичні добавки і їх роль в житті спортсмена

ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ І ЇХ РОЛЬ В ЖИТТІ СПОРТСМЕНА

Юлія Коробка, Мила Долиніна

Національний університет харчових технологій

Вступ. Дієтичні добавки до їжі (ДД) - композиції натуральних (або ідентичних натуральним) біологічно активних речовин, призначених для безпосереднього прийому з їжею або введення до складу харчових продуктів з метою збагачення раціону окремими харчовими або біологічно активними речовинами та їх комплексами. Вони являють собою засоби рослинного, тваринного і мінерального походження, які покращують спортивну форму, збільшують фізичну силу, витривалість, концентрацію уваги і працездатність, діючи в організмі м'якше, ніж лікарські засоби і мають набагато менше побічних явищ.

Матеріали та методи. Аналітичний огляд літератури в галузі спортивного харчування. Результати. Застосовувані в сучасній спортивній практиці ДД випускаються зарубіжними і вітчизняними виробниками. При використанні таких добавок слід враховувати, що більшість з них практично не вивчено в рамках загальноприйнятих правил спортивно-медичних досліджень. Серед вітчизняних продуктів спортивного харчування слід виділити лінії "Ванситон" і "Енергомакс", що проявили себе з позитивного боку.

Дослідження останніх десятиліть переконливо підтверджують, що застосування засобів допінгового характеру при інтенсивних фізичних навантаженнях супроводжується численними побічними ефектами, описаними багатьма авторами. Це стало причиною пошуку нових біологічно активних речовин, що надають протекторну дію на різні органи при таких навантаженнях, а також підходів до їх комбінування з уже відомими препаратами, що впливають на спортивну працездатність.

Незважаючи на те, що виробляють дієтичні добавки спортивного призначення переважно підприємства не фармацевтичної, а харчової індустрії (а конкретніше - орієнтовані саме на виробництво

спортивного харчування), передові виробники спортивного харчування впровадили новітні технології, розроблені провідними фармацевтичними фірмами. Перш за все, це нанодисперсні і міцелярні технології, що забезпечують найбільш ефективний транспорт активних складових, а також їх високу біодоступність і ефективність впливу на певні тканини і системи організму.

У практиці спортивної підготовки дієтичні добавки можуть бути корисними в наступних ситуаціях:

- для оптимізації скорочувальної активності білків за рахунок вуглеводів і жирів. Підвищення анаеробної енергії досягається за допомогою полімерів глюкози, інозину, продуктів бджільництва, вітаміну В;
- для корекції калорійності дієти в різних видах спорту (енергетичні продукти, спортивні напої, макро- і мікроелементи, вода та інші компоненти);
- для зміни маси тіла як в сторону збільшення (креатин, хрому піколінат, гліцин, аспарагін, орнітин, знежирене молоко, амінокислоти та ін.), так і в бік зниження (L- карнітин, бромелайн, білкові напої з низьким вмістом жиру і ін.);
- для регуляції маси тіла спортсмена за рахунок цілеспрямованого зменшення кількості жиру, наявність якого доведено антропометричними вимірами, а не води (L-аргінін, L-орнітин, комплекс РНК і ін.);
- для замісної терапії при функціональній недостатності амінокислот і білків (в тому числі і імуноглобулінів, компонентів комплементу, транспортних білків, актину і міозину, гормонів пептидної структури та інших важливих білкових біомакромолекул);
- для прискорення процесу відновлення після екстремальних фізичних і психічних навантажень;
- для корекції вільнорадикального окислення в організмі спортсмена з метою підтримки працездатності на оптимальному рівні (вітаміни С, Е, А, натуральний каротин, селен, рослинні антиоксиданти, біофлавоноїди, гідробіонти і інші).

Висновки. При використанні дієтичних добавок необхідно пам'ятати, що більшість з них практично не вивчені в рамках загальноприйнятих правил спортивно-медичних досліджень. При призначенні ДД, так само, як і

лікарських засобів, слід враховувати спортивну спеціалізацію і кваліфікацію, період (етап) спортивної підготовки, рівень фізичних навантажень, індивідуальну чутливість, стать і вік спортсмена.

Література.

2. Диетические добавки и их роль в повышении физической работоспособности [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу:
http://sportwiki.to/Диетические_добавки.
3. Фармакология спорта / Горчакова Н. А., Гудивок Я. С., Гунина Л. М. [та ін.]. – Київ, 2010. – 640 с.