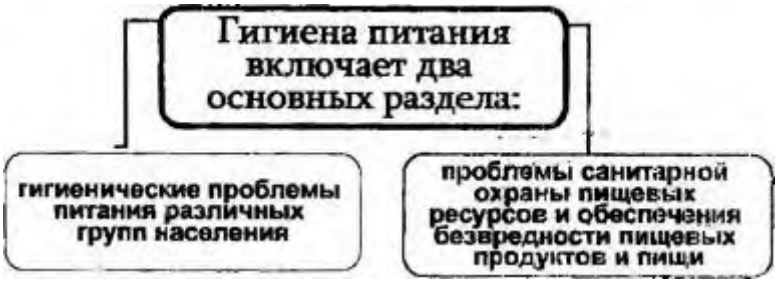
ЛЕКЦИЯ №5. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ. ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

Гигиена питания .Количественная и качественная стороны питания.Понятие о сбалансированном и рациональном питании.Физиолого-гигиеническое значение режима питания.

Гигиена питания - раздел обшей гигиены, изучающий и разрабатывающий проблемы рационального, диетического и лечебно-профилактического питания, мероприятия, обеспечивающие безвредность сырья, пищевых продуктов и готовой пищи.



Виды питания

1. Рациональное питание (правильное, научно обоснованное, оптимальное, адекватное, сбалансированное)
2. Лечебно-профилактическое питание
3. Диетическое (лечебное) питание.

Рациональное питание - это питание здорового человека. направленное напрофилактику алиментарных, сердечнососудистых, желудочно-кишечных, аллергических и

других заболеваний. Рационалис - лат. - осмысленный, разумный. Рациональное питание обеспечивает:

1. постоянство внутренней среды организма (гомеостаз);
2. жизненные потребности (рост, развитие, работоспособность, деятельность различных органон и систем) на уровне, соответствующем условиям труда и быта.

Диетическое питание (лечебное) - питание больного человека, исправленное на лечение острых заболеваний и профилактику рецидивов болезни или перехода их и хронические формы.

Виды диетического питания:

1. диетическое питание в больницах и санаториях, где оно выступает как обязательный элемент комплексного лечения.

2.диетическое питание в системе общественного питания, как вид профилактики.

Гигиенические требования к рациональному питанию:

1. суточный рацион по энергетической ценности должен соответствовать энерготратам организма;
2. физиологические потребности организма должны обеспечиваться пищевыми веществами в количествах и пропорциях, которые оказывают максимум полезного действия:
3. химическая структура пищи должна соответствовать ферментным Пищеварительным системам организма;

4. пищевой рацион должен быть правильно распределён по приёмам в" течение дня;

5. пища не должна представлять опасность для здоровья.

Лечебно-профилактическое питание выдаётся рабочим с особо вредными условиями труда или жителям экологически неблагополучных районов.

Виды лечебно-профилактического питания:

1. 5 рационов лечебно-профилактического питания, в том числе,
- № 1—при работе с ионизирующим излучением,
- №2 -с хлором, фтором, окислами азота,
- №3- свинцом, №4- с углеводородами,
- №5- с ртутью, марганцем, сероуглеродом, тетраэтилсвинцом);
2. витаминные препараты;
3. молоко.

Рациональное питание основано на физиологических нормах питания. Физиологические нормы являются научной базой:

1. при планировании производства и потребления
2. продуктов питания;
3. для оценки резервов продовольствия;
4. для расчётов и оценки питания организованных
5. коллеюивов;
6. при оценке индивидуального питания;
7. при подготовке рекомендаций по коррекции рационов.

Физиологические нормы питания - научно-обоснованные нормы, полностью покрывающие энергетические траты организма и обеспечивающие его всеми веществами в необходимых количествах и в наиболее выгодных (оптимальных) соотношениях.

В физиологических нормах различают 2 стороны:

1. количественную или калорийность рационов;
2. качественную — за счёт каких веществ обеспечивается калорийность и какие нутриенты, не обладающие калорийностью, должны поступать в организм с пищей и в каких количествах.

Количественная сторона физиологических норм учитывает энергозатраты человека

Энергозатраты складываются:

1. из нерегулируемых затрат (основной обмен и специфическое динамическое действие пищи);
2. из регулируемых затрат (энерготраты в процессе трудовой деятельности, занятий спортом, домашним трудом и др.).

Качественная сторона физиологических норм указывает:

1. сколько должно содержаться в рационе белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ;
2. на соотношение этих компонентов, так как от этого может зависеть степень их усвоения;
3. С какими продуктами должны поступать те или иные компоненты пищи

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

Питаться правильно важно любому человеку, чтобы быть здоровым. Но для спортсмена рациональное питание особенно актуально, чтобы иметь возможность достичь желанных целей и отличных спортивных результатов, соответствовать необходимой физической форме.

Постоянные тренировки требуют от человека выносливости и регулярных энегозатрат, соответствующего психического состояния и определенных физических данных. Недостаточное количество полезных веществ в организме может привести к дисбалансу энергии и к общему истощению организма. Человек в таком случае просто не найдет в себе сил заниматься спортом, не говоря уже о высоких результатах.

Помимо этого, спорт невозможен без травм. Поэтому для поддержания восстановительных функций питание спортсмена должно обязательно включать в себя те вещества и витамины, которые непосредственно участвуют в конструировании новых клеток и тканей.

Во время важных соревнований участники часто нервничают. Меню при стрессе и эмоциональных сбоях должно способствовать быстрой реабилитации психологических процессов, настроения и мышления.

Рассмотрим основные задачи питания людей, которые активно занимаются спортом.

1.Насытить организм полезными веществами и витаминами для восполнения затраченной в процессе тренировок и соревнований энергии.

2.Обеспечить запас калорий, способствующих правильному обмену веществ.

3.Укрепить мышечный тонус и повысить выносливость.

4.Предоставить организму резерв углеводов для роста энергии и правильной работы печени, почек, мышц и кровеносной системы в периоды физических нагрузок.

Меню спортсмена следует планировать с учетом того вида спорта, которым занимается человек. Например, для повышения выносливости следует снизить количество употребляемых жиров, а при коротких тяжелых нагрузках- повысить. Чтобы составить список продуктов на каждый день, нужно просчитывать количественное содержание в них калорий, белков, жиров и углеводов.

Когда спортсмен регулярно употребляет продукты, богатые разными витаминами и микроэлементами, то и обмен веществ налаживается, и спортивные результаты не заставляют себя долго ждать.

Универсальной диеты, которая подходила бы всем спортсменам без исключения, нет. Но есть общие правила: продукты должны быть качественными, свежими, подбираться с учетом физических особенностей и уровня нагрузки. Людям,

которые активно и регулярно занимаются физкультурой и спортом, необходимо достаточное содержание микро- и макроэлементов в употребляемой пище. Дефицит каких-либо компонентов в организме будет также вреден, как и переизбыток.

Питание спортсменов должно на 30% состоять из белков, на 60 – из углеводов, на 10 – из жиров. Надо понимать, что это примерное распределение, потому как процент высчитывается, исходя из индивидуальных особенностей и задач.

Также не стоит пренебрегать витаминами, которые можно предоставлять организму с пищей, или принимая лекарственные комплексы и БАДы.

Полноценным считается спортивное питание, которое обязательно включает в себя :

- БЕЛКИ. Это основа для строения и восстановления клеток. Большое количество белков необходимо для увеличения мышечной массы, а потому показано в следующих видах спорта: акробатика, гимнастика, конный спорт, стрельба, тяжелая и легкая атлетика, фехтование.

Продукты с большим содержанием белка – это мясо, птица, яйца, морепродукты, творог твердый сыр, орехи.

- ЖИРЫ. Предоставляют организму дополнительную энергию, поэтому включаются в ежедневный рацион альпинистами, лыжниками, пловцами, велосипедистами и другими спортсменами, занятыми в тех видах спорта, которые предполагают повышенные затраты энергии и хорошую выносливость.

Жиры содержатся в скумбрии, красной рыбе, оливковом и льняном маслах, семенах, орехах, авокадо.

- УГЛЕВОДЫ. Это незаменимый источник энергии и запас питательных веществ. Особую потребность в продуктах, богатых углеводами, испытывают спортсмены после травм и изнурительных тренировок.

Простые углеводы получают из ягод, фруктов, сахара, варенья, кондитерских изделий, хлеба и кисломолочных продуктов, картофеля, шлифованного риса, а сложные содержатся в крупах, злаковых и бобовых культурах, макаронных изделиях твердых сортов, моркови.

- ВИТАМИНЫ. Витаминные комплексы- это всегда забота о здоровье. Для спортсменов требуются витамины следующих групп:

•витамин «А» для активного синтеза белка, необходимого для наращивания мышечной массы и производства гликогена, как дополнительного источника энергетических ресурсов;

•витамин «В» способствует лучшему усвоению глюкозы, вырабатывает протеин, насыщает клетки кислородом, обеспечивает высокую работоспособность мышц, показан участникам ответственных соревнований для поддержания нервной системы;

•витамин «С» усиливает иммунную защиту организма;

•витамин «D» улучшает обмен веществ, способствует укреплению костей и суставов;

•витамин «К» отвечает за свертываемость крови, защищает спортсменов при травмах;

•аминокислоты способствуют лучшей выносливости и также ускоряют набор мышечной массы;

•людям, которые практикуют интенсивные силовые нагрузки, следует повышать в организме содержание кальция, магния, фосфора, калия.

Для большего понимания, какие продукты следует включить в свой рацион, а какие сократить, мы предлагаем обратить внимание на их свойства.

1.Грудка курицы или индейки (содержит белки, фосфор, магний, витамины «В» и «РР») рекомендуется бодибилдерам, легкоатлетам, баскетболистам.

2.Нежирная говядина или крольчатина (содержит белки, витамины группы «В», кальций, железо, аминокислоты) рекомендуется спортсменам тяжелоатлетам, боксерам, борцам, гимнастам, пловцам.

3. В красной рыбе также содержится большое количество белка, витамины «В», ретинол, натрий, калий, жирные кислоты, поэтому этот продукт полезен занимающимся йогой, зумбой, спортивными танцами и игровыми видами спорта.

4.Большое количество легко усваиваемого белка, кератина и витаминов групп «Е», «А», «В» содержат креветки, мидии, кальмары. Включить эти морепродукты в меню следует спортсменам, которые желают похудеть, но при этом сохранить/нарастить мышечную массу.

5.Творог богат казеином, кальцием, фосфором, магнием, поэтому показан бодибилдерам, борцам, футболистам, волейболистам, теннисистам.

6.Тяжелоатлетам и поклонникам фитнеса следует включить в меню кисломолочные продукты (бифидобактерин, бета-каротин, йод, селен, витамины групп «А», «В», «С», «РР»).

7.Танцорам и велосипедистам следует обратить внимание на сыры с большим содержанием белка, кальция, натрия и меди.

8.В куриных яйцах содержатся белки, витамины групп «А» и «Е», тиамин, йод и фолиевая кислота, они рекомендуются боксерам, волейболистам, атлетам, спортсменам в период сушки.

9.Орехи помогут при занятиях фитнесом, тяжелой атлетикой и видами борьбы в получении полиненасыщенных жирных и других необходимых кислот.

10.Гречневая крупа – настоящее сокровище, содержит большое количество железа, цинка, йода, яблочной кислоты и белка, и должна непременно входить в рацион бегунов, велосипедистов, автогонщиков и баскетболистов.

11.Томаты, морковь и свекла богаты каротином, клетчаткой, фолиевой и аскорбиновой кислотой и подходят боксерам, борцам и пловцам.

12.Зеленые овощи – это кладезь клетчатки, щавелевой кислоты и витамина «С», рекомендуется людям, занятым любым видом спорта.

13.Бобовые содержат аскорбиновую кислоту, серу и витамины «Е» и «РР», показаны при занятиях йогой, пилатесом, многоборьем, игровыми видами спорта.

14.Цельнозерновые культуры (овес и пшеница) из-за большого содержания пищевых волокон, аминокислот и витамина «С» любимы легкоатлетами, футболистами, наездниками.

15.Свежие фрукты следует употреблять спортсменам любой направленности из-за высокого содержания витаминов разных групп, клетчатки, калия и магния и других полезных веществ.

Рацион питания мужчин и женщин, занимающихся спортом, тоже немного различен. Начнем с того, что цели у мужчин и женщин могут кардинально отличаться. Девушки чаще стремятся к потере лишнего веса и красоте фигуры, а мужчины – к набору мышечной массы и спортивному телосложению. Поэтому в меню включаются продукты, свойства которых соответствуют задачам спортсмена.

Составлять рацион следует, учитывая пол, возраст, вес занимающегося. Интенсивные тренировки предполагают, что женщинам нужно включать в рацион 3000-6000 калорий в день, а мужчинам – 3500-6500.

Независимо от половой принадлежности спортсменам рекомендуется повышать количество углеводов и белков в своем меню в особенно активные дни. Строить свою диету следует из расчета, что на каждые 10 граммов углеводов организму человека требуется 2,5 грамма белка и 2 грамма жира.