

УДК 612.395.12: 796/799
DOI: 10.5281/zenodo.438178

ПОНЯТИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ И СПОРТЕ

CONCEPT OF NUTRITION IN PUBLIC LIFE AND SPORTS

- ©Мартын И. А.
Оренбургский государственный медицинский университет
г. Оренбург, Россия, ivan_martin@bk.ru
- ©Martyn I. A.
Orenburg State Medical University
Orenburg, Russia, ivan_martin@bk.ru
- ©Смоляр Я. В.
Оренбургский государственный медицинский университет
г. Оренбург, Россия, s.yana1@yandex.ru
- ©Smolyar Ya. V.
Orenburg State Medical University
Orenburg, Russia, s.yana1@yandex.ru
- ©Баландина А. О.
Оренбургский государственный медицинский университет
г. Оренбург, Россия, Balandina_nastya@mail.ru
- ©Balandina A. O.
Orenburg State Medical University
Orenburg, Russia, Balandina_nastya@mail.ru
- ©Филатова Т. А.
Оренбургский государственный медицинский университет
г. Оренбург, Россия, tanyafilatova95@yandex.ru
- ©Filatova T. A.
Orenburg State Medical University
Orenburg, Russia, tanyafilatova95@yandex.ru

Аннотация. Здоровье – комплексное понятие, которое включает в себя правильное функционирование всех систем и основы рационального питания.

Отмечается важность знаний в области спортивного питания и влияния его на организм. Спортивные добавки не работают, когда нет цикличности в занятиях спортом и приеме пищи. Спортивное питание строится на основе постулатов рационального питания. Исходя из этого многие, не до конца оповещенные люди, совершают грубые ошибки в питании, от этого страдает и спортивный результат. Главной ошибкой является полная замена питания рационального на спортивное питание, т.е на пищевые добавки. Стоит также помнить о том, что, находясь на спортивном режиме продолжительный отрезок времени, нужно давать спортивному организму отдых, так называемые разгрузочные дни длиной в 3 месяца. Это позволит спортсмену без вреда для собственного здоровья вести активные усиленные тренировки и добиваться определенных результатов.

Соблюдение принципов правильного сбалансированного питания является важнейшим условием здорового образа жизни, и, как правило, повышения иммунитета и защитных сил организма против неблагоприятных факторов окружающей среды. В заключение следует отметить, что оптимально сбалансированное питание играет важную роль в повышении работоспособности и должно рассматриваться как необходимая предпосылка для достижения высоких спортивных результатов.

Abstract. Health - a comprehensive concept that includes the proper functioning of all systems and the basics of good nutrition. The importance of knowledge in the field of sports food and its influence on an organism is noted. Sports additives do not work, when there is no recurrence in sports activities and meal. Sports food is under construction on the basis of postulates of a balanced diet. Proceeding from it much, not up to the end notified people, make gross blunders in food, the sports result also suffers from it. The main mistake is a full replacement of a balanced diet by sports food, i.e. by nutritional supplements. It is worth remembering that, being on the sports mode a long interval of time, it is necessary to give to a sports organism rest, so-called fasting days long in 3 months also. It will allow the athlete without harm for the own health of a message the actively strengthened training and to achieve certain results.

Respect for the principles of the healthy balanced nutrition is the most important condition of a healthy lifestyle, and, as a rule, increases in immunity and protective forces of an organism against adverse factors of the environment. In conclusion, it should be noted that optimum balanced food plays an important role in the increase in working capacity and has to be considered as a necessary prerequisite for the achievement of high sports results.

Ключевые слова: правильное питание, здоровье, спорт.

Keywords: nutrition, health, and sports.

В настоящее время общество находится в погоне за идеальными формами. Тема правильного питания и здорового образа жизни активно пропагандируется, и государство здесь занимает ведущую позицию. Сохранение здоровья населения и обеспечения светлого будущего является важной задачей для нашего государства. Тем не менее, не смотря на это, в стране растет коэффициент людей с ожирением и связанными с ним хроническими неинфекционными заболеваниями. К числу таких заболеваний относятся гипертоническая болезнь, сахарный диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь, а также подагра.

Последнее время наблюдается тенденция к увеличению потребления в своём рационе продуктов животного происхождения, фруктов и овощей, сахара. Тем самым доля легкоусвояемых и рафинированных углеводов растет, а сложных стремится к уменьшению.

Развитие гиповитаминозов и гипомикроэлементозов связано с недостаточным обеспечением организма необходимыми витаминами и микроэлементами. К их числу можно отнести рибофлавин, фолиевую кислоту, кальций, тиамин и, главным образом, железо. Из определения известного академика А.А. Покровского: рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество продукта, а избыток его не только не принесет добра, но может и причинить серьезный вред здоровью.

Нет необходимости доказывать, что питание – одна из центральных проблем, решение которой составляет предмет постоянных забот человечества. Едва ли не самое большое заблуждение – убеждение в том, что проблема правильного питания человека может быть решена путем создания достаточного количества необходимых пищевых продуктов [1, стр.4].

Современная наука находится на достаточно высоком уровне развития. В ее истории известно две полноценно сформированные теории питания. Первая теория была сформирована во времена античного мира, а вторая - классическая теория, которая в настоящее время очень популярна, и считается теорией сбалансированного питания. Классическая теория является доминирующей теорией, она пришла на смену античной и слывет одной из замечательных достижений экспериментальной медицины.

С именами Аристотеля и Галена связывают античную теорию. Если следовать этой теории, то питание человеческого организма осуществляется за счет крови. Кровь образуется из питательных веществ в результате неизвестного процесса, который похож на брожение.

Кровь следом поступает в главную очистительную систему организма – печень, далее транспортируется к органам и тканям для осуществления их питания. Говоря на современном языке, античная теория питания – это процесс трансформации пищевых веществ в другие органы и ткани, которые служат источником строительного материала и энергии.

Многие из ученых занимались теорией сбалансированного питания, в частности, это было опубликовано в следующих работах: Sherman, 1937; Winitz et al., 1970; А.А. Покровский 1974, 1979; Самсонов, Мещерякова, 1979; Коньшев, 1985, 1990; Эммануэль, Заиков, 1986, и др. Также большое число современных ученых изучают теорию и принципы рационального питания.

Сбалансированная теория начала формироваться в тот момент, когда стало ясно, что античная теория уже не отвечает на всевозможные вопросы процессов обогащения организма. Классическая теория требует замену античных схем кровообращения и пищеварения. Первую – учением о циркуляции крови. На этот счёт Гарвей в 1628 году высказался впервые и опроверг представления Галена и Аристотеля. Вторую – новым учением о пищеварительной системе, которое в дальнейшем развивали Р. Реомюр и Л. Спалланцани. Это нововведение особенно важно, ведь появилась идея о разложении пищи на элементы, часть которых входила в состав человеческого организма, а вторая часть, балластные вещества, отбрасывались.

В современном мире теория сбалансированного питания служит парадигмой – совокупностью теорий, мыслей и различных приёмов.

Окончательного формирования классическая теория достигла лишь в конце XIX – начале XX века. Все представления об идеальном питании, формах, оптимальных продуктах связывались напрямую с этой теорией.

Теория сбалансированного питания имеет несколько основных постулатов, которые гласят:

- питание поддерживает молекулярный состав организма и возмещает его энергетические и пластические расходы;
- идеальным считается питание, при котором поступление пищевых веществ максимально точно (по времени и составу) соответствует их расходу;
- поступление пищевых веществ в кровь обеспечивается в результате разрушения пищевых структур и всасывания нутриентов;
- пища состоит из нескольких компонентов, различных по физиологическому значению, - нутриентов, балластных веществ и вредных;
- ценность пищевого продукта определяется содержанием и соотношением в нем аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов и солей;
- утилизация пищи осуществляется организмом [1, с. 10].

В современном обществе прослеживается тенденция активного влияния сбалансированного питания на спортивные достижения и сферу спорта в целом. Спорт и питание – это неразделимые понятия. Ведь спорт порождает здоровый дух, а рациональное питание поддерживает здоровый дух в здоровом теле.

На современном этапе миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, создают спортивные клубы и организации, участвуют в спортивных соревнованиях, также растет количество и качество спортивных продуктов питания. Это сегодняшней день одна из обсуждаемых тем в области спорта и фитнеса. Главная проблема в том, что в избытке информации очень трудно найти подходящий источник для определенного человека. В связи с этим в обществе сложилось неоднозначное мнение по поводу спортивного питания.

Правильное питание – это главный пункт в любом виде спорта. Правильное сбалансированное питание обеспечить довольно сложно. Такая проблема обусловлена различного рода факторами: временными, профессиональными, финансовыми. В системе

профессионального спорта существуют специализированные сотрудники по надзору за правильным питанием спортсмена. Это еще раз показывает важность адекватного получения питательных веществ, которые должны покрывать расходы энергии.

Любое профессиональное питание должно отвечать поставленным задачам. Если задача стоит в увеличении мышечной массы, то в рациональном питании должен преобладать белковый компонент, углеводный и небольшое количество липидного фактора. Если же задача стоит в поддержании тонуса спортивной фигуры, можно ограничиться специализированными добавками с высоким содержанием минеральных компонентов и витаминов.

На сегодняшний день спортивные добавки используют практически во всех видах спорта. Как правило, такие средства официально одобрены Всемирным антидопинговым агентством. Можно провести аналогию спортивного питания с питанием для детей, они почти идентичны по сбалансированности и питательности. Одним различием является то, что детское питание используют с учетом детского организма, а специализированное питание с учетом активно тренирующегося организма спортсмена.

Из истории нам известно, что в нашей стране атлеты в 80-х-90-х годов XX века использовали детское питание за неимением спортивных добавок. В тот момент спортивный рынок не был богат различными добавками спортивного назначения. Да и как такового рынка спортивного питания в СССР, как правило, не было.

Важно иметь некоторые знания в области спортивного питания и влияния его на организм. Спортивные добавки не работают, когда нет цикличности в занятиях спортом и приеме пищи. Спортивное питание строится на основе постулатов рационального питания. Исходя из этого многие, не до конца оповещенные люди, совершают грубые ошибки в питании, от этого страдает и спортивный результат. Главной ошибкой является полная замена питания рационального на спортивное питание, т.е. на пищевые добавки. Стоит также помнить о том, что, находясь на спортивном режиме продолжительный отрезок времени, нужно давать спортивному организму отдых, так называемые разгрузочные дни длиной в 3 месяца. Это позволит спортсмену без вреда для собственного здоровья вести активные усиленные тренировки и добиваться определенных результатов.

Также стоит сказать о том, что спортивные добавки не являются допингом, который официально запрещен в спортивной индустрии.

Устранение отмеченных недостатков, связанных с питанием, ведением здорового образа жизни и влиянием питания на долголетие, может быть с помощью активной информированности населения. А также с помощью создания государственных программ по обучению общества здоровому образу жизни и рациональному питанию. Именно такой подход является одним из определяющих успех в профилактических мероприятиях по снижению заболеваемости основными заболеваниями и укрепления здоровья на индивидуальном и популяционном уровнях.

Выводы. Соблюдение принципов правильного сбалансированного питания является важнейшим условием здорового образа жизни, и, как правило, повышения иммунитета и защитных сил организма против неблагоприятных факторов окружающей среды. В заключение следует отметить, что оптимально сбалансированное питание играет важную роль в повышении работоспособности и должно рассматриваться как необходимая предпосылка для достижения высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Тутельян В. А. Научные основы здорового питания М., 2010. С. 1-20.
2. Лукьянов В. С. Здоровье, работоспособность и долголетие. М.: Медгиз, 1958. С. 86-100.
3. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: Кристина и К, 1994. С. 21-30.
4. Смоляр В. И. Рациональное питание. К., 1991. С. 5.

5. Васи́лаки А., Ки́лиенко З. Краткий справочник по диетическому питанию. Кишинёв, 1980. С. 15-36.
6. Даскалов П., Асламян Р. Плодовые и овощные соки. М., 1969. С. 27-60.
7. Васи́льев В. Н., Чу́гунов В. С. Симпатико-адреналовая активность при различных функциональных состояниях. М.: Медицина, 1985. С.44- 51.
8. Айрапетов С. Г. Здоровье, эмоции, красота. М., 1977. С. 50-74.

References:

1. Tutel'yan V. A. Nauchnye osnovy zdorovogo pitaniya M., 2010. S. 1-20.
2. Luk'yanov B. C. Zdorov'e, rabotosposobnost' i dolgoletie. M.: Medgiz, 1958. S. 86-100.
3. Rol'f Unzorg. Entsiklopediya zdorov'ya. Zdorovoe pitanie. M.: Kristina i K, 1994. S. 21-30.
4. Smolyar V. I. Ratsional'noe pitanie. K., 1991. S. 5.
5. Vasilaki A., Kilienko Z. Kratkii spravochnik po dieticheskomu pitaniyu. Kishinev, 1980. S. 15-36.
6. Daskalov P., Aslamyan R. Plodovye i ovoshchnye soki. M., 1969. S. 27-60.
7. Vasil'ev V. N., Chugunov V. S. Simpatiko-adrenalovaya aktivnost' pri razlichnykh funktsional'nykh sostoyaniyakh. M.: Meditsina, 1985. S.44- 51.
8. Airapetov S. G. Zdorov'e, emotsii, krasota. M., 1977. S. 50-74.