

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Содиков Сардорбек Азамжонович

*Андижанский государственный медицинский институт
Ассистент Кафедра Реабилитология, спортивная медицина, народная
медицина и физическая воспитания*

Проведенные научные исследования свидетельствуют о наличии ряда специфических особенностей процессов питания организма спортсмена. Для достижения высоких результатов, особенно в большом спорте, регулярные тренировки и сильные нагрузки, которые приходится на организм спортсмена во время соревнований, требуют большого внимания к начальным и критическим стадиям обмена веществ и энергии.

Правильное питание будет зависеть от вида спорта, которым спортсмен занимается регулярно. Потому что важно, чтобы организм усваивал достаточное количество белков, витаминов, углеводов, минеральных веществ относительно затрачиваемой энергии, восполняя их потребление. Кроме того, мы должны учитывать, что спортивные нагрузки приводят к огромным потерям энергии организмом, поэтому каждый спортсмен должен следить за ежедневной калорийностью пищи и следить за тем, чтобы еда была здоровой. К питанию человека, активно занимающегося спортом, предъявляются следующие требования: количество калорий должно быть достаточным, организм должен получать достаточное количество витаминов и микроэлементов, кроме того, рекомендуется применение БАД, активизирующих обмен веществ, необходимо планировать диету в зависимости от того, снижается или увеличивается масса тела, меню должно быть разработано таким образом, чтобы способствовать снижению жировой массы и наращиванию мышечной массы. Особенностью занятий спортом является то, что спортсмены вынуждены тратить много энергии на поддержание нормального функционирования всех систем организма в условиях тяжелых физических нагрузок. Этого можно добиться только в том случае, если питание спортсмена составлено правильно. Важно использовать в пищу как животные, так и растительные продукты.

Программа питания спортсменов должна составляться только с учетом их индивидуальных особенностей и условий подготовки. Также необходимо учитывать специфику фармакологической помощи, без которой сегодня сложно представить современный спорт. Качественный состав рациона спортсмена должен быть максимально приближен к следующим показателям:

* Белковые соединения общей энергетической ценности программы питания около 30 процентов.

◆ Углеводы составляют около 60 процентов от общего количества калорий в рационе.

◆ Жир - не менее 10% от общей энергетической ценности программы питания. Кроме того, необходимо учитывать потребность организма в микроэлементах, которые могут быть обеспечены традиционными пищевыми и спортивными добавками. Часто бывает достаточно болезненно отказаться от большого количества продуктов, которые не приносят пользы спортсмену. Многие люди привыкли использовать различные полуфабрикаты, такие как колбасы, хот-доги, хот-доги, лаваш. Но эти продукты не могут обеспечить необходимую энергию, необходимую организму, и они также являются причиной расстройства пищеварительной системы. Организм способен адаптироваться к любым условиям жизни. Если мы постепенно уменьшаем количество соли или сахара, можно быстро съесть пищу, которая раньше казалась безвкусной. В течение как минимум месяца тренировок количество потребляемых белковых соединений на килограмм веса тела должно быть увеличено до 1,5 грамма. Однако важно помнить об углеводах, потому что без этого питательного вещества мы не сможем полноценно тренироваться с желаемой интенсивностью. Мы уже говорили, что должны отдавать предпочтение медленным углеводам, и многое можно сказать о том, сколько продуктов содержат эти вещества.

Когда решается вопрос о правильном питании у тех, кто занимается различными видами спорта, во-первых, достигаются высокие результаты, во-вторых, предотвращаются разочаровывающие структурные и функциональные нарушения в процессе занятий спортом и, наконец, в-третьих, достигается определенная степень экономической экономии. Но все дело в том, что для тех, кто занимается каждым видом спорта, очень сложно точно определить состав и количество ежедневного приема пищи. Независимо от того, сколько исследований было проведено до сих пор, нерешенных проблем по-прежнему остается невероятно много.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Л.Кучкарова, Ш.Курбанов-физиология пищеварения и питания. Ташкент, издательство «Сано-стандарт». 2013 год
2. Г.Шайхова-гигиена питания. Ташкент. "Бостон созерцания" 2012г.
3. О.Р.Каримов, Ш.Қ.Курбанов, А. Ш. Курбанов-физиология пищеварения и питания. Против. 2004г.