

**Презентация к докладу  
на тему**

**«Современные тенденции в  
организации спортивного  
питания»**

**Янюшкин Д.Ю.  
Руководитель: Субботина Е. В.**

- **Фитнес - это отличное самочувствие и приподнятое настроение, стройная фигура, легкая походка. Формула успеха в фитнесе проста, она складывается из трех основных компонентов: тренировки, питание, отдых. Для того чтобы долго оставаться в хорошей форме, телу необходима регулярная физическая активность. Тренировки под руководством опытного инструктора 3-4 раза в неделю вполне достаточны для того, чтобы поддерживать тонус, бодрость и прекрасную фигуру. Однако, даже самый дорогой фитнес-клуб с лучшими инструкторами, восстановление и отдых не дадут результат без важного звена в цепочке - питания.**

- Развитие теории сбалансированного питания связывают с именами - И.П. Павлова, И.П. Разенкова и А.А. Покровского. Новую теорию так называемого адекватного питания создал А.М. Уголев, она учитывает новые достижения в физиологии питания, микробиологии и медицине. Новым в теории является учет представления о внутренней экологии человеческого организма, при этом изучается микрофлора пищеварительного тракта человека, и учитываются гормональные особенности. Наряду с теориями питания существуют также концепции питания (лечебного голодания; питания предков; раздельного питания; главного пищевого фактора; альтернативного питания и др.), некоторые из них не признаются ни медицинской наукой, ни практическим здравоохранением, но, тем не менее, имеют широкое распространение и пользуются спросом.

## **Государственный подход к проблеме «здорового» питания**

- **Здоровье человека – важнейший приоритет государства;**
- **Пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека;**
- **Питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в основных веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи;**
- **Питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.**

## **Основными принципами «здорового» питания**

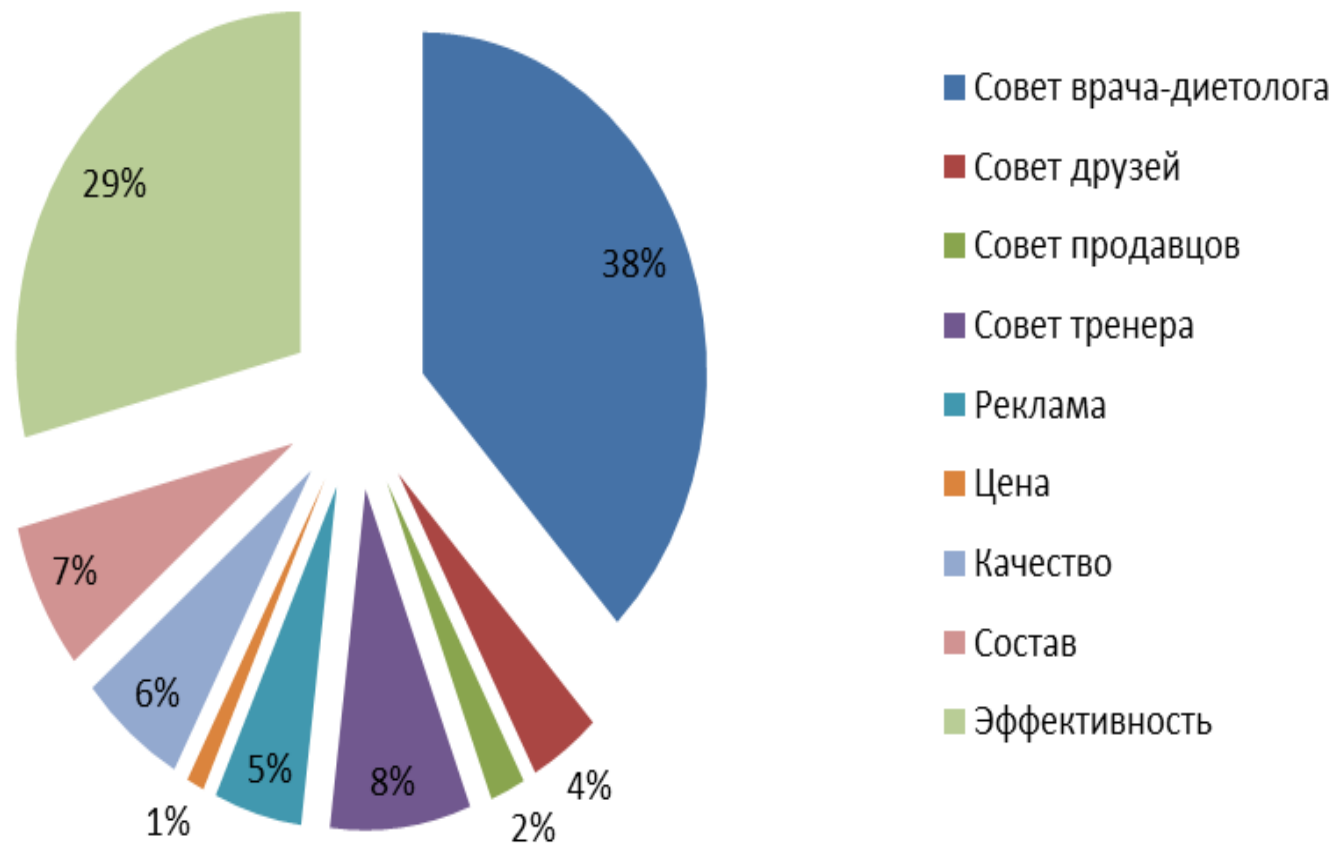
- **Соблюдение баланса потребления пищи с физической активностью и сохранением нормальной массы тела;**
- **Потребление разнообразной пищи;**
- **Потребление достаточного количества фруктов, овощей и зерновых продуктов;**
- **Снижение потребления жира и холестерина.**

## Примерная структура потребления продуктов питания на душу населения в Великобритании

Продукт	Потребление на душу населения, г/сут		
	1770 г.	1870 г.	1970 г.
Жир	25	75	145
Сахар	10	80	150
Картофель	120	400	240
Пшеничная мука	500	375	200
Грубая клетчатка	5	1	0,2

- **Современное питание должно быть организовано и сформировано на качественно новом уровне, и целью его должна быть ориентация на предупреждение различных заболеваний и поддержание отличной формы. Особенно это актуально для фитнес-клубов, так как люди больше доверяют профессиональным диетологам и личным тренерам фитнес-клубов, нежели магазинам и рекламе. По их рекомендациям составляется индивидуальный рацион, либо назначается диета. В зависимости от особенностей вида спорта и количества нагрузки врач определяет время приема пищи, последовательность приема отдельных блюд. Подбирается индивидуальное спортивное питание специалистами с помощью опросов, анализов и тестирования. При подборе меню обращается внимание на образ жизни, работу, биологические и физиологические признаки, вид физической нагрузки и состояние здоровья человека.**

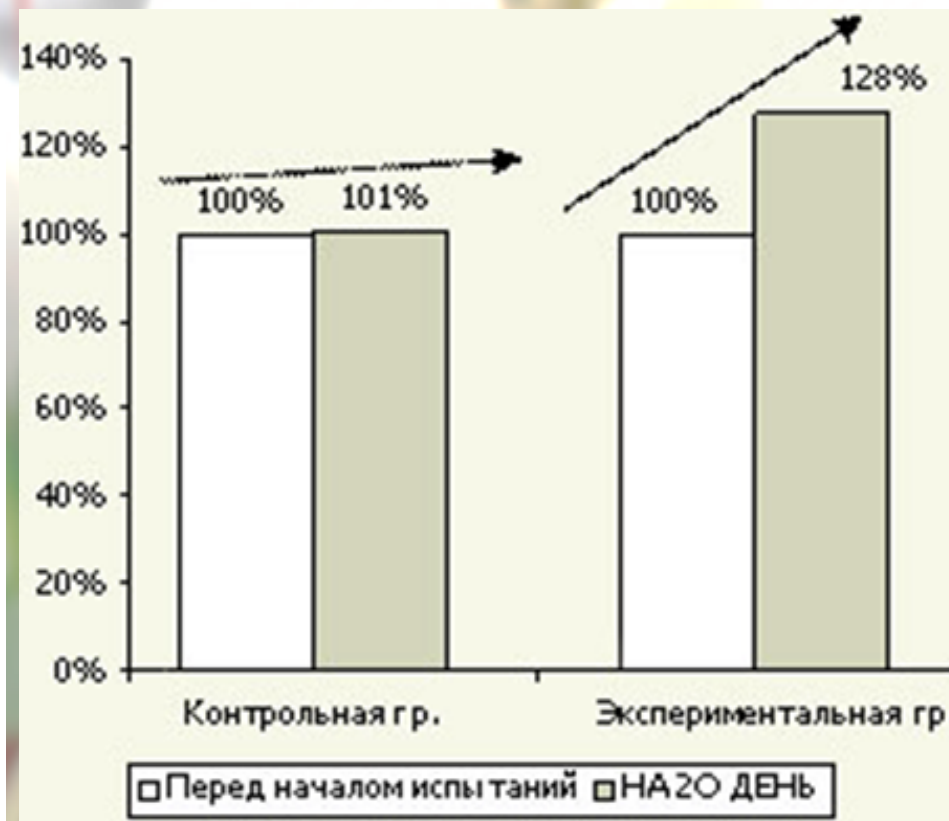
# Критерии выбора спортивного питания





# Диаграмма с результатами исследования добавления кислорода в спортивный рацион

Кислородный миксер  
марки  
Спум 2А



**По результатам проведенного исследования отмечено, что кислородный коктейль сохраняет в крови спортсменов уровень глюкозы и увеличивает содержание белка.**

**Кислородный коктейль также повышает аппетит во время тренировочного процесса, что позволяет сохранить массу тела при высоких спортивных нагрузках без применения анаболических препаратов и может являться эффективной основой для правильного спортивного питания.**

- **Ни у одного из спортсменов, принимавших кислородный коктейль в течение 20 дней, не было обнаружено никаких побочных эффектов. Кислородный коктейль при курсовом его применении в спортивном питании значительно повышает физическую работоспособность спортсменов. Он не только повышает тонус, но и влияет на процессы восстановления.**

- .

- **Можно резюмировать, что устойчивость организма зависит от качества и количества получаемой пищи, сбалансированности содержащихся в ней элементов и других факторов. Правильное здоровое питание создаёт предпосылки для полноценного развития функциональных возможностей организма, обеспечивает оптимальную работоспособность спортсменов и удлиняет жизнь.**

**Спасибо за внимание!**

