



III Международная научно-практическая конференция «Медико-биологические и нутрициологические аспекты здоровьесберегающих технологий»

Нутрициология спорта
Балуева Софья Евгеньевна
Кемеровский государственный медицинский университет

Art Line

Аннотация

Нутрициология изучает все, что имеет отношение к пище, а также к белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам. Спортивное питание играет очень важную в нормализации положительного воздействия физической активности на здоровье человека. Это важно не только для физического здоровья, но и психологического.

Цель исследования

Важность и актуальность знаний в теме Нутрициология и как она связана со спортом.

Введение

Введение состоит из подразделов:

1. Питание является одним из самых важных условий существования человека. Также немало важно само качество пищи, его количество, разнообразие потребляемых продуктов. Также желательна соблюдать режим приема пищи, чтобы организм мог сам посылать сигналы, когда пора поесть.
2. 4) Нутрициология – это наука о питании, которая включает основные положения физиологии, биохимии, гигиены, доказательной медицины, генетики и т.д.5
3.) Неправильное и нерациональное питание может очень сильно снизить защитные функции всего организма, снизить или даже нарушить функциональные особенности отдельных органов, что повлечет за собой неминуемые последствия

Материалы и методы исследования

1. Наблюдение
2. Опрос
3. Теория

Результаты исследования и их обсуждение

1. Питание - совокупность процессов, связанных с употреблением и усвоением в организме питательных веществ, необходимых для пластических, энергетических целей и регуляций функциональной деятельности организма.
2. Обмен веществ – это энергия, которая затрачивается на физиологические процессы работы организма, и поддержание гомеостаза.
3. Базовый обмен веществ – это расход энергии при полном мышечном покое.
4. Голодание - термин, объединяющий ряд состояний, вызванных недостаточным питанием, нарушении пищеварения и всасывания в желудочно-кишечнике или избыточной потере питательных веществ.

Выводы:

1. Питание спортсменов должно предусматривать соблюдение принципов адекватности, полноценности, сбалансированности, насыщенности и индивидуализации в потреблении пищевых продуктов.
2. Основа рационального питания спортсменов - соответствующая физической нагрузке калорийность рациона, обеспечение сбалансированного поступления белков, жиров и углеводов, а также витаминов и микроэлементов. Соблюдение доли сбалансированности ккал питания для достижения видимых изменений со знаком «плюс» придется хорошо потрудиться
3. Чтобы добиться роста мышц, калорийность рациона увеличивают, ориентируясь на качество. Это означает, что набирать «лишние» калории надо не за счет простых углеводов и жирной еды, налегая на пироги и сладости, но сделать упор на рацион с большим количеством сложных углеводов.

Список литературы

1. Аксенова В.М Физиология системы пищеварения: учеб. с. [https://studfile.net/preview/5050241/]
2. Зиенкова Ф.Н Питание и здоровье: учеб. Пособие для студентов 2016. [https://www.rulit.me/books/pitanie-i-zdorove-read-440988-1.html]3
3. Иванова Е.С Влияние программы рационального питания и двигательной. [https://cyberleninka.ru/article/vliyanie-programmy-ratsionalnogo-pitaniya-i-dvigatelnoy-aktivnosti-na-funktsionalnoe-sostoyanie-organizma-studentok-ne/viewer]
4. Красина ИБ, Броо7Е7040С1549ps://science-education.ru/ru/article/view?id=26809] 2017
5. Макарова ГА. 2013. [hviewe/djvu.online/file/EoPQQBdzNXH7E]
6. Омаров П.С ,2015 [http://e.lanbook.com/book/82195]
7. Чинкин А.С 2017. [https://reader.lanbook.com/book/154946]
8. Чинкин А.С 2016. [https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785990723924-SCN0000/000.html?5Sr=07E7040C15494]

Контакты

Балуева Софья Евгеньевна

e-mail: Balueva-1999@inbox.ru