



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

ЕКОЛОГО-ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

Мелешко В. І., к.б.н.. доц.; Самошкін В. В. доц.

Придніпровська державна академія

фізичної культури і спорту

Kafedraabcm1990@ukr.net

Вступ. Фактичне харчування здобувачів вищої освіти-спортсменів часто не регулярне, розбалансоване по основним нутрієнтам (білкам, жирам і вуглеводам), містить підвищену кількість жирів тваринного походження. І як наслідок, містить значні кількості холестеролу, що є одною з головних причин розвитку атеросклерозу і серцево-судинної патології.

В середньому жінкам і чоловікам студентського віку необхідно споживати 2200-2900 ккал за добу, і головна частка цієї енергії повинна надходити в організм під час сніданку. Стабільне пропускання сніданків призводить до: гіпоглікемії в крові, і як наслідок, до вірогідного розвитку цукрового діабету 2 типу; порушення і уповільнення швидкості обміну речовин з перспективами появи надмірної ваги; різкого зниження уваги, погіршення пам'яті; виучуваності, низької роботоздатності тощо. (Мелешко, Самошкін, Малютова 2017).

Для пригнічення окисного стресу зручно споживати природні екзогенні антиоксиданти у вигляді біологічно активних добавок (БАД) до їжі, оскільки вони неінвазійні засоби, і спортсмени можуть їх споживати в будь-який приписаний час. Але необхідно знати норму, адже надмірне споживання антиоксидантів здатне спричинити негативний ефект. Існує думка, що краще споживати їжу, яка багата антиоксидантами. В харчових продуктах антиоксиданти містяться в оптимальних кількостях і співвідношеннях. (Мелешко, Самошкін, 2019).

Мета дослідження. Диференціювати деякі схеми харчування здобувачів вищої освіти, які займаються спортом, за принципами збалансованості і індивідуальності.

Завдання дослідження.

1. Запропонувати сучасні ідеальні рецепти харчування сніданків студентів, які займаються спортом в структурі вищих навчальних закладів України.

2. Проаналізувати рейтинги найкращих харчових джерел природних антиоксидантів для людини.

Виклад матеріалу дослідження. Дієтологи вважають сніданок найважливішим прийомом їжі. Британські вчені, протестувавши більше 10 тисяч студентів, вивели формулу «ідеального» сніданку для сучасної людини. На сніданок обов'язково споживати кашу, бажано вівсяну (містить клітковину та розчинні харчові волокна). Для уникнення одноманіття стіл урізноманітнюють омлетами, блинчиками, різними молочними продуктами, вершковим маслом. Відмовляються від сирокопченої ковбаси і здобної випічки. Кращим ранковим фруктом визначені банани і цитрусові культури.

Ідеальний час для першого прийому їжі з 7 до 9 години ранку. Інгредієнти для приготування сніданку студента: ковбаса варена напівкопчена 1-2 кільця, хліб білий чи житній (довгі шматки) – 1 штука, яйця курячі – 2 штуки, сир твердий (прямокутної форми) 1-2 шматочки, масло вершкове 1 столова ложка, сіль за смаком, масло рослинне для жарки.

«Сніданок нашвидкуруч»: яйця, до яких за смаком добавляють бекон, дієтичні сосиски чи шматочки курячого філе, зелень. Творожний десерт: до 150 г творога добавляють ізюм, тертий банан, шматочки грецького горіха. До вівсяної каші, приготовленої на молоці з вершковим маслом, рекомендується добавляти бутерброди з сиром. Для солодкоїжок до основного прийому їжі рекомендуються корисні солодощі: джем, пастила, зефір, мармелад. Для любителів випічки ідеально підходить вівсяне печиво. Під час сесії і в період активної мозкової діяльності показаний гіркий

шоколад з добавлянням горіхів. Для бажаючих схуднути ідеальний варіант сніданку – гречана крупа з добавлянням рослинної олії. До цього блюда необхідно споживати молочнокислий напій: ряжанку, біфідок чи кефір. Для сніданку ідеально підходить склянка солодкого какао-напою, кружка жирного молока з добавлянням невеликої кількості меду, зелений чай, багатий антиоксидантами.

Рейтинг дієтологів тих оптимальних продуктів, які необхідно споживати після фізичних вправ, наступний: чорний шоколад, какао-молоко, курячі яйця, творог, фруктові смузі(банановий), тунець, сардини та інші.

Дослідження наявності антиоксидантів в продуктах харчування проводилися в Бостонському Університеті в США. Антиоксиданти в десятках найкращих харчових продуктів (кількість антиоксидантних одиниць на 100 г). Фрукти: чорнослив – 5,770; родзинки – 2,830; чорниця – 2,400; ожина – 2,036; суниця – 1,540; малина – 1,220; слива – 0,949; апельсин – 0,750; виноград червоний – 0,739; вишня – 0,670. Овочі: капуста – 1,770; шпинат – 1,260; брюссельська капуста – 0,980; паростки люцерни – 0,930; броколі (суцвіття) – 0,890; буряк – 0,840; червоний перець – 0,710; цибуля – 0,450; зерно – 0,400; баклажан – 0,390.

Наводимо перелік 20 натуральних продуктів, які містять в собі найбільшу кількість антиоксидантів і фітонутрієнтів. Принцип доведення інформації такий. «Ранг. Назва продукту: рекомендована доза – загальна антиоксидантна активність на рекомендовану дозу».

1 унція рівна 28,3 г; 1 склянка рівна 6 унціям за об'ємом, тобто 170 мл. Мілка червона квасоля: ½ склянки висушених бобів – 13727. 2. Дика смородина: 1 склянка – 13427. 3. Червона квасоля: ½ склянки висушених бобів – 13259. 4. Строката квасоля: ½ склянки – 11864. 5. Садова чорна смородина: 1 склянка культивованих ягід – 9019. 6. Клюква/журавлина: 1 склянка цільних ягід – 8983. 7. Артишок: 1 склянка відвареного – 7904. 8. Чорна малина: 1 склянка – 7701. 9. Чорнослив: ½ склянки – 7291. 10. Червона малина: 1

склянка – 6058. 11. Полуниця і суниця: 1 склянка – 5938. 12. Червоні яблука: 1 штука – 5900. 13. Червоні яблука сорту «Делішез»: 1 штука – 5381. 14. Горіхи пекан: 1 унція – 5095. 15. Черешня: 1 склянка – 4873. 16. Чорні сливи: 1 штука – 4844. 17. Рожева картопля: 1 відварена – 4649. 18. Чорна квасоля: ½ склянки висушених бобів – 4181. 19. Сливи: 1 штука – 4118. 20. Яблука сорту «Гала»: 1 штука – 3903.

Висновки. Не рекомендуються до споживання ринкові шкідливі і небезпечні продукти харчування, які приготовлені з використанням прискорених технологій виробництва і харчових добавок.

До списку самих поживних злакових культур для студентської молоді відносяться: запечена вівсяна крупа, просо, лобода, амарант, гречка, овес, кукурудзяні пластівці, мюслі. Природні антиоксиданти у різних кількостях містяться в таких групах продуктів: фрукти, ягоди, овочі, горіхи, м'ясо, спеції/прянощі, чаї, кава, какао, соки-фреші тощо, вибір яких і їх кількості залежать у тому числі і від їх здатності зв'язувати і нейтралізувати вільні радикали (ORAC- Oxygen radical absorbance capacity).

Література

1. Мелешко В. І., Самошкін В. В., Малютова О. М. Особливості харчування студентів вищих навчальних закладів, які займаються спортом. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (присвячена пам'яті професора О.В. Пешкової). Збірник статей III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Харків: ХДАФК, 2017. 132–138.
2. Мелешко В., Самошкін В. Використання ергогенних нутрієнтів антиоксидантної дії в спортивній практиці. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпро: ПДАФКІС, 2019; 2: 141–149.