

УДК 637.521.42:613.2:796.056.1 (045)

## **НОВОЕ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ**

**Дымар О.В., Гордынец С.А., Калтович И.В.**

РУП «Институт мясо-молочной промышленности»

г. Минск, Республика Беларусь

Современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, высокое нервно-эмоциональное напряжение борьбы, нацеленность на рекордные спортивные результаты [1]. Питание спортсменов является важнейшим фактором, влияющим на метаболическую адаптацию организма к систематическим физическим нагрузкам. Чрезвычайно важным аспектом в питании спортсменов является обеспечение организма необходимым количеством энергии и незаменимыми факторами пищи [2].

Целью исследований являлась разработка новых рецептур полуфабрикатов мясных рубленых специального назначения повышенной пищевой и биологической ценности для спортсменов, а также анализ их нутриентной адекватности.

Методами исследований являлся анализ литературных источников по питанию спортсменов, а также стандартные методы испытаний показателей качества полуфабрикатов мясных рубленых. В качестве контрольного образца были исследованы полуфабрикаты мясные рубленые, не имеющие функциональной направленности.

Специалистами РУП «Институт мясо-молочной промышленности» разработан ассортимент полуфабрикатов мясных рубленых для питания спортсменов, характеризующихся повышенным содержанием белка, пониженным содержанием жира, оптимальным соотношением белок : жир, обогащенных витаминами, минеральными веществами и лактулозой.

Результаты исследований показали, что разработанные полуфабрикаты обладали следующими преимуществами перед аналогичными продуктами, не имеющими функциональной направленности:

- повышенное содержание белка (до 20,1%), незаменимых аминокислот (до 73,37 г/100г белка), лактулозы (до 0,34 г/100г продукта), а также витаминов А, D<sub>3</sub>, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, РР, С (рисунок) и минеральных элементов: кальция, йода, селена;
- приближенное к оптимальному соотношение белок : жир (1:0,8) (таблица);
- сбалансированный аминокислотный состав.

Таблица – Химический состав исследуемых образцов

Образец	Содержание, %		Соотношение белок:жир
	белка	жира	
Контрольный	14,3	15,0	1:1,05
Опытные	20,1	13,6	1:0,68

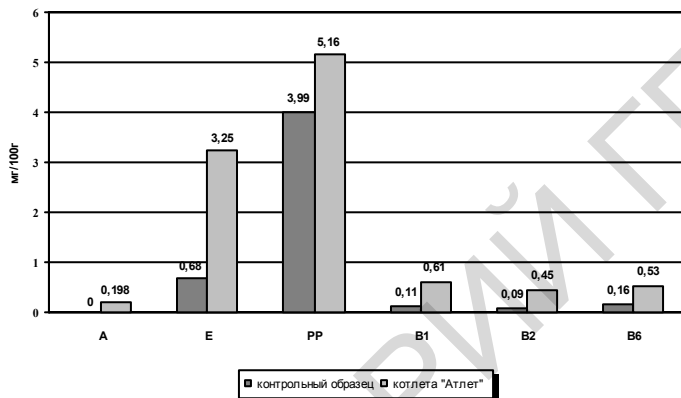


Рисунок – Содержание витаминов в исследуемых образцах (готовый продукт)

Выводы:

– повышение содержания белка, незаменимых аминокислот, снижение содержания жира, стабилизация соотношения белок: жир в мясных продуктах специального назначения для спортсменов достигается благодаря введению в их состав концентрата сывороточных белков (КСБ-УФ);

– с целью повышения содержания витаминов и минеральных веществ в мясных продуктах для спортсменов в их состав целесообразно вводить витаминные, минеральные и витаминно-минеральные премиксы, которые позволяют откорректировать химический состав данных продуктов, а также значительно увеличить количество данных микро-нутриентов по сравнению с контрольным образцом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Пшендин, П.И. Рациональное питание спортсменов / П.И. Пшендин. – СПб.: ГИОРД, 2000. – 234 с.
2. Рогозкин, В.А. Использование продуктов повышенной пищевой и биологической ценности для питания спортсменов / В.А. Рогозкин, А.И. Пшендин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №11. – С.13–15.