

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Лахман Артем, Никифоров Георгий, 10а класс

Руководители проекта:

Иванова Л.О., Грудина С.В.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: Изучить СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ.

Задачи:

- 1) РАССМОТРЕТЬ КЛАССИФИКАЦИЮ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
- 2) ИЗУЧИТЬ ВСЕ «ЗА» И «ПРОТИВ» ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК
- 3) ПРОВЕСТИ АНКЕТИРОВАНИЕ И ДЕГУСТАЦИЮ С ВЫВОДАМИ

Протеины

Протеин - спортивная добавка, которая сделана на основе белковых смесей. В более широком смысле протеин — это органические вещества, состоящие из соединённых в цепочку аминокислот, ковалентной связью и образующие полипептид. Именно протеины составляют основу мышечной ткани и являются ключевым диетическим компонентом. Рост мышц возможен только тогда, когда в организме создается положительный азотистый баланс.



Одним из главных желаний каждого мужчины является наличие мускулистого, красивого тела, которое очень редко достается представителям сильного пола от природы. Само собой разумеется, что для того, чтобы накачать большие и крепкие мышцы в обязательном порядке нужно регулярно тренироваться и посещать спортивный зал. Однако стоит отметить, что максимального результата одними тренировками не всегда удастся добиться даже самым стойки и выносливым, поэтому для того, чтобы ускорить и еще больше стимулировать процесс развития мышц, мужчины употребляют так называемый протеин или протеиновые порошки.



ПРЕИМУЩЕСТВА СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

- ◉ Удобство приготовления и поглощения
- ◉ Удобство хранения
- ◉ Оптимизация скорости усвоения (есть быстрые, есть долгие)
- ◉ Высокая пищевая ценность (хорошие аминокислотные или углеводные сочетания)
- ◉ Некоторые протеины получаются дешевле (белок на 100 гр) чем белок из дорогих сортов мяса
- ◉ Удобство в дозировании больших доз нутриентов (за раз можно получить сразу большую дозу белка, или креатина, к примеру)



КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

- Протеины
- Гейнеры
- Жиросжигатели
- Аминокислоты
- Предтренировочные комплексы
- Послетренировочные комплексы
- Питание для укрепления суставов и связок
- Креатинсодержащие добавки



ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

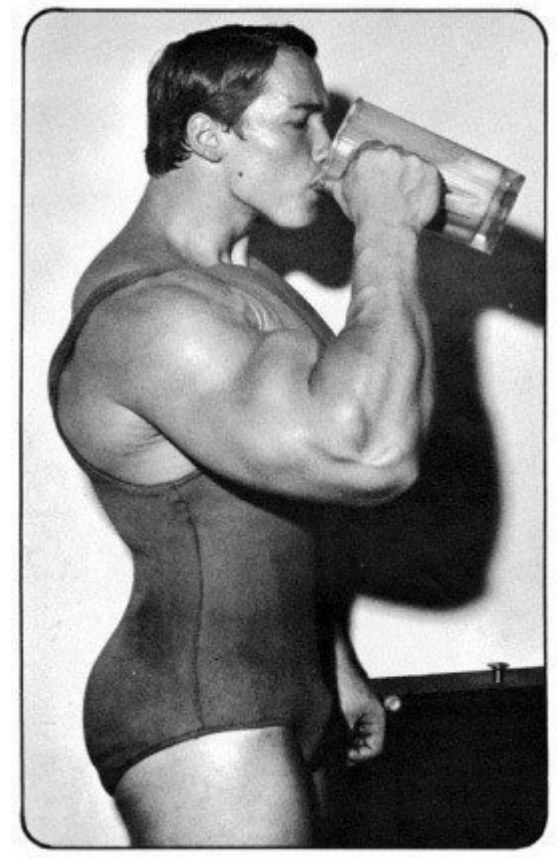
Чаще всего предтренировочные комплексы представляют собой смесь следующих компонентов: креатин, аргинин, бета-аланин, а также кофеин. Иногда вы также увидите и другие ингредиенты: аминокислоты, углеводы, натуральные травы, витамины и минералы.

Благодаря предтренировочным комплексам возникает всплеск силы, выносливости, внимания, энергии и мощности. Основной ингредиент практически каждого предтренировочного комплекса - кофеин.



ПОСЛЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

- Эта группа комплексов блокирует после тренировочный катаболизм, пока организм наиболее отзывчив и наиболее эффективно использует питательные вещества, поступающие извне.
- При отсутствии необходимого питания после тренинга протеиновый баланс атлета может быть негативным. Если Вы хотите нарастить мышечную массу, это, конечно, нехорошо. Вот, где начинает действовать **после тренировочный комплекс**. Он быстро и эффективно снабжает мышцы всем необходимым, препятствует катаболизму, восстанавливает после тренировки и восполняет запасы гликогена.

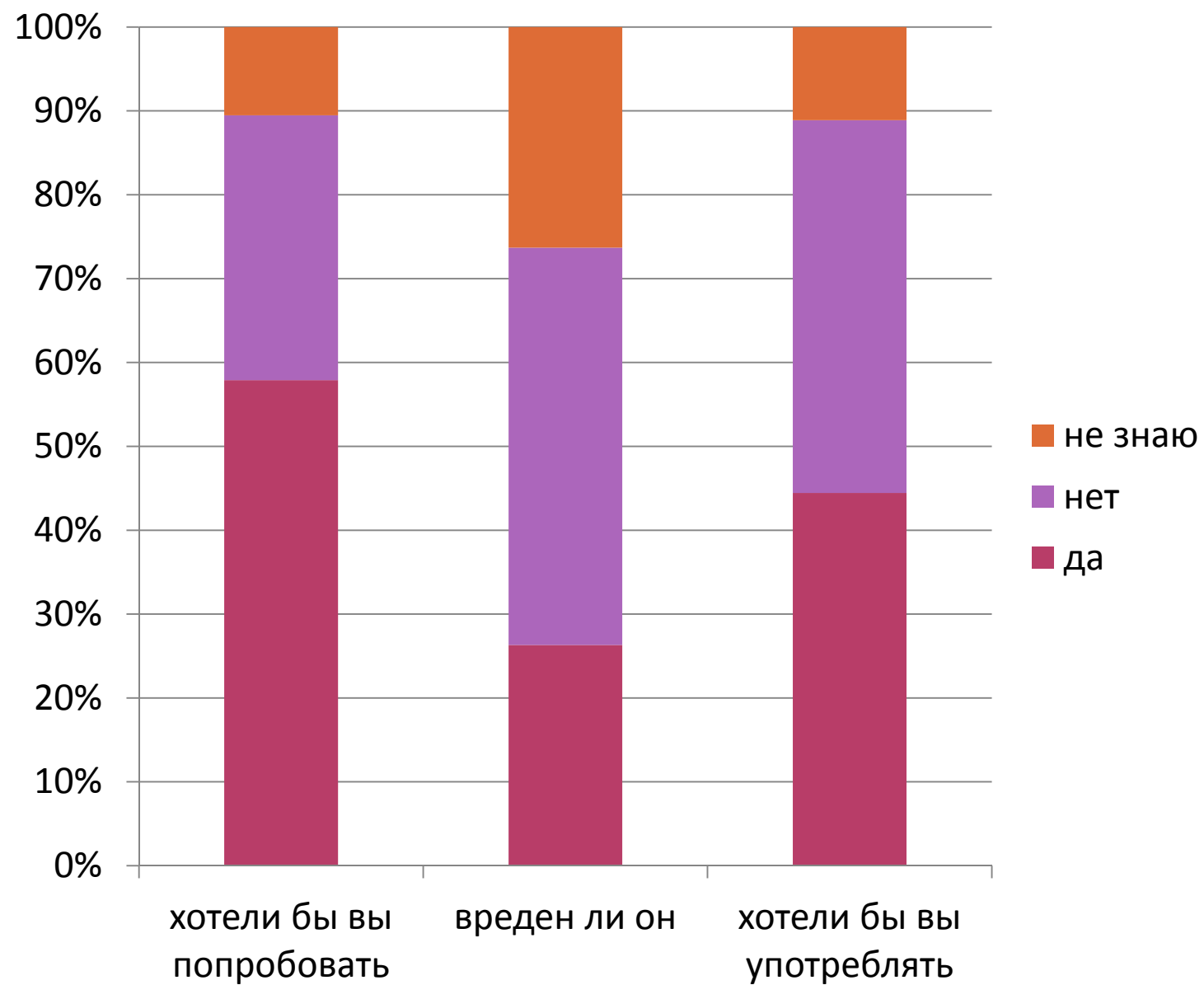


СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СВЯЗОК И СУСТАВОВ

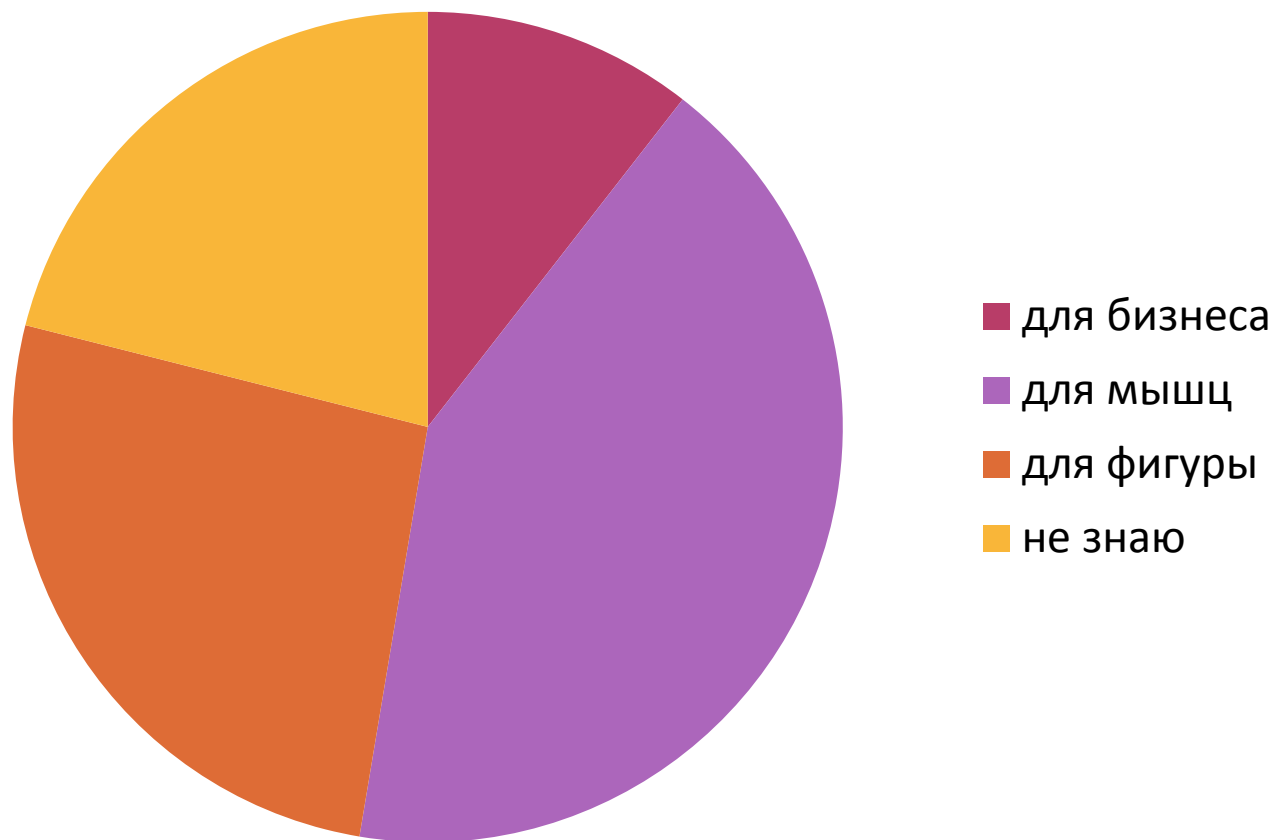
В рубрику спортивного **питания для связок и суставов** вошли добавки, которые ускоряют восстановление хряща и укрепляют связки. При выполнении силовых упражнений, **суставы и связки** претерпевают колоссальные нагрузки, что без сомнения отражается на состоянии хряща и связочного аппарата.

Многие атлеты отмечают повышенную болезненность **суставов**, возникновение хруста при движениях, отечность и тугоподвижность. Специальные добавки для **суставов** восстанавливают хрящевую ткань, снимают воспаление, устраняют болезненность и патологический хруст.





Для чего употребляют протеин



ВРЕДЕН ЛИ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОТЕИН?

Очень часто протеин ошибочно путают с анаболическими стероидами, хотя на самом деле протеин можно сравнить с высокоочищенным и гидролизованным сухим молоком.

Правильное потребление протеина безвредно. Излишки протеина в организме сжигаются. Однако чтобы избежать перегрузки почек, следует избегать принимать протеин длительное время. При длительном приеме протеина возможно возникновение нарушения обмена веществ, и как следствие - возникновение различных заболеваний.

НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ КАК ИСТОЧНИКИ ПРОТЕИНА МОЛОКО

Самый простой способ получить пищевой протеин – пить молоко. В одном лишь стакане коровьего молока находится 8 г протеина. А чтобы не увеличивать потребление калорий, пейте обезжиренное молоко или молоко 1% жирности.

Белки и углеводы в молоке насыщают наше тело энергией и восстанавливают повреждённые после физических занятий мышцы. В молоке есть и другие полезные питательные элементы: кальций, калий, фосфор и витамин Д.



НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ КАК ИСТОЧНИКИ ПРОТЕИНА

ЙОГУРТ

Одним из самых богатых источников протеина можно назвать и йогурт. Из него получится отличный натуральный протеиновый напиток, когда вы смешаете его с молоком, фруктами или соком. В стакане йогурта содержится около 11 г протеина. Обезжиренные или маложирные разновидности избавят вас от лишнего жира и калорий.



НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ КАК ИСТОЧНИКИ ПРОТЕИНА

Нут

В каждых 100 граммах нута (турецкого гороха) обнаруживается 19 грамм белка. Нут – это также один из лучших источников нерастворимой клетчатки.

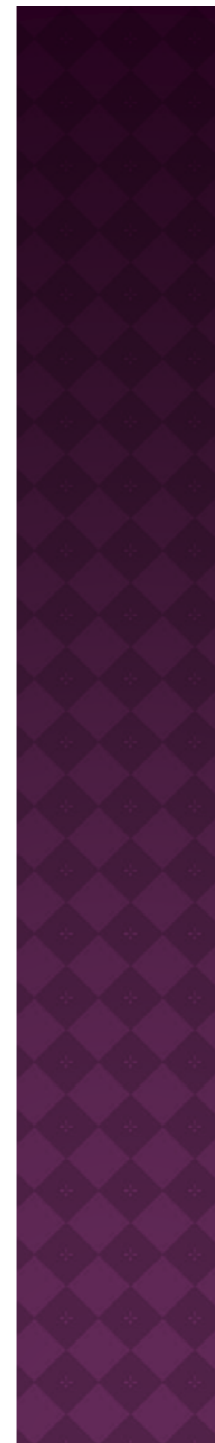
Соя

Каждые 100 грамм соевых бобов содержат 36 грамм белка. Согласно некоторым источникам, исследования показали связь сои в продуктах с меньшим риском рака груди и матки.

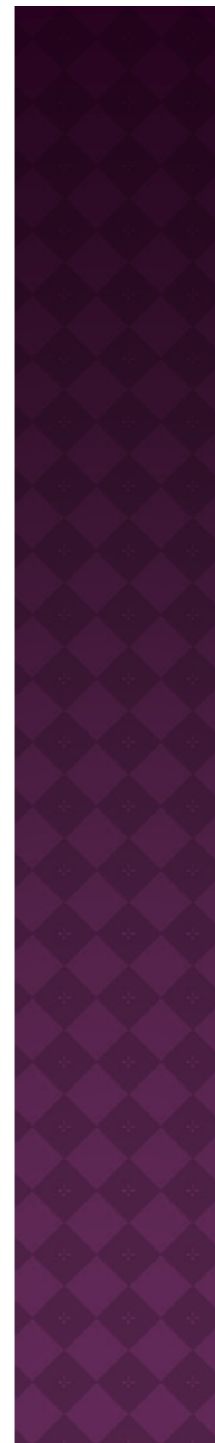
Отбивная

Каждые 100 грамм отбивной из лопатки содержат 28 грамм протеина. 88% отбивной содержат магний. Она считается одним из лучших источников магния и протеина.

ДЕГУСТАЦИЯ

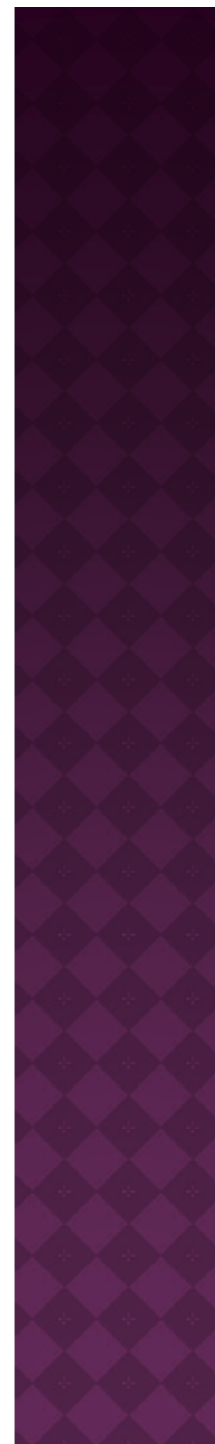












ВЫВОДЫ ИЗ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ЧАСТИ

ДИАГРАММА №1

НА ОСНОВЕ ПРЕДСТАВЛЕННОЙ ДИАГРАММЫ МОЖНО СДЕЛАТЬ
НЕСКОЛЬКО ВЫВОДОВ:

- 1) БОЛЬШЕЕ ЧИСЛО УЧАЩИХСЯ 10-ГО КЛАССА ХОТЯТ
ПОПРОБОВАТЬ ПРОТЕИН
- 2) ПО ИХ МНЕНИЮ, НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОТЕИН НЕ ВРЕДЕН ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ
- 3) УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОТЕИН ХОТЯТ МЕНЬШАЯ ЧАСТЬ КЛАССА

НА ОСНОВЕ ВЫВОДОВ ВИДНО, ЧТО УЧАЩИЕСЯ НЕ ЗНАЮТ,
НУЖЕН ЛИ ИМ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОТЕИН ДЛЯ ИХ ВЫГОДЫ, НО
ПОПРОБОВАТЬ ХОТЕЛА БЫ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ КЛАССА

ДИАГРАММА №2

ВЫВОД: В ОСНОВНОМ УЧАЩИЕСЯ ХОТЯТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ПРОТЕИН ДЛЯ РОСТА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

ВЫВОДЫ ИЗ ПРОЕКТА:

- ◎ 1. Спортивное питание делится на несколько групп, каждая из которых выполняет в организме свои функции: предтренировочные комплексы, протеиновые коктейли, посттренировочные комплексы
- ◎ 2. При употреблении спортивного питания главное – золотая середина: в определенных количествах СП полезно
- ◎ 3. Белковые комплексы подойдут для роста мышц, но гормоны могут отрицательно повлиять в неограниченных количествах

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

