

УДК 330

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

ПАНАСЮК НАТАЛЬЯ БРОНИСЛАВОВНА,

Преподаватель факультета физического воспитания, кафедра МПСД

г. Могилев, МГУ имени А.А.Кулешова.

ПАНАСЮК АННА ИВАНОВНА,

Помощник врача по АПП

г. Могилев, УЗ «Могилевская поликлиника №12 ».

Аннотация: Одна из важнейших проблем современного общества в 21 веке – это избыточный вес и ожирение. Причиной развития избыточного веса и ожирения является нерациональное и несбалансированное питание, перекусы «на ходу», быстрое питание/фастфуд, отсутствие минимальной физической активности и т.д.

Занятия спортом и правильный рацион питания – это два главных составляющих в «погоне» за красивым и здоровым телом. Примерно 70% успеха в похудении или поддержании формы приходится на долю правильного, сбалансированного питания и лишь 30% на долю физических нагрузок.

Ключевые слова: Избыточный вес, физическая активность, режим питания, тренировки, здоровое тело.

PROPER NUTRITION AND ITS IMPORTANCE WHEN PERFORMING PHYSICAL ACTIVITY

**Panasiuk Natalya Bronislavovna,
Panasiuk Anna Ivanovna**

Abstract: one of the most important problems of modern society in the 21st century is overweight and obesity. The reason for the development of overweight and obesity is irrational and unbalanced diet, snacks "on the go", fast food, lack of minimum physical activity, etc.

Sports and proper diet are the two main components in the "pursuit" of a beautiful and healthy body. About 70% of success in losing weight or getting in shape accounted for by proper, balanced nutrition and only 30% on the share exercise.

Key words: overweight, physical activity, diet, exercise, healthy body.

Одна из важнейших проблем современного общества в 21 веке – это избыточный вес и ожирение.

Согласно ВОЗ (всемирная организация здравоохранения), если индекс массы тела (в дальнейшем ИМТ) от 25 до 30 – это избыточный вес, если от 30 и выше – ожирение.

Причиной развития избыточного веса и ожирения является нерациональное и несбалансированное питание, перекусы «на ходу», быстрое питание/фастфуд, отсутствие минимальной физической активности и т.д.

За последние 30 лет почти вдвое увеличилось число людей, страдающих избыточным весом и ожирением.

По последним данным, в Европе около 40-45% взрослого населения страдает избыточным весом

и около 15-18% - ожирением.

У людей с избыточным весом выше вероятность развития сахарного диабета, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, тромбозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта, чаще наблюдаются заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы). Также, по статистике, люди с избыточным весом живут на 10-15 лет меньше, чем люди с нормальным ИМТ.

Занятия спортом и правильный рацион питания – это два главных составляющих в «погоне» за красивым и здоровым телом.

Неправильное питание и интенсивная физическая нагрузка приводят к истощению организма. А строгие диеты без занятий спортом не принесут желаемых результатов и лишь подорвут здоровье.

Примерно 70% успеха в похудении или поддержании формы приходится на долю правильного, сбалансированного питания и лишь 30% на долю физических нагрузок.

В медицине и диетологии считают, что основных принципов правильного питания стоит придерживаться длительное время, а лучше всю жизнь.

К основным принципам правильного питания относятся:

1. Соблюдение режима питания.

Рекомендуется принимать пищу каждый день в одно и то же время. Воздержаться от пищи следует за час до физической нагрузки и два часа после нее. Не рекомендуется есть за 3 часа до сна. Не желательны промежутки между приемами пищи более 3 и менее 2 часов. На долю завтрака должно приходиться около 25-30% суточной нормы калорий, на обед около 30%, на ужин около 20% и по 10% на перекусы.

Все быстрые углеводы (сахар, фрукты, соки и т.д.) рекомендуется употреблять в первой половине дня. На ужин желательно употреблять белок в сочетании с клетчаткой (творог/яйца/мясо/морепродукты + овощи).

2. Обязательный прием пищи – завтрак.

Многие считают, что если пропустить завтрак, то ничего плохого не произойдет, даже наоборот. Но это ошибочное мнение. Люди, пропускающие завтрак, чаще срываются и переедают в течение дня.

Завтрак необходим для запуска обмена веществ и работы организма в целом. Он должен включать в себя белки, жиры и медленные углеводы.

3. Питание должно быть умеренным и медленным.

Не стоит употреблять сразу большое количество пищи, лучше есть чаще, но меньшими по объему порциями.

Так же не стоит пытаться съесть «все и сразу», необходимо тщательно пережевывать пищу, т.к. насыщение наступает примерно через 20 минут.

4. Необходимо соблюдать водный режим.

Для расчета необходимого количества жидкости за сутки используются рекомендации разных стран и ВОЗ, с учетом дополнительных параметров (вес, возраст, пол, активность и т.д.). Исключаются все газированные и сладкие напитки, пакетированные соки и любые напитки, содержащие в своем составе сахар. Разрешены только натуральные соки, чистая питьевая вода, зеленый чай и кофе без сахара (не более 1-2 кружек в день).

5. Необходимо рассчитать калорийность рациона и стараться не выходить за ее пределы.

Калорийность – это объем энергии, которую затрачивает организм для переработки пищи.

Общая калорийность рассчитывается по формуле Харриса-Бенидикта:

-Для женщин: $BMR = 447,593 + (9,247 \times \text{вес в кг}) + (3,098 \times \text{рост в см}) - (4,330 \times \text{возраст в годах})$

-Для мужчин: $BMR = 88,362 + (13,397 \times \text{вес в кг}) + (4,799 \times \text{рост в см}) - (5,677 \times \text{возраст в годах})$

Где BMR – базальный показатель обмена веществ.

Затем полученный результат необходимо умножить на коэффициент двигательной активности (AMR):

-При сидячем образе жизни AMR = 1,2;

-При умеренной физической активности (легкие занятия 1-3 раза в неделю) AMR = 1,375;

-При средней физической активности (занятия 3-5 раз в неделю) AMR = 1,55;

-При активном образе жизни (интенсивные физические нагрузки, занятия 5-6 раз в неделю) AMR = 1,725;

-У спортсменов, тренирующихся 6-7 раз в неделю, AMR = 1,9.

6. Необходимо рассчитать и придерживаться индивидуального соотношения БЖУ (белки, жиры, углеводы).

В зависимости от поставленной цели данное соотношение бывает разным.

Для похудения на долю белков приходится 50%, на долю углеводов – 30%, на долю жиров – 20%.

Для поддержания текущего веса данное процентное соотношение будет выглядеть следующим образом: белки – 40%, углеводы – 40%, жиры – 20% (их количество в процентах никогда не меняется).

В одном грамме белка и углеводов содержится 4 ккал, а в одном грамме жиров – 9 ккал. Зная эти показатели можно рассчитать, исходя из процентного соотношения, сколько грамм каждого макронутриента необходимо съесть в сутки.

Чтобы доказать, что правильное питание является неотъемлемой частью на пути к здоровому и красивому телу, мы взяли группу из 20 девушек, в возрасте от 20 до 30 лет, регулярно (3 раза в неделю) посещающих занятия аэробикой в одном из фитнес-центров нашего города, и разделили их на 2 подгруппы:

- Подгруппа №1 продолжала занятия, не меняя привычный рацион и режим питания, т.е. питалась интуитивно;

- Подгруппа №2 продолжала занятия, но питалась по рекомендациям приглашенного диетолога.

Каждой девушке и 2 подгруппы индивидуально была рассчитана суточная калорийность, необходимый объем жидкости и соотношение БЖУ. Было составлено примерное меню, с учетом особенностей организма каждой девушки (аллергия, непереносимость, пищевые предпочтения и т.д.)

Мы наблюдали за ними в течение 6 месяцев, оценивая результат и общее самочувствие каждые 2 месяца.

После первых 2 месяцев наблюдения были заметные изменения первоначального состояния девушек. Большинство девушек из второй подгруппы стали отмечать чувство “легкости” по утрам, большую стрессоустойчивость, меньшую усталость в течение дня и после занятий. Практически нормализовалась работа желудочно-кишечного тракта. Немного улучшилось состояние кожи, ногтей и волос. В среднем отмечалось снижение массы тела на 4-4,5 килограмма. На весах-анализаторах процентное содержание жира уменьшилось на 5%, а мышечная масса увеличилась на 4%.

У девушек из первой подгруппы результаты были менее заметными. Общее самочувствие изменилось незначительно. По-прежнему присутствовало чувство усталости после занятия, наблюдались жалобы со стороны ЖКТ (тяжесть, метеоризм и т.д.). Состояние кожи, ногтей и волос не изменилось. Среднее снижение массы тела около 3,5 килограмм. На весах-анализаторах процентное содержание жира уменьшилось на 3,5%, а мышечная масса увеличилась на 3%.

В обеих подгруппах, после занятий, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений и артериальное давление остались на исходном уровне (выше верхней границы нормы).

Следующие 2 месяца мы ничего не меняли в программе питания обеих подгрупп. Первая по-прежнему питалась интуитивно, вторая – с соблюдением рекомендаций диетолога.

В конце этих 2 месяцев результаты были значительными.

В первой подгруппе девушки отмечали меньшую усталость после занятий, т.к. нагрузка не менялась, и их организмы сумели к ней адаптироваться. Но также отмечалось небольшое повышение артериального давления, учащение сердцебиения и увеличение частоты дыхательных движений после занятий. Со стороны желудочно-кишечного тракта, в состоянии кожи, волос, и ногтей особых изменений не наблюдалось. В среднем, масса тела уменьшилась еще на 1,5 кг. На весах-анализаторах процентное содержание жира уменьшилось еще на 2%, а мышечная масса увеличилась на 1,5%.

Во второй подгруппе результаты были лучше. После занятий девушки уже не ощущали первоначальной усталости. Артериальное давление, частота сердечных сокращений и дыхательных движений были в пределах верхней границы нормы, или незначительно выше нее. Полностью исчезли жалобы со стороны ЖКТ. Заметно улучшилось состояние кожи, ногтей и волос. Масса тела снизилась еще на 2-

2,5 кг. На весах-анализаторах процентное содержание жира снизилось еще на 3%, а мышечная масса увеличилась на 2%.

По окончании 6 месяцев, в течение которых мы наблюдали за девушками, были получены следующие результаты:

В первой подгруппе, в среднем, масса тела уменьшилась на 6 кг, процентное содержание жира снизилось на 6,5%, а мышечная масса увеличилась на 5%. Самочувствие после занятий было удовлетворительное, отмечалась небольшая усталость, незначительное повышение артериального давления, учащение частоты сердечных сокращений и дыхательных движений (чуть выше верхней границы нормы или на уровне с ней). Но оставались некоторые жалобы со стороны ЖКТ.

Во второй подгруппе масса тела снизилась, в среднем, на 9 килограмм, процентное содержание жира уменьшилось на 9,5%, а мышечная масса увеличилась на 7-7,5%. Также девушки отмечали, что с легкостью стали переносить нагрузку на занятиях и заметное визуальное улучшение состояния кожи, волос и ногтей. Полностью нормализовалась работа желудочно-кишечного тракта. После занятий артериальное давление, частота сердечных сокращений и дыхательных движений не выходили за пределы нормы.

В обеих подгруппах наблюдалось уменьшение девушек в объемах, но во второй подгруппе оно было более заметным.

Таким образом, можно с уверенностью сказать о том, что для достижения значительно лучших результатов, необходимо сочетать физическую нагрузку и правильно сбалансированное питание.

Список литературы

1. Карелин А. О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой/ А.О. Карелин. — СПб.: Изд-во «ДИ-ЛЯ», 2005. — 256 с.
2. Копинов А.А. Специфика питания в зависимости от вида спорта. // Muscle Nutrition Review, 2009, с. 74-75.
3. Безруких, М. М. Формула правильного питания / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 79 с.