

УДК 640.43

Безугла К.В.¹

Зацепіна Н.О.²

¹ студ. гр. МТЕ-419 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ СПОЖИВАЧІВ У ФІТНЕС ЦЕНТРАХ

Основною метою відвідування фітнесцентрів для чоловіків в основному є збільшення сили і нарощування м'язової маси. Для жінок же актуальною причиною залишається зниження ваги, схуднення або підтримання фігури в

тонує.

Коли людина починає займатися в тренажерному залі, результат від тренувань буде дуже тісно пов'язаний з правильно складеним раціоном. При занятті спортом затрати енергії суттєво зростають за рахунок фізичних навантажень, крім того збільшується робота внутрішніх органів, таких як серце, легені та органи травлення. Дієтологи стверджують, що одним з перших правил при спортивному навантаженні є правильне харчування: їсти часто, але маленькими порціями. Один прийом їжі не повинен перевищувати 400 калорій.

Загалом у жінок дещо повільніший метаболізм, ніж у чоловіків, а тому й калорійність раціону повинна бути нижчою – в середньому на 15-20%, а ось потреба у вітамінах вища, зокрема жіночий організм потребує більше заліза, кальцію і вітаміну С.

Жінки в будь-якому віці повинні їсти овочі, фрукти, цільнозернові й нежирні кисломолочні продукти. У раціоні жінки обов'язково повинні бути: риба, волоські горіхи та продукти, багаті Омега-3; пісне м'ясо (курятина, індичка); овочі, фрукти, цільнозернові продукти; бобові – з ними організм отримує складні вуглеводи. Всім жінкам репродуктивного віку слід додатково споживати йод та фолієву кислоту.

Чоловіки менш розбірливі в питаннях харчування, вони зазвичай не особливо піклуються про якість і користь їжі. Втім, важливо розуміти, що чоловічий організм на рівні з жіночим потребує збалансованого раціону, збагаченого білками, вітамінами, мінералами. Є кілька продуктів, які обов'язково повинні бути в раціоні чоловіків: яловичина; спеції, зокрема чорний перець, часник, базилік; морепродукти (у них міститься цинк, який покращує роботу серця, підтримує м'язи, зміцнює судини, нормалізує рівень глюкози в крові, покращує репродуктивну функцію, роботу щитоподібної залози); жирні сорти риби.

Спортивне харчування, або фітнес-харчування – це додаткові харчові добавки до раціону, які включають в себе концентрат білка, амінокислот, вуглеводів та інших речовин. Мету вживання даної сировини кожен вибирає під себе: схуднення або нарощування м'язової маси. Такий тип продукції містить необхідний компонент в найбільш високому процентному співвідношенні до вихідного речовини. Наприклад, в 100 грамах домашнього сиру 41,5% білка, тоді як в 100 грамах протеїну – від 70 до 90% білка.

Основні аспекти, які не можна ігнорувати при включенні в раціон фітнес-харчування: дозування і циклічність; облік чинника розпаду корисних властивостей спортивних добавок; індивідуальна непереносимість окремих компонентів, що входять до складу спортивного харчування (може проявитися алергічна реакція); характер і спрямованість цілей (рельєфність тіла/ схуднення); рівень інтенсивності тренувань (активний/ пасивний);

виробник спортивного харчування.

Проаналізувавши специфіку організму, фітнес-тренер дасть рекомендації по вибору і правильному застосуванню спортивного харчування, адже існують різні види спортивного харчування, такі як:

- гейнери – добавка для нарощування м'язової маси і відновлення енергетичного балансу;

- протеїни – це продукти, в яких міститься велика кількість білка, але практично відсутні вуглеводи;

- амінокислоти – речовини, які допомагають відновити м'язову тканину і знизити больові відчуття після тренувань. Це той самий спортхарч після тренувань;

- жироспалювачі – речовини, що допомагають прискорити процес спалювання жиру (але діють вони тільки при регулярних заняттях спортом);

- енергетики – складаються з швидких вуглеводів і допомагають організму максимально швидко відновлювати сили після інтенсивних тренувань;

- вітаміни – допомагають підтримувати організм в нормальному стані при підвищених навантаженнях.

Вирішальним фактором у процесі харчування є добір продуктів. Саме їжа забезпечує організм необхідними поживними речовинами, які стимулюють формування нових м'язових волокон, їх зміцнення, видалення надлишків жирових тканин, тощо. Спеціальне збалансоване харчування разом із системою регулярних фізичних навантажень дозволить більш ефективно досягти мети вдосконалення тіла.