Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 33

Учебный проект

**«Спортивное питание»**

Проект подготовил:

Воронов К, Воронов А,

Шестаков П, Иванов Е, Берсенёв В

учащиеся 9А класса

2022 г.

**Содержание**

Пояснительная записка……….……………………………………………………………..…….……3

1.1Понятие спортивного питания ……………………………………………..…….4

1.2 Требуемые минералы………………………………………………………..……4

1.3 Побочные эффекты………………………………………………………………..5

## 1.4 Заключение………………………………………………………………………...6

## 1.5 Список литературы………………………………………………………………..6

**Пояснительная записка**

**Актуальность:**

В мире не существует такого продукта, который бы на 100% состоял из белков или минералов, поэтому спортсмены пользуются спортивным питанием.

**Цель:**

Выяснить так ли необходимо спортивное питание.

**Задачи исследования:**

1. Выяснить, что такое спортивное питание.

2.Положительное влияние минералов входящих в состав спортивного питания.

3.Отрицательные стороны спортивного питания.

**Гипотеза:**

Спортивное питание необходимо для эффективной работы над собой.

**1.1Понятие спортивного питания.**

Спортивное питание— это специальная группа продуктов, производимых в основном для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и поддерживающих хорошую физическую форму. Основной целью спортивного питания является улучшение спортивных показателей, силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, нормализация обмена веществ, достижение оптимального веса тела и, в более общем плане, повышение качества и продолжительности жизни. В России спортивное питание классифицируется как пищевая добавка.

Спортивное питание разрабатывается и производится на основе научных исследований в различных областях, таких как физиология и питание. В большинстве случаев это тщательно подобранный состав концентрированных смесей основных питательных элементов, специально обработанных для лучшего усвоения организмом человека. Спортивное питание не имеет ничего общего с допингом. По сравнению с нормальной едой, которая может занять несколько часов, чтобы переварить, спортивные добавки требуют минимального времени переваривания и усилий, чтобы быть сломанным и поглощенным, и многие спортивные продукты питания имеют высокую энергетическую ценность.

## 1.2 Требуемые минералы

Пища содержит витамины и минералы, но неправильное приготовление пищи может разрушить витамины и минералы и привести к образованию нерастворимых соединений, которые не могут быть поглощены организмом. Кроме того, потребность в витаминах и минералах для культуристов и других спортсменов также продиктована высоким уровнем обмена веществ в организме.

Магний — необходим для формирования костей и мышц, энергетического и углеводного обмена в нашем организме. Дефицит магния может привести к спазмам в конечностях и повышенной раздражительности.

Кальций очень важен для костей, зубов и энергетических процессов в мышцах и для их сокращения.

Калий— помогает регулировать кислотно-щелочной баланс в крови. Он участвует в передаче нервных импульсов в наши мышцы, улучшает работу сердца. Недостаток калия проявляется в виде судорог и спазмов в нижней части тела.

## 1.3 Побочные эффекты

Передозировка витаминов может вызвать аллергию. Некоторые вещества спортивного питания могут вызывать головные боли, например, связанные с отравлениями. Минералы лучше всего употреблять перед сном.

Заболеваемость побочными эффектами достаточно низкая (менее 4%), и необратимый ущерб здоровью практически отсутствует.

Креатин является частью белка, который способствует накоплению воды и питательных веществ в самой мышце. При постоянном использовании способствует росту зрительной мускулатуры.

Обезвоживание напрямую связано с креатином. Его бодрость вызывает попадание жидкой части крови в мышцы, в результате чего организм становится особенно обезвоженным и нарушается обмен веществ, термическая регуляция, кислотно-щелочной баланс. Это предполагает потребление достаточного количества жидкости в объеме до 3 литров в день.

Вторым по частоте побочным эффектом креатина являются боли в животе, тошноты. Проблемы с пищеварением особенно распространены во время фазы загрузки, когда используются большие дозы креатина.

## 1.4 Заключение

Спортивное питание — это специальная группа продуктов, производимых для спортсменов. Принятие спортивного питания направлено, главным образом, на улучшение спортивных показателей, силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимального веса тела. Оно необходимо для максимальной эффективности. И если применять его в разумных количествах, то вреда не принесёт.

Спортивное питание также направлено на обеспечение организма необходимыми витаминами, микроэлементами и калориями во время интенсивных тренировок или на то, чтобы грамотно организовать небольшой дефицит, чтобы уменьшить избыток жира в организме, не теряя мышечной массы. Диета спортсмена должна содержать белок, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и достаточное количество жидкости.

## 1.5 Список литературы

[shorturl.at/ozJMU](file:///C:\Users\lisic\AppData\Roaming\Microsoft\Word\shorturl.at\ozJMU)