

ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗЕРНОВО-БОБОВЫХ КУЛЬТУР ДЛЯ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ С УМЕРЕННОЙ И ВЫСОКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Данейко С. В., Синкевич Е.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Актуальность. Питание людей с умеренной и повышенной физической нагрузкой отличается от обычного рациона питания людей, не занимающихся никакими видами спорта. Спортсменам необходимо употреблять продукты, содержащие большое количество белков и сложных углеводов для обеспечения энергетического баланса. Из зерново-бобовых культур человек получает 20% протеина, и при этом они характеризуются высоким содержанием белка не только в семенах, но и в вегетативных органах.

Цель. Узнать мнение респондентов с умеренной и повышенной физической нагрузкой о важности использования в их рационе питания зерново-бобовых культур. Определить осведомленность данной группы населения о полезных свойствах зерново-бобовых.

Материалы и методы исследования. Использован метод социологического анонимного опроса на платформе Google Forms. В нем приняло участие 116 респондентов в возрасте от 17 до 24 лет. Преобладающее количество среди респондентов приходится на интервал 18-20 лет. Так же опрос проводился в непосредственной беседе с тренерами фитнес-залов города Лида.

Результаты и их обсуждение. В опросе приняли участие студенты физкультурного факультета Гродненского гуманитарного колледжа, студенты Белорусского государственного университета физической культуры, тренера фитнес-залов города Лида. В опросе приняло участие 62,5% девушек и 37,5% парней.

Большинство респондентов оценили свою физическую нагрузку как умеренную (70,8%), 25% - как высокую, остальные 4,2% не смогли объективно оценить выполняемую ими физическую нагрузку.

В ходе проведения анкетирования выяснялось, что 66,7% опрошенных знают о полезных свойствах зерново-бобовых культур, 27,1% - дали на данный вопрос отрицательный ответ, а вариант «затрудняюсь ответить» выбрало 6,3% респондентов.

Сведения о полезных свойствах данного вида продуктов растительного происхождения для людей, активно занимающихся спортом, наши респонденты получали из разных источников и ответы на поставленный вопрос распределились

следующим образом: от друзей – 24,4% и родственников – 41,5%, из интернета – 63,4% и литературы – 36,6%, от тренера – 24,4% и преподавателей – 29,3%.

Респондентам был предложен список зерновых и зерново-бобовых культур, среди которых они выбирали те, которые предпочитают в своём рационе. По результатам опроса было выявлено что 81,3% опрошиваемых отдают предпочтение рисовой и гречневым крупам, за ними шли кукуруза – 29,2%, горох – 22,9%. А такие зерновые как нут, чечевица и ячневая крупа выбрали всего 2,1%, 8,3% и 10,4% респондентов соответственно. Большая часть (75%) опрошиваемых обосновывают свой выбор только на вкусовых качествах данных продуктов, однако 27,1% так же принимают в пищу зерновые и зерново-бобовые исходя из знаний о полезных свойствах данных продуктов.

Несмотря на знание полезных свойств зерново-бобовых культур, лишь 58,3% респондентов считают, что употребляют их достаточное количество в своём ежедневном рационе (рисунок 3), 41,7% - не делают этого в силу различных факторов (недостаток времени, замена другими продуктами, богатыми теми же витаминами и необходимыми в рационе компонентами, не соответствие вкусовых качеств зерновых культур с предпочтениями респондента).

Отвечая на вопрос «Как вы думаете, важно ли употреблять зерново-бобовые культуры в пищу при усиленных физических нагрузках?» 87,5% респондентов ответили положительно, 10,4% выбрали ответ «затрудняюсь ответить» и лишь 2,1% опрошиваемых ответили отрицательно.

Выводы. Результаты исследования доказали, что большинство респондентов считают важным приём зерново-бобовых культур в их рационе питания исходя из их физических нагрузок и знаний о полезных свойствах данных продуктов. Однако, несмотря на данный факт, практически половина опрошиваемых не употребляют достаточное количество зерново-бобовых культур, стараясь заменить их другими продуктами.

Литература:

1. Зернобобовые культуры и взаимосвязь между здоровьем и питанием [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/ru/c/387361/>. Дата доступа 18.03.2016.

2. Основы правильного питания спортсменов: продукты для полноценного рациона [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://vashsport.com/pravilnoe-pitanie-dlya-sportsmenov/>. Дата доступа 19.07.2019.