

ИНФОРМИРОВАНИЕ О СВОЙСТВАХ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Корней И.В., Синкевич Е.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Введение. Спортивное питание — это специальная группа продуктов, производимых в основном для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и поддерживающих хорошую физическую форму.

Цель. Провести обзор тематической литературы; изучить информированность посетителей тренажерных залов в вопросах состава и влияния на здоровье продуктов спортивного питания.

Материалы и методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование 130 респондентов в возрасте от 18 до 45 лет, из них 18% лиц женского пола и 82% мужского.

Результаты. По результатам проведенного анкетирования: на вопрос «Употребляете ли вы спортивное питание?» 56% респондентов ответили положительно, 44% - отрицательно. Ответы на вопрос «Какой вид спортивного питания вы предпочитаете?», распределились следующим образом: L-Карнитин - выбрали 16% респондентов, протеин - 38%, пред-тренинг - 8%, ВСАА - 11% и креатин - 27% опрошенных. Затруднительным стал вопрос: «Считаете ли вы спортивное питание вредным и почему?», на который 26% из числа опрошенных ответили, что данный вид продуктов вреден для здоровья, не приводя веских аргументов в доказательство, а самым распространенным ответом было – будет импотенция и проблемы с сердцем. В то же время а 74% респондентов высказались за использование спортивного питания, не считая, что его употребление может навредить. На вопрос: «Какие Вы употребляете спортивные добавки?» предпочтения распределились следующим образом: протеин в порошке, ВСАА в таблетках, пред-тренинг в капсулах (100%); L-карнитин в жидком виде (82%), креатин в порошке (68%) и таблетках (32%) и L-карнитин в таблетках (18%).

Выводы. По результатам исследования можно сделать вывод, что употребление спортивных добавок полностью положительно влияет на физическое состояние человека при соблюдении всех условий хранения и норм употребления продукта.

Литература:

1. Хартманн С., Зигрист М. Мнения о пользе белковых добавок: сравнительное исследование пользователей и не пользователей. *Аппетит*. 2016 1 августа; 103: 229-35. [По состоянию на 27 июня 2019 г.].