**Ковнір Ю. О.,** студент ХТЕІ КНТЕУ, м. Харків

**ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОЛОДІ**

Забезпечення населення високоякісними продуктами харчування підвищеної харчової цінності – актуальна проблема сьогодення. Враховуючи сучасні екологічні умови, раціон харчування повинен містити достатню кількість природних біологічно активних речовин: вітамінів, незамінних амінокислот, поліненасичених жирних кислот, харчових волокон, які здатні підвищувати резистентність організму людини до впливу негативних чинників навколишнього середовища.

Однією з найважливіших категорій спеціалізованого харчування населення країни являються продукти для осіб, які систематично займаються фізичною культурою, фітнесом та професійним спортом. Слід зазначити, що спеціалізовані продукти харчування для спортсменів представлені на ринку дуже широко, однак серед них всього 5 % – продукти вітчизняного виробництва.

Для спортсменів, не існує жорстких правил відносно того, що потрібно пити і їсти, проте необхідно дотримуватися певних рекомендацій по складанню раціону і режиму харчування. Для забезпечення оптимальним харчуванням абсолютно необхідним є розробка спеціалізованих продуктів, страв і раціонів, які найбільшою мірою відповідають особливостям потреб організму в харчових речовинах і енергії.

Дефіцит мінералів, як макро- так і мікроелементів, в організмі спортсменів дуже часто виникає під дією різноманітних негативних факторів. Причини виникнення дефіциту мінералів в організмі спортсменів за умов фізичних навантажень різноманітні, проте в першу чергу це неповноцінне та нераціональне харчування. Найбільш розповсюдженим вважається дефіцит заліза, що виникає під дією значних фізичних та психоемоційних навантажень.

Залізо є одним з найбільш важливихмікроелементів у харчування спортсменів оскільки бере участь в енергетичному метаболізмі. Цей мікроелемент необхідний для утворення гемоглобіну, міоглобіну, а також є складовою частиною багатьох ферментів і цитохромів. Дефіцит заліза в організмі спортсмена може призводити до зниження спортивної (загальної та спеціальної) працездатності та виникнення стану перетренованості. Раціон харчування спортсменівпри недостачі в організмі заліза, повинен містити велику кількість білка, тому його вміст в раціоні збільшують на 10–20 % порівняно з фізіологічними нормами. Білки є необхідною умовою для кращого засвоєння заліза, утворення еритроцитів та гемоглобіну.

Для покращення структури харчування спортсменів необхідно корегувати їх раціон шляхом створення вітамінізованих продуктів, безпосередньо призначених для них. Страви та вироби з курячого м’яса, в першу чергу, повинні бути включені до раціону спортсменів, аджекуриця – це цінний харчовий продукт, який збагачений високим вмістом білка, а також вітамінами та мінеральними речовинами.

У зв’язку з цим доцільною буде розробка вітчизняних продуктів на основі курячого м’яса з додаванням рослинної сировини, що буде сприяти підвищенню працездатності, витривалості, якнайшвидшому відновленню організму спортсмена після фізичного навантаження та у підсумку – покращення спортивних досягнень.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Робота виконана під керівництвом к. т. н, доц. Мостової Л. М.**