

**ЗАХАРЕВИЧ А.А.**, строительный факультет, гр. КП-27,  
Брест, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – Борисюк Н.В., преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПОВЫШЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ**

*Введение.* Правильное рациональное питание и регулярные физические упражнения – это неперемные составляющие здорового образа жизни. Научные исследования в области питания при занятиях спортом показывают, что для того, чтобы оставаться здоровым, человеческий организм должен ежедневно получать достаточное количество углеводов и белков, а также некоторое количество жиров, витаминов, минеральных веществ и много воды.

*Цель работы* – проанализировать и обобщить основы рационального питания при повышенных физических нагрузках.

*Методы исследования.* В работе применялись методы анализа и обобщения литературных источников и информации интернет-сайтов.

*Обсуждение результатов.* Были определены 4 основных принципа рационального питания: 1) соблюдение равновесия между количеством энергии, поступающей в организм с пищей, и количеством энергии, расходуемой человеком. Энергия, поступающая с пищей, расходуется на мышечную деятельность и поддержание общего обмена веществ в организме. При этом должен соблюдаться примерный баланс энергии, поступающей с пищей и расходуемой. Так как при повышенных физических нагрузках повышаются энергозатраты организма, то следовательно, и поступать энергии с пищей должно больше; 2) соблюдение определенного количества и соотношения основных пищевых веществ в питании. При повышенных физических нагрузках организму необходимо 2-3 г белка на килограмм массы тела, 5-7 г углеводов, 0,5-1,5 г жира. Также необходим ряд витаминов, в том числе витамин С (70 мг в день), витамины группы В, жирорастворимые витамины и минеральные вещества; 3) соблюдение определенного режима питания. Оптимальным является 3-5 разовое питание, при этом количество пищи, получаемой в разные приемы, должно быть примерно равным; 4) разнообразие пищи.

*Выводы.* В физической подготовке, помимо рационально построенных занятий, большое значение имеет организация правильного питания, обеспечивающая ускорение восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и высокую работоспособность занимающихся.