



СПОРТ

Гиппократ считал ячменные лепешки с оливковым маслом лучшей диетой «для развития физической силы и выносливости», а врач Анна Кингсфорд отмечала, что в «славные дни Древней Греции и Древнего Рима, пока невоздержанность и распущенность не погубили могущества этих народов, сыны их питались простой растительной пищей» [8, с. 13].

И.Л. Медкова и соавт. обращаются к страницам истории в контексте вегетарианского движения: «В Англии... в 1847 г. появилось первое и самое знаменитое Вегетарианское общество... В 1887 г. был основан Вегетарианский спортивный клуб, члены которого занимаются велосипедным спортом и легкой атлетикой. Заметим: члены клуба установили 68 национальных и 77 рекордов на местных состязаниях и, что особенно примечательно, завоевали две золотые медали на IV Олимпийских играх. Достаточно вспомнить рекорд Джорджа Аллена в 1908 г. — 60 миль за день в состязаниях по спортивной ходьбе» [2, с. 9].

Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми (под редакцией К.А. Розенблюм) находит вегетарианскую диету – «при тщательном планировании» - приемлемой «для роста и длительных тренировочных занятий» [5, с. 211].





В методических указаниях для практических и самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Управление профессиональной работоспособностью» (Харьковская национальная академия городского хозяйства, 2012; рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта) имеется следующая информация: «Доказано, что у вегетарианцев, по сравнению с невегетарианцами, всегда ниже артериальное давление, независимо от возраста, массы тела и частоты пульса» [4, с. 49].

Вегетарианцам-спортсменам «необходимо проводить постоянный мониторинг уровня железа, особенно во время периода быстрого роста» [1, с. 18].

Согласно «Основам рационального питания спортсменов» (Тверской государственной университет, 2011), «остается фактом, что вегетарианская еда у целой группы людей, относящих себя к вегетарианцам не вызывает белкового голодания. Значительная часть таких людей чувствует себя здоровыми. Дело в том, что путем достижения правильного соотношения в питании разных растительных продуктов можно добиться минимального содержания незаменимых аминокислот. Наиболее ценные аминокислоты содержатся в таких растительных продуктах как соя, фасоль, гречиха, картофель (2-4,9 г белки), рис, ржаной хлеб. Особенно полезным в вегетарианской кухне является сочетание бобовых с крупами и овощами» [3, с. 23-24].

Ссылаясь на данные Всероссийского научно-исследовательского института жиров, Н.В. Шелепина и А.В. Каверочкина отмечают: «Гороховый белок может применяться как единственный источник протеинов для фруктовых и овощных напитков, немолочных десертов и мороженого, продуктов, богатых белком, продуктов для похудения, а





также спортивных и вегетарианских» [10].



В начале июня 2015 года в Москве состоялась научно-практическая конференция с международным участием «Спортивное питание и спортивная медицина». По ее итогам Л.В. Шевякова и соавт. опубликовали статью «Микронутриенты кобальт, никель, хром в питании спортсменов-вегетарианцев» - на основе соответствующего исследования. Целью исследовательской работы было «изучение содержания кобальта, никеля и хрома в образцах продуктов, входящих в состав рациона питания спортсменов-вегетарианцев». Авторами сделан вывод о том, что «наиболее богаты кобальтом крупа амаранта, семена чиа и дикий рис (черный); никелем – дикий рис (черный), зерна киноа, семена чиа, зеленая гречка; хромом – японский рис, семена чиа, крупа полбы. Таким образом, более частое использование овощей и фруктов, зерновых в питании современного человека и, конечно, людей, занимающихся спортом, позволит обогатить рацион питания незаменимыми микронутриентами, а полученные экспериментальные результаты существенно дополняют базы данных химического состава пищевых продуктов» [9, с. 77].

Занятия спортом – «обязательный пункт в планах на день» для Станислава Сацуры, саунд-продюсера, специалиста в области музыкального производства, а в юности - призера по боксу на городских, областных и республиканских соревнованиях. Станислав так понимает здоровый образ жизни: «Это система взглядов на жизнь. Мы все хотим быть здоровыми и красивыми. Но не все понимают, что здоровье требует внимания и даже жертв. Я вегетарианец, регулярно занимаюсь спортом, не пью и не курю (причем, никогда не курил)... Все это кирпичики, из которых закладывается фундамент крепкого здоровья» [6, с. 37].





Валихан Тен работает в фитнес-индустрии больше 12 лет – об этом сообщает аннотация книги «Другой ты! Книга, которая изменит ваше отношение к спорту и питанию». «За это время под руководством опытного тренера немало людей вернули своему телу гибкость и силу, кто-то впервые увидел собственные мышцы и осознал, что здоровье и молодость – только в его голове и собственных руках. Эта книга – оригинальное учебное пособие, которое заменит вам персонального тренера и ответит на большинство вопросов о планировании тренировок и питании, возникающих у новичков в фитнесе» [7, с. 4]. Опытный фитнес-тренер - об углеводах, жирах и белках: «Углеводы – главный источник энергии в организме человека.... Крупы, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, ячмень, овощи, зелень, ягоды, фрукты – вот что действительно необходимо нашему организму. Клетчатка – низкокалорийный углевод, способствующий выведению вредных веществ из организма, – обладает волшебным свойством, практически не усваиваясь, давать чувство насыщения. Она содержится в отрубях, зелени, овощах... Жиры совершенно необходимы для нормальной работы внутренних органов, их недостаток грозит серьезными последствиями для здоровья. Тем не менее важно снизить употребление продуктов с высоким содержанием животных жиров, таких как сливочное масло, мясо свинины и баранины, твердые сыры, поскольку их избыток приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Растительные жиры (оливковое, кунжутное и арахисовое масло, орехи и авокадо), напротив, лучше усваиваются организмом и полезны для работы внутренних органов... Белки – это кирпичики для строительства и укрепления мышц... Веганы и вегетарианцы могут заменить весь животный белок в своем рационе на растительный, чем полностью удовлетворят суточную потребность организма в белке [7, с. 20-25].





ИСТОЧНИКИ

1. Загородный Г.М., Гаврилова Е.А. Питание в спорте и фитнесе: общие принципы / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: Е. С. Григорович и др. – Минск: БГМУ, 2013. – 256 с. ISBN 978-985-528-778-1. Прим.: рассмотрены вопросы медико-биологических и педагогических проблем использования физических упражнений в укреплении состояния здоровья, формирования здорового образа жизни молодежи на современном этапе; для специалистов в области физической культуры и спорта.

2. Медкова И.Л., Павлова Т.Н., Брамбург Б.В. Все о вегетарианстве. - М.: Экономика, 1992. - 287 с. ISBN 5-282-01705-9

3. Основы рационального питания спортсменов: учебно-методический комплекс для студентов 4 курса очной формы обучения специальность 032101 «Физическая культура и спорт» / сост. к.б.н., доцент каф. ТОФВ М.А.Папин. - Тверь: Тверской государственной университет, 2011. - 53 с. Прим.: под эгидой Министерства образования и науки РФ.

4. Питание как средство укрепления профессионального здоровья: методические указания для практических и самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Управление профессиональной работоспособностью» (для студентов дневной формы обучения всех специальностей Академии) / Харьк. нац. акад. гор. хоз-ва; сост.: Д. А. Бескорвайный. – Х. : ХНАГХ, 2012. – 60 с. Прим.: под эгидой образования и науки, молодежи и спорта Украины.

5. Питание спортсменов: руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми / под ред. К. А. Розенблум ; пер. с англ. Н. Ворониной. - Киев : Олимпийская литература, 2006. - 535 с. ISBN 966-7133-80-X Прим.: книга для специалистов в области питания и оздоровительной физической культуры и спорта; научный редактор - профессор кафедры биологии человека НУФВСУ (Киев, Украина), канд. биол. наук, доцент И. Земцова.





6. Руденко С. Станислав Сацура: «Сегодня мои тренировки преследуют одну цель – быть готовым к любым проблемам на улице» / Friend. Первый молодежный журнал о здоровом образе жизни, № 1, 2015. - С. 37.

7. Тен В. Другой ты! Книга, которая изменит ваше отношение к спорту и питанию / науч. ред. Н. Никольская. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 160 с. ISBN 978-5-00057-599-4

8. Усов В.В. Вегетарианская кухня: учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / В.В. Усов. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 384 с. ISBN 5-7695-3438-9 Прим.: допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования; рецензент - преподаватель высшей категории Т.В. Шарко.

9. Шевякова Л.В., Бессонов В.В., Макаренкова О.Г. Микронутриенты кобальт, никель, хром в питании спортсменов-вегетарианцев / Материалы Научно-практической конференции с международным участием «Спортивное питание и спортивная медицина» (1–2 июня 2015 г., Москва) / Научно-практический журнал «Вопросы питания» № 3, 2015. - С. 77. Прим.: под эгидой ФГБНУ «НИИ питания», Москва.

10. Шелепина Н.В., Каверочкина А.В. Применение растительных белков в пищевой промышленности / Научные записки ОРЕЛГИЭТ, 2010. Т. 2. - С. 431–433. Прим.: Н.В. Шелепина - к. с.-х. н., доцент, кафедра товароведения и экспертизы товаров Орловского государственного института экономики и торговли.

