

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПИЩЕВОЙ ДОБАВКИ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЦ

Филипович Дарья Владимировна, Романчук Валерия Олеговна, филологический факультет, 3 курс, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь, г. Гродно

Научный руководитель: Вашкевич В. И., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ГрГУ имени Янки Купалы

Изложена методика и результаты использования пищевой добавки «Гейнер», применяемой в спортивном питании для наращивания мышц.

The methodology and results of the use of the food additive “Gainer”, used in sports nutrition for muscle building, are described.

Ключевые слова: спортивное питание, гейнер, эксперимент, вред, польза.

Keywords: sports nutrition; gainer; experiment; harm; benefit.

Введение. В современном мире спорт является неотъемлемой частью жизни человека. Люди преследуют различные цели: набор мышечной массы, общее улучшение телосложения, снижение веса и т.д. Занятия спортом сопровождаются значительными затратами энергии, которая должна быть восполнена сбалансированным питанием. Однако, тяжело ежедневно соблюдать диету, которая восполнит абсолютно все необходимые организму витамины и минералы для получения желаемого результата. По этой причине многие спортсмены используют спортивное питание, которые, благодаря своим свойствам и содержанию, помогают спортсмену достичь необходимых результатов [1].

Существуют различные пищевые добавки, применяемые в спортивном питании [2]:

- гейнер (для увеличения мышечной массы),
- протеин (для восстановления мышечных структур после тренировочного стресса и усиленного роста мышц),
- бустер (для повышения уровня тестостерона в крови с целью быстрого увеличения мышечной массы),
- лейцин (для восстановления организма после тренировки и сохранения мышечной массы),
- левокарнитин (для жиросжигания),
- глютамин (для восстановления после тренировки и набора массы),
- таурин (для увеличения объема мышечных клеток),
- креатин (для увеличения мышечного объема).

Для эксперимента мы выбрали гейнер – пищевую добавку, рекомендованную для набора мышечной массы.

Вопрос исследования заключался в определении положительного и отрицательного влияния гейнера на организм занимающегося.

Результаты исследования. В качестве предмета для эксперимента мы решили взять один из самых популярных среди спортсменов вид спортивного питания – гейнер. И узнать, что же это такое: незаменимая добавка для спортсмена или вредное вещество? Перед нами была поставлена задача: в течение 3 месяцев принимать в пищу гейнер. Для точности результатов, эксперимент проводился при соблюдении обязательных условий. В первом случае это: прием гейнера+правильное питание+регулярные тренировки. Во втором случае: прием гейнера+правильное питание+полное отсутствие тренировок. В течение эксперимента периодически менялось время употребления гейнера (до или после тренировки).

В ходе эксперимента нами были выявлены следующие результаты: гейнер действительно восстанавливает энергетический баланс и снижает утомляемость, а также повышает внутриклеточную энергию. Но такой эффект пищевая добавка дает только при условии регулярных энергозатратных тренировок. Если вы устали после тяжелого учебного или рабочего дня, коктейль из гейнера – это однозначно не самый лучший вариант. А вот перед тренировкой – отличный вариант зарядиться энергией и обеспечить организм питательными веществами для лучшей результативности, коктейль после тренировки – восполнение белково-углеводного окна после физических нагрузок. А вот принимая гейнер без всяческих тренировок, мы заметили одно не совсем благоприятное свойство: пищевая добавка действительно помогает набрать массу, только совсем не мышечную. Не тренируясь совсем, оказывается, мы набираем просто лишние килограммы жира. Что касается набора массы при употреблении гейнера с регулярными тренировками, процесс не заставил себя долго ждать: первые долгожданные килограммы появились уже спустя 3 недели, с каждой новой неделей результат радовал все больше и больше. Тело приходило в тонус, организм был полон сил и энергии, настроение было хорошее.

Выводы. Таким образом, данный эксперимент показал, что гейнер не оказывает плохого влияния на организм в целом. Состав гейнера наполняет организм большим количеством углеводов и аминокислот, что позволяет сделать тренировки эффективными. Конечно, он будет полезен только в том случае, если вы будете соблюдать правильное питание, ваши тренировки будут качественными, а отдых полноценным. В таком случае гейнер будет нести только пользу. Однако, гейнер может нанести и вред организму при неправильном его употреблении: неправильный расчет количества добавки приведет к набору лишних килограммов за счет жира. Также нельзя употреблять в пищу гейнер людям с гипертонией, аллергией на глютен и другими хроническими заболеваниями.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что гейнер несет в себе больше пользы, чем вреда, что позволяет назвать этот продукт пригодным к употреблению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Михайлов, И. М. Спортивное питание: «химия», допинг или... ??? / И. М. Михайлов, П. С. Климовский. – Москва : Издательские решения. – 2017. – 174 с.
2. Клейнер, С. Спортивное питание победителей / С. Клейнер, М. Гринвуд-Робинсон ; пер. М. Гилева. – Москва : Эксмо. – 2016. – 448 с.

darya_filipovich@mail.ru