

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ, С УЧЕТОМ СОСТАВА ТЕЛА

*Національний університет фізичного виховання
і спорту України, Київ, Україна*



Введение. Питание обеспечивает поступление в организм энергии и всех необходимых для построения тела человека химических веществ. От того, какую пищу потребляет человек, зависят его рост, развитие, здоровье, работоспособность, долголетие. Рациональное питание лежит в основе профилактики многих заболеваний, так как способствует сохранению здоровья. Недостаточное, избыточное или нерациональное питание неблагоприятно влияет на состояние здоровья человека, его работоспособность (Волков, Несен, Осипенко, Корсун, 2000; Эдвард Т. Хоули, Дон Френкс, 2000).

Организация и методы исследования: анкетирование, антропометрия, калориметрия, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. Используя нормы содержания жировой ткани в теле женщин (Эдвард Т. Хоули, Дон Френкс, 2000), всех испытуемых разделили на три группы: первая группа — физически подготовленные лица, содержание жировой ткани которых находится в пределах от 16 до 26 %, вторая группа — лица с потенциальным риском (26—31 %), третья группа — тучные (свыше 31 %).

Анализ показателей состава тела, полученных при обследовании 150 женщин, занимающихся фитнесом, не выявил статистически значимых различий между группами физически подготовленных лиц и лиц с потенциальным риском по показателям тощей массы тела и всеми группами по содержанию абсолютной мышечной ткани. Это позволило сделать вывод, что их суточные энергозатраты не должны значительно отличаться.

Избыток калорийности питания в группах тучных женщин и лиц с потенциальным риском приводит к повышенному содержанию жировой ткани в теле. Из этого следует, что составлять рацион питания необходимо на основе тощей, или мышечной массы тела, а не общей массы тела, так как последнее приводит к переоценке суточной калорийности питания у тучных людей. Разработаны рекомендации по питанию, рассчитанные на основе калорийности рациона питания женщин, занимающихся фитнесом, с учетом состава тела, а именно, снижение суточной калорийности питания на 152 ккал в группе лиц с потенциальным риском и на 890 ккал у тучных женщин. Для физически подготовленных лиц рекомендации потребления питательных веществ с учетом состава тела остались неизменными, поскольку калорийность питания в этой группе соответствует суточным энергозатратам, а показатели состава тела находятся в пределах нормы и не требуют коррекции.

Вывод. Рекомендуется суточные энергозатраты и калорийность рациона питания рассчитывать на основе мышечной массы тела, — что лучше учитывает индивидуальные особенности организма, по сравнению с определением энергозатрат и калорийности рациона питания на основе общей массы тела, что приводит к переоценке суточной калорийности питания у тучных людей.