

## АНАЛІЗ БІОЛОГІЧНО АКТИВНИХ КОМПОНЕНТІВ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

**Ткачов В.П., Крячко Є.В.**

*Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

На даний момент в індустрії спортивного харчування є проблема відсутності урахування специфікації спортсмена та пріоритетного енергозабезпечення у вибраному ним виді спорту.

Нами проведено збір та структурування інформації щодо використання компонентів спортивного харчування для трьох видів енергозабезпечення організму – креатинфосфатного, гліколітичного та аеробного [1]. Компоненти для вищенаведених способів енергозабезпечення організму представлені в табл.

Таблиця

Спосіб енергозабезпечення	Назва компоненту спортивного харчування	Функція компоненту спортивного харчування
Креатинфосфатний	Креатинмоногідрат	Збільшення запасу креатинфосфату
	Желатин	Укріплення та регенерація суглобів
	Глюкозамін	Регенерація синовіальної рідини
	$\omega$ -3; $\omega$ -6 жирні кислоти	Прискорення метаболізму жирів
	Кальцій, магній	Передача нервового імпульсу, скорочення та розслаблення м'язів, активація креатинкінази
	Фосфор	Компонент кісок; створення АМФ, АДФ, АТФ, креатинфосфата
Гліколітичний	Вуглеводи	Синтез глікогену
	$\beta$ -аланін, гістидін	Підвищення резистентності до молочної кислоти
	Вітаміни В6, В12	Регулювання обміну речовин
Аеробний	L-карнітин	Покращення жирового обміну
	Ліполева кислота	Покращення обміну речовин
	Метіонін	Виведення токсинів
	Калій	Регуляція осмотичного тиску
	Залізо	Створення гемопептидів, цитохромів
	Антиоксиданти	Захист від вільнорадикального окислення
	Вітаміни В3, В6, В9, В12	Прискорення створення та визрівання еритроцитів

На основі вищенаведених даних можливо створення сумішей для спортивного харчування або спеціалізованих харчових продуктів.

### Література:

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст]: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт. - 2007. – 132 с.