

УДК 664.35

Саломатов А.С.,

Кандидат технических наук, доцент

Доцент кафедры «Технология и организация общественного питания»

Институт спорта туризма и сервиса, Южно-Уральский

государственный университет (НИУ),

Россия, г. Челябинск

Иванов Д.А.,

Студент магистратуры

2 курс, Институт спорта туризма и сервиса, Южно-Уральский

государственный университет (НИУ),

Россия, г. Челябинск

Научный руководитель: Тошев А.Д.,

доктор технических наук, профессор

Заведующий кафедрой «Технология и организация

общественного питания»

Институт спорта туризма и сервиса, Южно-Уральский

государственный университет (НИУ)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСЛИЧНЫХ КУЛЬТУР В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Статья посвящена питанию спортсменов и скорейшему восстановлению организма после физических нагрузок. В статье особое внимание уделено питанию спортсменов масличными культурами. Так же в статье затронут анализ масличных культур, их полезные свойства. Данная проблема мало изучена и требует дальнейших исследований.

Ключевые слова: дар природы, жир, пищевая промышленность, самое дело, культура, организм, растение.

***Annotation:** The article is devoted to nutrition of athletes and the speedy recovery of the body after exercise. The article focuses on the nutrition of athletes oilseeds. Also in the article will affect the analysis of oilseeds, their useful properties. This problem is poorly understood and requires further research.*

***Key words:** the gift of nature, fat, food industry, the thing, culture, organism, plant.*

Мощным средством восстановления является правильное питание спортсменов. Именно питание способно расширить границы адаптации организма спортсмена к экстремальным физическим нагрузкам. Спортивные тренировки в современности, направленные на достижение высоких спортивных результатов, забирают у спортсменов много сил, выматывают, истощают организм.

В восстановительных процессах большое значение придается сбалансированному питанию. Для того чтобы спланировать питание при подготовке к ответственным соревнованиям, необходимо понимать, как организм запасает и сжигает топливо.

Эти растения характеризуются большим количеством жира, который содержится не только в их плодах, но и в семенах. Несмотря на то что в эту группу входят такие дары природы, которые относятся к разным семействам, их жир широко применяется в пищевой и технической промышленности. Масличные культуры, список которых может растянуться на несколько страниц, делятся на несколько групп:

Масличные. Их основное предназначение состоит в том, чтобы давать людям продовольственные масла. Прядильно-масличные. Они используются как для изготовления масел, так и для производства волокна.

Эфирно-масличные. Из них получают технические масла.

Эта классификация используется в России для того, чтобы по группам разделить масличные культуры. Список их дан в этой статье. К ним относятся

такие растения, как соя, подсолнечник, рапс. Даже тыква является даром природы, которые дает людям масло.

На самом деле их намного больше, просто в большинстве своем они распространены намного меньше.

Как было сказано ранее, масличные культуры подразделяются на несколько типов. Это зависит от области их применения. Те сельскохозяйственные растения, которые широко используются в пищевой промышленности и дают людям растительные масла, считаются основными. К ним относится всем известный подсолнечник.

Побочный продукт, который добывается при переработке этого растения, – семечки. Они также являются продовольственным товаром.

Многие люди ценят их за вкусовые качества. Кстати, именно подсолнечник стал первым окультуренным масличным растением. В пятнадцатом – шестнадцатом веках этот дар природы был найден мореплавателями.

Первоначально его использовали в качестве декоративного элемента в садах. На протяжении трех столетий люди не догадывались о том, что это растение может использоваться в качестве масличной культуры.

На самом деле к данной категории растений относятся те представители флоры, которые занимают разные ниши в классификации семейств. Просто эти дары природы характеризуются общим признаком: в них содержится много жира. Поэтому одно и то же растение может считаться и масличной, и овощной культурой. Так произошло, например, с тыквой, которая нашла широкое применение в пищевой промышленности.

В масличных культурах содержатся витамины и минералы, которые имеют решающее значение для физического здоровья и роста. Даже самые лучшие искусственные поливитамины и близко не превосходят их по суммарной питательности, а даже если бы они могли, организм по-прежнему куда эффективнее поглощает и использует те же питательные вещества в растительной форме.

Несколько примеров: витамин В, который содержится в масличных культурах, содействует преобразованию пищи, которую мы потребляем, в полезную энергию (в дополнение ко многим другим функциям); другие витамины и минералы также способствуют бесчисленным химическим реакциям в организме.

Кроме того, антиоксиданты, помогают в борьбе со свободными радикалами, окислительным стрессом и повреждением мышечных клеток, которое может стать результатом напряженных тренировок и других стрессовых факторов.

Основные запасные вещества семян масличных растений — жиры, или ацилглицерины, содержание которых в семенах льна, конопли, горчицы, подсолнечника составляет 30—50 %, а в маке и клещевине достигает 60 %.

Растительные жиры — богатые энергией продукты, и при их окислении высвобождается значительно больше энергии, чем при окислении такой же массы углеводов или белков.

Установлено, что энергетическая ценность 1 г жира в среднем составляет 39кДж, углеводов—17, белков — 22—24кДж. Питательная ценность жиров определяется также содержанием в них полиненасыщенных жирных кислот — линолевой и линоленовой, которые не синтезируются в организме спортсменов и должны поступать с пищей.

Белки, жиры, углеводы (как простые, так и сложные) – все это нужно нашему организму. Не существует систем питания, требующих полностью исключить эти компоненты. Так полное отсутствие жиров неизбежно ударит по печени и суставам, исключение углеводов – по почкам.

В связи с этим растительные жиры представляют собой важные источники незаменимых жирных кислот для спортсменов. В масле льна, конопли, мака, подсолнечника, сои, арахиса содержание этих кислот достигает 40—80 % общего количества жирных кислот.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Тихонов С.А., В ногу со временем // Легкая атлетика. — 2015. — № 5. — С. 52-53
2. Матвеев Л. П. . Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. // Москва, изд. Советский спорт. — 210. — С. 378.
3. Петровский К.С. Гигиена питания. // Москва. — С. 214.