

Сынбулатова Р.Р.

студент

2 курс, Факультет башкирской и тюркской филологии

Уфимский университет науки и технологий,

Стерлитамакский филиал

Россия, г. Стерлитамак

Крылов В.М.

кандидат педагогических наук, доцент

Уфимский университет науки и технологий,

Стерлитамакский филиал

Россия, г. Стерлитамак

ПРОБЛЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ (СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ, ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ, АНОРЕКСИЯ)

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются проблемы, связанные с рациональным питанием, с фокусом на спортивное питание, проблемы с ЖКТ и анорексию. Обсуждаются негативные последствия неправильного использования спортивных добавок, возможные проблемы со здоровьем желудочно-кишечного тракта при неправильном питании и риск развития анорексии у спортсменов.*

***Ключевые слова:** питание, спорт, анорексия, спортсмены.*

***Annotation:** This article discusses problems associated with rational nutrition, with a focus on sports nutrition, gastrointestinal problems and anorexia. The negative consequences of improper use of sports supplements, possible problems with the health of the gastrointestinal tract due to poor nutrition and the risk of developing anorexia in athletes are discussed.*

***Key words:** nutrition, sport, anorexia, athletes.*

Рациональное питание играет ключевую роль в здоровье и успехе спортсмена. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, повышает выносливость, ускоряет восстановление после тренировок и соревнований. Однако, у спортсменов могут возникать проблемы с рациональным питанием, такие как спортивное питание, проблемы с ЖКТ и анорексия.

Спортивное питание – это специальные добавки, которые используют спортсмены для улучшения своих спортивных результатов. Однако, неправильное использование спортивного питания может привести к проблемам с ЖКТ. Многие добавки содержат большое количество белка, креатина и других питательных веществ, которые могут негативно влиять на желудок и кишечник. К примеру, избыток белка может вызвать нагрузку на почки, а чрезмерное потребление креатина – проблемы с обменом веществ.

Проблемы с ЖКТ могут также возникать из-за неправильного питания в целом. Спортсмены, стремящиеся к снижению веса, могут прибегать к жёстким диетам, которые могут привести к расстройствам желудочно-кишечного тракта. Это может проявиться в форме запоров, диареи, изжоги или вздутия живота.

Одной из самых серьёзных проблем, связанных с рациональным питанием у спортсменов, является анорексия. Анорексия – это расстройство пищевого поведения, которое характеризуется отсутствием аппетита, обманчивым восприятием собственного веса и формы тела, а также стремлением к постепенному снижению веса. У спортсменов анорексия может возникнуть из-за стремления к идеальной фигуре или желанию улучшить спортивные результаты.

Для решения проблем рационального питания спортсменов необходимо консультироваться с опытными диетологами и специалистами по спортивному питанию.[1] Они помогут разработать индивидуальную диету, учитывающую потребности организма и цели спортсмена, и предоставят

рекомендации по использованию спортивного питания. Также важно следить за своим психическим и эмоциональным состоянием, чтобы избежать развития анорексии.

В целом, рациональное питание способствует достижению высоких спортивных результатов и сохранению здоровья спортсменов.[2] Однако, чтобы избежать проблем с ЖКТ и анорексией, необходимо подходить к выбору пищи и спортивного питания ответственно и осознанно, а также проконсультироваться со специалистами в этой области.

Анорексия – это серьёзное расстройство пищевого поведения, характеризующееся иррациональным страхом перед набором веса, чрезмерной заботой о внешности и отказом от приёма пищи до почти полного голодания. Это психологическое расстройство часто приводит к опасным последствиям для здоровья, таким как сердечная недостаточность, нарушения менструального цикла, остеопороз и даже смерть.

Анорексия чаще всего возникает в подростковом возрасте, но может также появиться у взрослых. Это проблема многогранна и может быть вызвана сочетанием генетических, психологических, социокультурных и биологических факторов.

Лечение анорексии представляет собой сложный процесс, включающий терапию, психотерапию, медицинское наблюдение и диетологическое сопровождение. Сначала необходимо восстановить вес и физическое состояние пациента, а затем работать с психологическими и эмоциональными аспектами расстройства.

Лучшим подходом к борьбе с анорексией является предупреждение её возникновения. Это можно сделать, повышая уровень осведомлённости об этом расстройстве, обеспечивая доступ к медицинским услугам и психологической поддержке, а также борясь с культом идеальной фигуры и образа тела.

Проблемы, связанные с неправильным питанием, становятся все более актуальными в современном обществе. Пищевые привычки, рационы и обилие процессированных продуктов приводят к ряду серьёзных проблем, затрагивающих здоровье.

Чтобы избежать этих проблем, важно обращать внимание на состав своего рациона и его калорийность, употреблять более натуральные продукты, богатые питательными веществами, и поддерживать активный образ жизни. Кроме того, стоит обращаться за советом к доктору или диетологу, чтобы создать для себя здоровое и сбалансированное питание, которое будет соответствовать потребностям вашего организма. В целом, осознанное отношение к своему рациону и его следование поможет избежать многих серьёзных проблем, связанных с неправильным питанием.[3]

В конечном итоге, проблема с рациональным питанием требует комплексного подхода и внимания со стороны всех участников общества. Только совместными усилиями мы сможем обеспечить здоровое и сбалансированное питание для всех.

Список использованной литературы:

1. Браиловский, К.М. «Здоровое питание. Вопросы и ответы». – М.: 2018. - 224 с.
2. Гори, Н.В. «Рациональное питание». – М.: Детство, 2010. – 22 с.
3. Ковальков, А.В. «Чистое небо. Здоровое питание и долголетие». – М.: Эксмо, 2020. – 56 с.