

УДК 641

## **РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУР И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОИЗВОДСТВА БЛЮД ДЛЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

Гальченко А.А., студент, 4-ФПП-3

Научный руководитель: Алексашина С. А., доцент  
Самарский государственный технический университет  
г. Самара

Спортивное питание – это комплекс различных продуктов, в сочетании с правильной диетой, позволяющий обеспечить как профессиональным спортсменам, так и начинающим атлетам оптимальные результаты физических нагрузок в кратчайшие сроки. Польза спортивного питания заключается в содержании элементов, которые невозможно полноценно восполнять при тренировках с полной нагрузкой. Категории продуктов спортивного питания включают в себя комплексы протеинов, углеводов, белков, грамотное употребление антиоксидантных препаратов и наборы аминокислот и витаминов [1].

Главными аспектами в построении спортивного питания являются: снабжение необходимым количеством энергии и сбалансированное питание. Для поддержания нормальной деятельности человека важно поступление в организм пищевых веществ не только в соответствующих количествах, но и в определенных для усвоения соотношениях.

Для того, чтобы обеспечить спортсменов оптимальным питанием необходимо разработать специализированные продукты, блюда и рационы, которые в наибольшей степени будут отвечать особенностям потребностей организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Белки необходимы для поддержания мышечной массы, восстановления поврежденных тканей и выработки антител для борьбы с различными инфекциями. Доля энергии, полученной из белков, должна составлять около 12-15%. Для спортсменов с относительно низкими энергетическими потребностями потребление белка должно составлять 0,8-1,0 г на кг. Для видов спорта, требующих повышенной выносливости, рекомендуется соотношение 1,2-1,6 г на кг, а для силовых видов спорта может достигать 1,8 г на кг. Превышение этих норм мало влияет на мышечную массу, но может привести к обезвоживанию организма, остеопорозу и увеличению запасов жира. [3]

Рациональным считается такое питание, которое содержит оптимальное количество белков, жиров и углеводов.

Белки – сложные азотсодержащие полимеры, кирпичиками которых являются аминокислоты. В состав всех природных белков наиболее часто входят всего 20 аминокислот.

Жиры – необходимый компонент питания. Пищевые жиры состоят из глицерина и жирных кислот, соединенных эфирными связями.

Углеводы в пище классифицируют как сложные или полисахариды.

Для спортивного меню было разработано блюдо Салат с индейкой в таблице 1. Посчитаны масса Брутто/Нетто для приготовления и БЖУ [2].

Расчет энергетической ценности производится по формуле 1.

$$\text{Эц} = 4,0 \times X + 9,0 \times Y + 3,75 \times Z, \quad (1)$$

где Эц – энергетическая ценность, ккал;

X – количество белков, г;

Y – количество жиров, г;

Z – количество углеводов, г.

$$\text{Эц} = 4 \times 29,85 + 9 \times 12,1 + 3,75 \times 26,22 = 326,63 \text{ Ккал}$$

Данные расчетов пищевой ценности сырьевого набора блюда салат с индейкой представлены в табл. 1.

*Таблица 1*

**Расчёт пищевой ценности сырьевого набора блюда салат с индейкой**

Наименование сырья, блюда	Масса нетто сырья, блюда, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	
			100 г		100 г		100 г		100 г
Филе индейки	70	13,3	19	4,9	7	0	0	97,3	139
Салат Айсберг	10	0,09	0,9	0,01	0,1	0,3	3	1,6	15,75
Огурец	20	0,14	0,7	0,02	0,1	0,72	3,6	3,44	17,2
Ананас консервированный	30	0,11	0,36	0,04	0,12	3,81	12,7	15,05	50,15
Йогурт греческий	15	0,75	5	0,48	3,2	0,53	3,5	9,3	62
Итого	115	29,85		12,1		26,22		326,63	
На 100 г		25,96		10,52		22,8		284,02	

Вывод: таким образом, было разработано блюдо для спортивного меню, которое будет полезно для спортсмена и отвечать всем критериям правильного питания.

### **Список литературы:**

1. Худяков М.С. Рынок спортивного питания / Худяков М.С. // Текст научной статьи по специальности «Экономика и бизнес» / – 2015. – С.89.
2. А.А. Покровского, М.А. Самсонова «Справочник по диетологии», 2013 – 201 с.
3. Внукова Е.Ю., Макаренкова Т.И., Михальченко Е.Г. Спортивное питание и технологии healthnet // Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, 2018, 86-92