

2. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002. – 206 с.

Т.С. Левченко, М.А. Климов, О.М. Холодов

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ МЕДА НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Мед – природный продукт, сопровождающий человечество на протяжении всего его развития. Бортничество – один из старейших промыслов как эпохи собирательства тысячи лет назад, так и некоторых современных народов Азии, Африки и Латинской Америки. Именно поэтому интерес к нему не ослабевает и сегодня в большинстве стран мира пчел разводят, для большего удобства, в домашних условиях. Мед – это сахар, переработанный пчелами, он не нуждается в переваривании и готов к усвоению организмом. Через 20 минут после потребления он поступает в кровь. Он является чисто природной сладостью, которую каждый обязательно пробовал в детстве. Но мед не только очень вкусный продукт, но и очень полезный, им лечатся при болезнях, порой люди медом лечат и наружные раны по типу ожогов, им заменяют сахар при тренировках, что способствует оздоровлению организма, укреплению иммунитета и мышц. Мед – лучшее снотворное, в определенном объеме – не более столовой ложки, он оказывает на организм успокоительное действие, вместе с тем употребление меда большего объема – повышает активность организма [3]. Пчелы – мудрейшие фармацевты, и народная медицина безгранично доверяет им в выборе ценнейших естественных источников нектара и пыльцы.

Еще в давние времена люди заметили, что мед улучшает физическую силу людей, так поступали в древней Греции для поддержания формы атлетов. Хотя методика снижения веса в те времена была еще никак не развита, но уже тогда знали, что мед – это лучшее средство для похудения и восстановления энергии [2].

Мед состоит аминокислотного ряда, который необходим для мышечных волокон. Наличие простых и сложных углеводов, белков, витаминов и микроэлементов, включает нектар в группу обязательных продуктов при занятиях спортом [3].

В течение столетий мед, вырабатываемый пчелами из нектара цветов, был единственным сладким продуктом, доступным человеку. Особый интерес мед представляет с точки зрения удовлетворения потребности человека в необходимости минеральных веществ. Это важно, т.к. боль-

шинство из нас понимает, что средний пищевой рацион определенно отличается недостатком необходимых организму минеральных веществ.

Приведенный нами анализ проблемы показал, что в наше время физической культуре и спорту уделяется огромное внимание в школах и колледжах. Тренеры спортивных команд постоянно изыскивают способы, позволяющие опытным спортсменам и новичкам поддерживать свой организм в состоянии силы, выносливости, энергии. Тренеры разных видов спорта советуют своим спортсменам потреблять пчелиный продукт. Особо они отмечают высокую энергетическую ценность и калорийность меда, что позволяет рассматривать его как идеальный энергетический продукт: они сравнимы с показателями хлеба из пшеницы, что в два и более раза превышает рыбий жир. Мед в спорте ценят за улучшение внешнего вида, спортивных показателей, также за общую пользу для организма. Если пчелиным продуктом заменить сахар, то наблюдается снижение веса. Спортсмены принимают мед перед тренировками, что дает им заряд энергии, повышает выносливость при употреблении перед занятием. После тренировок спортсмены также принимают мед для восстановления мышечного волокна и пополнения энергии [1].

Результаты исследований показали высокую эффективность методов лечения с применением медовых сот и сотового меда. Почти в 90% случаев при комбинированном лечении с помощью этих двух средств были получены вполне удовлетворительные результаты в пределах нескольких дней, а часто гораздо раньше. Народная медицина твердо верит, что люди, потреблявшие сотовый мед до шестнадцатилетнего возраста, редко простужаются, у них редко бывает сенная лихорадка или другие заболевания полости носа. По мнению народной медицины, жевание медовых сот вызывает иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта, который сохраняется в течение четырех лет. При этом можно добавить, что, если вы не употребляли сотовый мед с детства и до 16 лет, вы можете в любое время в более зрелом возрасте все же начать потреблять мед для нормализации функций слизистой оболочки дыхательной системы [3].

При занятиях фитнесом человек тратит большое количество энергии и сил, поэтому организму требуется восстановление после занятий. Для этого подходит углеводистая пища, к которой природная сладость и относится. Совместный прием нектара с белковыми продуктами (мясом, творогом, яичными белками, протеином) ускорит восстановление. Обычно цветочный нектар употребляют в чистом виде или как компонент спортивных коктейлей. При приготовлении используют питательные продукты, содержащие белки и углеводы, для получения энергии перед тренировкой или восстановления после занятий [1].

Но при основных плюсах пчелиный нектар, как и любой другой продукт, при неверном употреблении может принести вред. Мед является

антиоксидантом и содержит много биологически активных веществ. Очень непросто предугадать, как отреагирует организм на его употребление при активных физических нагрузках. Кроме того, нужно точно знать, что у вас нет аллергии или повышенной чувствительности к продуктам пчеловодства. Не рекомендуется особо налегать на мед при наличии диабета. Но все же проконсультироваться со специалистом или с медработником. Избегайте бесконтрольного употребления, не стоит кушать его на завтрак, обед и ужин. В силу своей калорийности мед может привести к сбоям в вашем обмене веществ [2].

Специалисты советуют употреблять пчелиный нектар в пищу в следующие периоды: в качестве «энергетического аванса» непосредственно перед тренировкой, достаточно пары чайных ложек; после тренировки; вечером, перед сном. Благодаря своему составу, нектар способствует активному образованию в организме гормона мелатонина, который необходим для качественного отдыха и восстановления, примерно в тех же объемах. Полезность меда для спортсмена в свете вышесказанного становится неоспоримой. Он энергетически эффективен, легко усваивается, способствует снижению холестерина, борьбе со свободными радикалами, нормализации метаболизма, заживлению ран и хорошему отдыху [3].

Таким образом, пчелиный мед является природным энергетиком, наиболее подходящим для решения вопросов поддержания спортивной формы и физической активности человека, вместе с тем употребление меда и других продуктов пчеловодства требует индивидуального подхода и консультации со специалистами.

Библиографический список

1. Корякина, Е.А. Основы здорового питания спортсменов / Е.А. Корякина, О.М. Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической очно-заочной конференции – Воронеж: ВГИФК, 2015. – С. 194-198.

2. Устинов, И.Ю. Здоровый образ жизни – важное направление воспитания студентов спортивного вуза / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием – М.: ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 307-309.

3. Шилов, В.Н. Домашняя пасека / В.Н. Шилов, А.А. Марченко. – Воронеж: Центрально-Черноземное книжное издательство, 1989. – 191 с.