



ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKACИ CАНИТАРИЯ MEЪЁPЛАРИ,
ҚOИДАЛАРИ ВА ГИГИЕНИК НОРМАТИВЛАРИ
(СанҚМ)

"УТВЕРЖДАЮ"
Главный Государственный
санитарный врач Р Уз,
министра здравоохранения
Б.И.НИЯЗМАТОВ



"_25_" января 2002 г.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ
(легкая атлетика)

СанҚМ (СанПиН) № 0126-01

Ташкент-2002 г.

Составлены на основании результатов научно-исследовательской работы 2-ТашГосМИ, совместно с Федерацией по легкой атлетике.

Составители: к.м.н. Тухтаров Б.Э., научный сотрудник
центра диетологии МЗ Р Уз Кидирбаев А.У.;
ст.методист республиканской высшей спортивной школы
Тарасова С.И.

Научные руководители:

главный специалист МЗ Р Уз, д.м.н., профессор
кафедры гигиены питания 2-ТашГосМИ Худайбергенов А.С.
Президент Федерации по легкой атлетике проф. Диметов Х.Н.;

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Принципы нормирования потребления продуктов питания для профессиональных спортсменов.

Становление и развитие профессионального спорта в Узбекистане неразрывно связано с независимостью и постоянным вниманием со стороны правительства Республики и общественных организаций на развитие физической культуры и спорта. Одним из важнейших условий спортивных достижений в профессиональном спорте, наряду с правильной организацией тренировок и режима дня, является адекватное энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма - питание, так, как питание является одним из важнейших факторов, определяющих физическое и психическое состояние и здоровья человека. Питание поддерживает высокую работоспособность, обеспечивает защиту организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Вместе с тем, проведенные научные исследования по изучению энергетических затрат и состояния обменных процессов в организме спортсменов, показывают недостаточное внимание данной проблеме со стороны исследователей и медицинского персонала. В связи с чем, на основании полученных результатов научных исследований, в целях обеспечения адекватного энергетическим затратам и фактическим потребностям организма спортсменов, разработаны настоящие нормативные материалы. В связи с разнообразием видов профессионального спорта, сложностью и длительностью проведения необходимых научно-обоснованных показателей, разработку норм питания для профессиональных спортсменов решено проводить в несколько этапов, по видам спорта. Поэтому в настоящем нормативе представлены рекомендуемые нормы питания для спортсменов, занимающихся профессиональным спортом по легкой атлетике.

Основой обеспечения адекватного питания для профессиональных спортсменов, является правильное формирование среднесуточных норм набора продуктов. Для формирования норм набора продуктов для легкоатлетов использованы:

- фактические энергетические затраты спортсменов по каждому виду легкой атлетики, по полу, возрасту и профессиональному уровню;
- сведения о фактическом потреблении основных пищевых продуктов в каждом отдельном виде легкой атлетики;
- данные о среднем химическом составе продуктов, рассчитанных на основании таблиц химического состава пищевых продуктов, сведения о средних потерях пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке и в процессе потребления пищи;
- средние значения удельного веса, энергетической ценности содержания основных пищевых веществ в рекомендуемых рациональных нормах питания для различных половозрастных и профессиональных групп населения Узбекистана от 2001 г.;
- среднестатистические антропометрические данные спортсменов;
- сложившиеся навыки, национальные особенности к потреблению отдельных продуктов;

-соответствие реальной возможности обеспечения рекомендуемыми продуктами.

При формировании норм набора продуктов питания учтены как медико-биологические требования, выражающиеся в полном соответствии химического состава и энергетической ценности набора потребностям в пищевых веществах и энергии, так и социально-экономические факторы, определяющиеся пищевыми привычками и национальными традициями в питании, возможностями производства продуктов или поставками.

Учитывая, что одно из первых требований, предъявляемых к составу набора, связано с удовлетворением потребностей в белке животного происхождения и его значением для организма, формирование норм набора продуктов произведены начиная с животных продуктов: мяса, молока, рыбы, яиц. Мясные и молочные продукты обеспечивают основное количество животного белка, являясь одновременно важнейшими источниками витаминов, легкоусвояемого железа и других биоэлементов. С молочными продуктами организм человека получает ценные белки и основное количества кальция. Недостаток этих продуктов не только не обеспечит оптимальных уровней животного белка, но и рациональных соотношений между минеральными веществами.

Для дальнейшего расчета норм набора продуктов важно определить уровень хлебопродуктов в его структуре. Данная группа продуктов обеспечивает основную долю белков растительного происхождения (до 80%) и являются важнейшим источником углеводов в суточных рационах (до 50 %).

Чрезвычайно важную роль в питании спортсменов имеют овощи и фрукты. Не внося существенного вклада в удовлетворении потребности в белках и жирах, и обеспечивая лишь небольшую долю потребности в углеводах, они являются регуляторами обмена веществ, путем участия в сохранении внутренней экологии и мембранного питания, являются источниками витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

В последнюю очередь в перечень норм набора продуктов введены, группа растительных масел в количествах, которые обеспечивают содержание суммы растительных жиров на уровне не менее 30 % от общего их содержания.

Формирование среднесуточной нормы набора продуктов показало, что высокая энергетическая потребность во всех исследуемых группах спортсменов и соответственно, высокая потребность организма профессиональных спортсменов в витаминах, биомикроэлементах, незаменимых аминокислотах, медиаторах и невозможность достижения оптимального их уровня за счет коррекции натуральных продуктов питания, определили необходимость включения в нормы набора продуктов биологически активных добавок к пище (БАД). Хотя, БАД являются дорогостоящими компонентами суточных рационов, их значение в обеспечении здоровья профессиональных спортсменов не оценимы.

Таблица 1

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для легкоатлетов профессионального спорта (Прыжки в высоту, длину, шест, копье, тройной прыжок, диск, молот, ядро) в 1/день.

№ п/п	Наименование продуктов	МСМК и МС		КМС и 1-2 разряд	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	35,0	35,0	25,0	22,0
2.	Мука пшеничная	50,0	40,0	45,0	35,0
3.	Мука прочая	30,0	25,0	28,0	20,0
4.	Рис	100,0	90,0	90,0	80,0
5.	Крупы прочие (без риса)	50,0	45,0	40,0	35,0
6.	Хлеб пшеничный	280,0	250,0	265,0	240,0
7.	Хлеб ржаной	250,0	235,0	240,0	220,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	70,0	65,0	60,0	50,0
9.	Макароны	80,0	65,0	70,0	50,0
10.	Картофель	550,0	480,0	500,0	470,0
11.	Капуста	250,0	225,0	235,0	220,0
12.	Огурцы и помидоры	250,0	225,0	235,0	220,0
13.	Свекла и морковь	250,0	225,0	235,0	220,0
14.	Прочие овощи	200,0	200,0	180,0	180,0
15.	Бахчевые	250,0	220,0	240,0	220,0
16.	Тыква	100,0	100,0	100,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	400,0	350,0	375,0	325,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	100,0	85,0	80,0	75,0
19.	Виноград свежий	100,0	85,0	80,0	75,0
20.	Цитрусовые	50,0	45,0	40,0	40,0
21.	Мясо-говядина	100,0	95,0	90,0	85,0
22.	Мясо-баранина	55,0	45,0	40,0	35,0
23.	Птица	100,0	90,0	85,0	80,0
24.	Субпродукты	50,0	40,0	45,0	30,0
25.	Колбасные изделия	50,0	40,0	35,0	30,0
26.	Рыба свежая	100,0	80,0	85,0	70,0
27.	Рыбные консервы	50,0	40,0	40,0	30,0
28.	Молоко цельное	550,0	500,0	500,0	500,0
29.	Сметана, сливки	60,0	50,0	50,0	40,0
30.	Масло животное	75,0	70,0	70,0	60,0
31.	Творог	100,0	85,0	90,0	80,0
32.	Сыр, брынза	50,0	50,0	45,0	40,0
33.	Яйца, птук	2,0	1,5	1,5	1,25
34.	Сахар	85,0	80,0	85,0	75,0
35.	Маргарин	30,0	25,0	25,0	20,0
36.	Масло растительное	40,0	35,0	40,0	35,0
37.	Специи, зелень	50,0	45,0	45,0	35,0
38.	Дрожжи	3,0	3,0	3,0	3,0
39.	Соль йодированная	15,0	15,0	15,0	15,0
40.	Кофе, какао	4,0	3,0	3,0	2,5
41.	Чай	3,0	3,0	3,0	3,0
42.	Соки натуральные	200,0	200,0	200,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0	25,0	25,0
	Калорийность, Ккал	7000	6700	5800-6750	5600-6500

Примечание: МСМК-мастер спорта международного класса;
МС- мастер спорта;
КМС-кандидат в мастера спорта.

Таблица 2

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для легкоатлетов профессионального спорта (Бег 100- 200 м, 110 м с/б, 400 м, 800м, 1500 м, семиборье (женщины), десятиборье (мужчины) в г/день

№ п/п	Наименование продуктов	МСМК и МС		КМС и 1-2 разряд	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	50,0	40,0	35,0	35,0
2.	Мука пшеничная	50,0	40,0	35,0	35,0
3.	Мука прочая	30,0	25,0	25,0	25,0
4.	Рис	100,0	100,0	100,0	90,0
5.	Круны прочие (без риса)	50,0	45,0	40,0	40,0
6.	Хлеб пшеничный	280,0	250,0	250,0	240,0
7.	Хлеб ржаной	250,0	235,0	235,0	220,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	70,0	65,0	60,0	50,0
9.	Макаронны	80,0	80,0	75,0	70,0
10.	Картофель	550,0	500,0	500,0	500,0
11.	Капуста	250,0	240,0	235,0	225,0
12.	Огурцы и помидоры	250,0	230,0	230,0	220,0
13.	Свекла и морковь	250,0	230,0	230,0	225,0
14.	Прочие овощи	200,0	200,0	180,0	180,0
15.	Бахчевые	250,0	250,0	240,0	240,0
16.	Тыква	100,0	100,0	100,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	400,0	350,0	350,0	350,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	100,0	85,0	80,0	75,0
19.	Виноград свежий	100,0	85,0	80,0	85,0
20.	Цитрусовые	50,0	50,0	50,0	50,0
21.	Мясо- говядина	100,0	100,0	90,0	85,0
22.	Мясо-баранина	75,0	60,0	50,0	50,0
23.	Птица	100,0	100,0	85,0	80,0
24.	Субпродукты	50,0	45,0	45,0	40,0
25.	Колбасные изделия	60,0	50,0	50,0	50,0
26.	Рыба свежая	125,0	100,0	100,0	100,0
27.	Рыбные консервы	50,0	50,0	50,0	50,0
28.	Молоко цельное	550,0	500,0	500,0	500,0
29.	Сметана, сливки	60,0	60,0	55,0	50,0
30.	Масло животное	75,0	70,0	70,0	60,0
31.	Творог	150,0	150,0	125,0	100,0
32.	Сыр, брынза	50,0	50,0	45,0	40,0
33.	Яйца, штук	2,0	2,0	1,5	1,5
34.	Сахар	85,0	85,0	85,0	80,0
35.	Маргарин	30,0	30,0	25,0	25,0
36.	Масло растительное	55,0	50,0	40,0	40,0
37.	Специи, зелень	50,0	50,0	50,0	50,0
38.	Дрожжи	3,0	3,0	3,0	3,0
39.	Соль иодированная	15,0	15,0	15,0	15,0
40.	Кофе, какао	4,0	3,0	3,0	3,0
41.	Чай	3,0	3,0	3,0	3,0
42.	Соки натуральные	200,0	200,0	200,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0	25,0	25,0
	Калорийность, Ккал	7500	7200	6900	6700

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания для легкоатлетов профессионального спорта (Бег 2000 м, 3000 м, 3000 м с/п, марафон, спортивная ходьба 5 км, полумарафон) в г/день

№ п/п	Наименование продуктов	МСМК и МС		КМС и 1-2 разряд	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1.	Бобовые	50,0	50,0	50,0	40,0
2.	Мука пшеничная	50,0	50,0	45,0	40,0
3.	Мука прочая	30,0	25,0	25,0	25,0
4.	Рис	100,0	100,0	100,0	100,0
5.	Крупы прочие (без риса)	50,0	45,0	45,0	45,0
6.	Хлеб пшеничный	280,0	250,0	275,0	250,0
7.	Хлеб ржаной	250,0	240,0	250,0	235,0
8.	Хлеб из других видов зерновых	70,0	65,0	65,0	65,0
9.	Макаронны	100,0	90,0	80,0	80,0
10.	Картофель	550,0	550,0	550,0	500,0
11.	Капуста	300,0	275,0	250,0	240,0
12.	Огурцы и помидоры	250,0	240,0	240,0	230,0
13.	Свекла и морковь	300,0	300,0	250,0	230,0
14.	Прочие овощи	250,0	250,0	180,0	200,0
15.	Бахчевые	250,0	250,0	250,0	250,0
16.	Тыква	150,0	130,0	100,0	100,0
17.	Фрукты и ягоды свежие	400,0	400,0	350,0	350,0
18.	Фрукты и ягоды сушеные	100,0	100,0	100,0	85,0
19.	Виноград свежий	100,0	100,0	100,0	85,0
20.	Цитрусовые	100,0	100,0	50,0	50,0
21.	Мясо- говядина	100,0	100,0	100,0	100,0
22.	Мясо-баранина	75,0	75,0	75,0	60,0
23.	Птица	150,0	125,0	100,0	100,0
24.	Субпродукты	50,0	50,0	45,0	45,0
25.	Колбасные изделия	60,0	60,0	50,0	50,0
26.	Рыба свежая	150,0	140,0	100,0	100,0
27.	Рыбные консервы	75,0	60,0	50,0	50,0
28.	Молоко цельное	550,0	500,0	500,0	500,0
29.	Сметана, сливки	80,0	70,0	60,0	60,0
30.	Масло животное	75,0	75,0	75,0	70,0
31.	Творог	150,0	150,0	150,0	150,0
32.	Сыр, брынза	75,0	60,0	50,0	50,0
33.	Яйца, птук	2,0	2,0	2,0	2,0
34.	Сахар	85,0	85,0	85,0	85,0
35.	Маргарин	40,0	35,0	30,0	30,0
36.	Масло растительное	60,0	55,0	50,0	50,0
37.	Специи, зелень	50,0	50,0	50,0	50,0
38.	Дрожжи	3,0	3,0	3,0	3,0
39.	Соль иодированная	15,0	15,0,	15,0	15,0
40.	Кофе, какао	4,0	4,0	3,0	3,0
41.	Чай	4,0	4,0	4,0	3,0
42.	Соки натуральные	250,0	200,0	200,0	200,0
43.	Биологически активные добавки	25,0	25,0	25,0	25,0
	Калорийность, Ккал	7800	7700	7400	7200

Справочные данные по коэффициентам физической активности (КФА)
спортивной деятельности легкоатлетов

№	Виды спортивной деятельности	Мужчины	Женщины
1.	Бег 3000 м, 5000 м, марафон.	12,8	12,4
2.	Бег 2000 м с/п, 3000 м с/п	12,4	12,2
3.	Спортивная ходьба 5 км, полумарафон	12,4	12,2
4.	Бег 800 м, 1500 м со скор. 320 м.мин	11,9	11,4
5.	Семиборье, десятиборье	11,9	11,4
6.	Бег 800 м со скор.180 м/мин	8,8	8,6
7.	Бег 400 м, 400 м с/б	8,6	8,2
8.	Бег 100- 200 м, 110 м с/б	8,4	8,2
9.	Диск, молот, ядро, копьё	8,3	8,1
10.	Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок	8,2	8,0

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

№ п/п	Вид легкой атлетики	Класс	Возраст	Пол	Среднесуточные энергозатраты, Ккал
1.	Прыжки в высоту, длину, шест, тройной прыжок.	МСМК	25-35	муж	7000,0
			25-35	жен	6650,0
		МС	18-24	муж	6800,0
			18-24	жен	6420,0
		КМС	18-24	муж	6700,0
			18-24	жен	6400,0
		1-2-разр.	11-17	муж	6300,0
			11-17	жен	5800,0
			11-17	муж	5700,0
		2.	Диск, молот, ядро, копьё	МСМК	25-35
25-35	жен				6700,0
МС	18-24			муж	6900,0
	18-24			жен	6650,0
КМС	18-24			муж	6750,0
	18-24			жен	6500,0
1-2-разр.	11-17			муж	6500,0
	11-17			жен	5800,0
	11-17			муж	5800,0
3.	Бег 100- 200 м, 110 м с/б			МСМК	25-35
		25-35	жен		6700,0
		МС	18-24	муж	6850,0
			18-24	жен	6650,0
		КМС	18-24	муж	6700,0
			18-24	жен	6100,0
		1-2-разр.	11-17	муж	6500,0
			11-17	жен	5800,0
			11-17	муж	5400,0

4.	Бег 400 м, 400 м с/б	МСМК	25-35	муж	7400,0
			25-35	жен	7100,0
		МС	18-24	муж	6950,0
			18-24	жен	6700,0
		КМС	18-24	муж	6800,0
			18-24	жен	6400,0
			11-17	муж	6600,0
			11-17	жен	6000,0
5.	Бег 800 м, 1500 м, семиборье (женщины), десятиборье (мужчины).	МСМК	25-35	муж	7600,0
			25-35	жен	7300,0
		МС	18-24	муж	7200,0
			18-24	жен	6800,0
		КМС	18-24	муж	6900,0
			18-24	жен	6750,0
			11-17	муж	6700,0
			11-17	жен	6400,0
6.	Бег 3000 м, 5000 м, полумарафон.	МСМК	25-35	муж	7800,0
			25-35	жен	7600,0
		МС	18-24	муж	7400,0
			18-24	жен	7100,0
		КМС	18-24	муж	7200,0
			18-24	жен	7000,0
			11-17	муж	6800,0
			11-17	жен	6400,0
7.	Бег 2000 м с/п, 3000 м с/п, спортивная ходьба 5 км, марафон	МСМК	25-35	муж	7850,0
			25-35	жен	7700,0
		МС	18-24	муж	7700,0
			18-24	жен	7500,0
		КМС	18-24	муж	7400,0
			18-24	жен	7200,0
			11-17	муж	7000,0
			11-17	жен	6700,0
	1-2-разр.		11-17	муж	6400,0
				жен	6100,0