

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/395134852>

ПРИМЕНА НА СПОРТСКАТА НУТРИЦИЈА ВО СПОРТОТ

Conference Paper · November 2021

CITATIONS

0

READS

5

1 author:



[Rexhep Mustafovski](#)

Goce Delcev University

24 PUBLICATIONS 7 CITATIONS

SEE PROFILE



СТУДЕНТСКА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЈА ЗА НУТРИЦИЈА

Rexhep Mustafovski

Факултет за Електротехника и Информациски Технологии, Универзитет “Св. Кирил и Методиј”, ул. Ругер
Бошковиќ, 1000 Скопје, Северна Македонија

rexhepmustafovski@gmail.com

ПРИМЕНА НА СПОРТСКАТА НУТРИЦИЈА ВО СПОРТОТ

КУСА СОДРЖИНА (АПСТРАКТ)

Храната од секогаш била важен фактор во човечкиот живот за ефикасно извршување на сите активности и истовремено овозможување на нормален развој на човечкото тело и извршување на природните човечки процеси во самото тело. Таа е важен фактор бидејќи нејзиното почитување овозможува човекот да изврши одредени активности со максимални перформанси извршени од неговото тело и тоа придонесува до постигнување на сите поставени цели од неговата страна било во спортот или во други области од животот. Самата храна не само што овозможува да се постигнат или извршат одредени активности може да наречеме спортски активности туку и опоравување на самото тело после извршените активности со цел подготвување за наредната тренинг сесија или активности која ќе биде извршена со тоа да му се овозможи на вежбачот повторно да ги постигне истите или повисоки резултати и тоа веќе ќе се манифестира во успешна спортска кариера и нормално индивидуата да поседува здрав ум и тело кои се важни да ги има секој за да има подобар и здрав живот. Сите треба да запазуваме што внесуваме во нашето тело бидејќи не значи дека треба секаков вид на храна и пијалоци да се внесат бидејќи на долгорочен план може да се манифестира со различни хронични болести, повреди па и до намалување на имунитетот во нашето тело што ќе ги намали и нашите можности и потенцијал кои се важни за постигнување на големи спортски успеси и награди. Како што во секојдневниот живот како пример на моторните возила е потребно добро гориво за зголемување на животниот век на самиот мотор, така и кај луѓето е важно да се внесува што по квалитетна и здрава исхрана со цел да тоа придонесе во заштита од различни хронични и заразни болести или повреди кои би го оневозможиле да ги постигне поставените цели и да ги изврши планираните секојдневни активности.

Клучни зборови: храна, човечки живот, човечкото тело, спортски активности, спортска кариера

ABSTRACT

Food has always been an important factor in human life for the efficient performance of all activities and at the same time enabling the normal development of the human body and the performance of natural human processes in the body itself. It is an important factor because its observance allows a person to perform certain activities with maximum performance performed by his body and it contributes to achieving all the goals set by him either in sports or in other areas of life. Food itself not only allows to achieve or perform certain activities can be called sports activities but also recovery of the body after the activities in order to prepare for the next training session or activities that will be performed to allow the practitioner to achieve the same or higher results and this will already be manifested in a successful sports career and it is normal the individual to have a healthy mind and body that are important for everyone to have a better and healthier life. We should all observe what we take into our body because it does not mean that all kinds of food and drinks should be taken because in the long run it can manifest itself with various chronic diseases, injuries and even a decrease in immunity in our body that will reduce and our opportunities

and potential that are important for achieving great sporting success and awards. Just as in everyday life, as an example of motor vehicles, good fuel is needed to increase the life of the engine, so it is important for people to eat quality and healthy food in order to contribute to protection against various chronic and infectious diseases or injuries that would prevent him from achieving the set goals and performing the planned daily activities.

Keywords: food, human life, human body, sports activities, sports career

1 ВОВЕД

Исхраната станува важен фактор за човекот од моментот кога се раѓа па се до моментот додека е жив и затоа секој треба да се труди се повеќе да внесе што поздрава храна со цел да има здрав живот и да биде спремен да ги изврши дневните активности. Сите во општеството треба да запазуваме каква храна внесуваме во нашето тело бидејќи со тек на времето може да придонесе во појавување на непосакувани дејствија кај самото тело [1 – 3]. Со развојот на науката и технологијата се појави и можноста да и во самата прехранбена индустрија да се дојде до револуција каде се произведува здрава храна која би ги задоволрила потребите на луѓето и да им овозможи здрав живот на сите кои ќе ја изберат здравата храна како приоритет во нивниот живот, бидејќи не значи дека само здрава храна се произведува туку наспроти постои и многу штетна храна за здравјето која е многу полесна и брза за подготовка која за подолг временски период ќе предизвика заболувања кај самите корисници [4]. Тоа значи дека сите со помош на технологијата може да пратиме која е здрава храна и која количина е потребна за да внесе еден просечен човек во текот на денот, неделата, месецот и годината, притоа избирајќи различни прилози на храна [5 – 7]. Многу е важно секогаш да се изберат различни прилози на храна во секојдневнието за да не дојде до одредена рутина на исхрана, бидејќи тоа може да предизвикува губење на интересот за исхрана и апетит, па и затоа може да ве натера самото телото да се изложите и на нездрава исхрана од која треба да се запазиме нормално колку можеме. Сегашното време стварно ни овозможува да низ светот и местото односно државата во која живееме да пратиме различни луѓе кои имаат различна исхрана и во однос на тоа и ние да почнеме на ист или сличен начин со кое ќе имаме здрав живот и можеме слободно да ги извршиме сите наши секојдневни активности без да ни предизвика тоа одреден замор или непосакувани дејствија кај нашето тело [6 – 9]. Прехранбената индустрија овозможува многу услови за усовршување на самото тело каде ќе имаме здраво тело пред се и спремено со добар перформанс за сите активности кои треба да ги извршиме со цел да се потроши дел од хранта за да се генерира потреба енергија за тие дејства кои треба да се направат. Овој дел исто е многу важен и кај спортистите кои сакаат со своето тело да постигнат големи спортски резултати, каде треба да внесуваат што поздрава храна во текот на денот за да може самото тело да произведе што повеќе енергија за да покаже што подобар перформанс при секој тренинг или натпревар на кое ќе учествува [8 – 10].

2 ВАЖНОСТА НА ИСХРАНАТА ВО СПОРТОТ

Во денешницата многу е важно начинот и каква исхрана внесуваш во себе во однос на видот на спортот кој го вежбаш, бидејќи не значи дека сите спортисти имаат иста исхрана во однос на тоа што вежбаат и исто така и доколку се во ист спорт не значи дека сите може повторно да конзумираат иста храна бидејќи кај секое тело индивидуално секаков вид на исхрана различно реагира и се манифестира со различни резултати [7]. Тоа значи дека сите спортисти треба со своите спортски нутриционисти да испланираат правилна исхрана која кај тој спортист би предизвикале успех и да можат сите тренинзи и натпревари да покажат што подобар перформанс притоа без да чувствуваат голем замор, оптоварување кај нивното тело и омалаксаност кои се непосакувани дејствија кои можат да се случат со губење на ресурсите кои ги поседуваме во самото тело со намалување на можноста да се произведе голема енергија од тие малку останати ресурси и исхрана кај нивното тело [11 – 13]. Со поволна исхрана секогаш можеме да побаруваме од сопственото тело што подобар перформанс на различните активности кои ќе ги изведеме на тренинг сесија или особено на натпревари каде треба да бидеме што подобри во однос на нашата конкуренција. Многу важен фактор за успешна кариера покарај останатите фактори е и самата исхрана која покажува каква ќе ни биде кариерата во спортот во иднина и затоа треба во самиот спортски план што порано да се внесе и самата исхрана за да се постигнат врвни резултати [14 – 15]. Знаеме дека сите професионални спортисти имаат многу тренинг сесии на ден и нормално голем број на натпревари на неделно или месечен план и затоа доколку немаме соодветна и правилна исхрана ќе биде невозможно да се постигнат добри посакувани резултати и да се одржат високите перформанси во самото тело за подолг период. За одржување на самите перформанси на високо ниво има големо значање и самата исхрана и начинот на кој сме одредиле да се храниме, бидејќи доколку не се храниме соодветно може да предизвикува контраефект во нашето тело

и да почне да се губат тие перформанси кои со недели и месеци сме се труделе да ги постигнеме и дополнително може да се предизвика замор, омалаксаност, болки во телото и мускулите и исто така главо болки кои ќе ни ја отежнат можноста да бидеме ефикасни на тренинг сесии и натпревари [9]. Како фактор на регенерирање на човечкото тело освен другите познати фактори исто така е и самата исхрана каде овозможува на телото да се опорави после самите тренинг сесии или натпревари и да даде можност на спортистот да биде спремен за следните активности кои ќе ги има во иднина, а притоа да ги изврши со ист или повисок перформанс со кое ќе се гарантира односно ќе се постигне успех кои бил посакуван од самиот спортист [10]. Кај спортистите самата правилна исхрана треба да обезбеди одредени состојки кои се важни да му овозможат добри вештини, моторни способности, генерирање на енергија и физичка подготвеност на телото за да произведе што подобар перформанс од своето тело и тие материи се: доволно внесување на хранливи енергетски материи заради задоволување на енергетските потреби, внесување на градивни материи за раст на телото и внесување на доволна количина на заштитни материи за регулирање на функцијата на самото тело и сите овие материи ќе овозможат нормално функционирање на сите процеси во човечкото тело [1 – 9].



Слика 1. Важноста на исхраната за постигнување на поставените цели

2.1 Бенефитите од правилната исхрана кај спортистите

Со правилната исхрана телото ќе започне да прикаже што подобра физичка подготвеност и перформанс, а со тоа ќе се постигнат сите тие високи резултати од успешните спортисти во спортот [1 – 5].



Слика 2. Бенефити од здравата и правилната исхрана кај луѓето

Бенефитите кој самата правилна исхрана ќе ги нуди кај луѓето се големи со што ќе им овозможи да имаат пред се здрав живот во кој ќе бидат спремни да ги извршат сите секојдневни активности и повторно во крајот на денот да имаат останата енергија и да бидат подготвени за утрешниот ден и утрешните активности, бидејќи животот е континуиран процес и треба сите да мислиме на долгорочен план за сите нешта што ги правиме во животот [4 – 7]. Особено кај самите спортисти исхраната е најважниот дел, бидејќи самото тело троши големи ресурси во текот на сите тренинг сесии и натпревари. Самата исхрана кај сите спортисти треба да е полна со протеини кои играат голема улога во растот на телото и со тоа ќе се овозможи на индивидуата да може да изгради што подобро тело со кое ќе биде поуспешен, витамини и минерали кои се важни за регулирање на функцијата на телото и исто така подигање на имунолошкиот систем во самото тело со кое ќе се намалат различните хронични и заразни заболувања, повреди или губење или намалување на мускулната маса во телото што ќе предизвикува намалување на физичката подготвеност и перформанси кај спортистот и како најважно внесување на доволна количина на јаглехидрати и масти во текот на денот со кое ќе се генерира доволна енергија за извршување на сите активности во текот на денот и да остане сосема доволна количина на ресурси за самото тело каде ќе бидат искористени за други биолошки процеси внатре во самото тело [1 – 3].



Слика 3. Важноста на правилната исхрана кај спортистите

2.2 Пример на дневно мени за спортисти

За да може храната да ги оствари своите функции, таа мора да задоволува некои критериуми како што се:

- Квантитативно да задоволува (позитивен и негативен енергетски биланс) – Количината на внесот на храната треба да биде соодветна, да не ги надминува потребите. Потребно е да се внесува онолку храна колку му е потребно на организмот за да може успешно да ги извршува своите активности. Доколку се внесува повеќе од потребното (позитивен енергетски биланс) се јавува дебелина, а доколку не се внесува доволно (негативен енергетски биланс) се јавува

потхранетост или слабеење.

- Квалитативно да задоволува – Ова подразбира дека храната која ја внесуваме треба да биде разновидна и треба да ги содржи сите хранливи материи: јаглени хидрати, протеини, масти, минерали и витамини.
- Начинот на подготовка – Секако дека начинот на подготовка е битен фактор во исхраната. Храната која се подготвува треба да биде подготвена вкусно и според нашата традиција.
- Количина и начин на внес – Количината на храна (калорискиот внес) се одредува според телесната маса, физичките активности во текот на денот, според полот и според условите на живот и на работа (надворешна температура). Се препорачува да се јадат 3 големи оброци во денот, проследени со 2 до 3 ужини меѓу нив на временски период од 2 часа.
- Да ги исполнува хигиенските критериуми – Еден од најбитните критериуми кои треба една храна да ги задоволува е хигиената на тој што ја подготвува храната, но и на садовите во кои таа се подготвува за да се избегне нејзино загадување. Неопходно е храната не само да се подготвува туку треба и да се чува хигиенски за да не дојде до несакани последици како труење со храна и сл [4].

За да се направи споредба меѓу сештојадите и вегетаријанците, за пример зедев спортист со висина од 175 сантиметри и телесна маса од 75 килограми. Целта е да се докаже дали потребните хранливи материи протеини, јаглехидрати и масти, како и внесот на калциум и на железо е можен преку нормалниот начин на исхрана (сештојади), но и преку вегетаријанскиот начин на исхрана [4]. За еден ваков спортист на 21-годишна возраст да ги прими сите потребни материи во својот организам за подобар спортски перформанс потребно е прво да го пресметаме неговиот вкупен енергетски внес во денот. За спортистите се препорачува $65 - 75 \text{ kcal / kg TM}$, каде што TM = телесната маса е позната (75 кг), добиваме $(65 \times 75 \text{ до } 75 \times 75) \text{ kcal} = 4\,875 - 5\,625 \text{ kcal}$ на ден [4 – 7]. Дневниот внес на јаглените хидрати кај спортисти треба да се движат од 10 до 12 г / кг TM . Па, според тоа следува дека $10 \times 75 - 12 \times 75 = 750 - 900$ г јаглехидрати на ден. При пресметувањето на потребите на протеините кај спортистите според се земаат границите од 1,2 до 1,8 г / кг TM каде што $1,2 \times 75 - 1,8 \times 75 = 90$ до 135 грама протеини дневно. Исто така е неопходен внес и на масти. При пресметувањето на масите кај спортистите треба да знаеме дека нивната граница се движи од 1 до 1,3 г / TM . Оттука произлегува дека $1 \times 75 - 1,3 \times 75 = 75$ до 97,5 грама масти дневно [4 – 15]. Земени се предвид и витамините А, Б12 (бидејќи често кај вегетаријанците постои недоволен внес), Ц и Д, а од минералите железото и калциумот. Спортистот во овој случај би требало дневно минимум да внесува по 1 грам, односно 1 000 милиграми калциум, а железото за разлика од калциумот има многу помали граници и тоа се од 30 до 50 милиграми дневно [4 – 10].

Табела бр.1. Приказ на еднодневно мени за спортисти [4]

ОПИС	КОЛИЧИНА	ЕДИНИЦА	КАЛОРИИ
ДОРУЧЕК			
Житен леб	200	g	534
Путер, несолен	30	g	215.1
Мед	60	g	182.4
Јаболка, свежа	250	g	130
Млеко, со малку маснотии, 1% млечни масти, со додадени витамин А и витамин Д	200	g	84
Мед	15	g	45.6
Мандарини, (цитрон или портокал), суви	2	големи	127.2
УЖИНА			
Грозје, црвен глобус, суви	250	g	180
Банана, свежа	3	голема	405.84
РУЧЕК			
Тестенини, со сос од домати	220	g	195.04

Пилешки гради, со отстранета кожа пред готвење	100	g	173
Компири, црвени, печени	1	големи	266.11
Моркови, суви	1	чаша	63.52
Краставица	300	g	45
Домат (вклучува цреша, грозје, ром)	300	g	54
Бибер, благ, црвен	1	мал	22.94
Кромид, бел, жолт или црвен	1	мал	28
Торта со овошје	150	g	381.89
Сок од портокал, свеж	2	чаши	223.19
УЖИНА			
Ананас, свеж	3	чаши	247.51
Суво грозје, неварено	70	g	209.3
Power Bar, мешавина за спортски пијалоци, од портокал, Recovery	20	g	90
ВЕЧЕРА			
Јаболка, свежа	250	g	130
Ананас, свеж	3	чаши	247.51
Праска, свежа	1	средна	58.5
Мандарини, (цитрон или портокал), суви	300	g	159
Тестенини, со сос од песто	250	g	337.5
Пармезан, сув (рендан)	20	g	84
Зелена салата, зелен лист	200	g	30
Ротквица	100	g	16
Краставица	200	g	30
Крутони, обични	1	чаша	122.1
Јогурт, обичен, со малку маснотии	200	g	126
97% ЦЕЛИ	334% Влакна (83.4g)	164% Железо (29.5 mg)	213% Калциум (2.1 g)
2250% Вит.А	1176% Вит.С	124% Вит.В12 (3 µg)	265% Фолати
Енергија: 4870 kcal (4875 – 5625 kcal)	Протеини: 142.5 g (90 – 135 g)	Јаглехидрати: 879.4 g (750.0 – 900 g)	Маси: 77.5 g (75 – 97 g)

Во суштина, кај спортистите сештојади е лесно да се обезбеди и квантитативниот и квалитативниот внес во текот на денот, пред сè поради големиот избор на храна без никакви ограничувања во однос на вегетаријанците. Тоа има овозможува на нив да ги постигнат максималните резултати и што подобар перформанс при тренинг сесии и натпревари во однос на вегетаријанците [4].

3 ЗАКЛУЧОК

Високите резултати во животот се постигнуваат со големо жртвување, вложување и исто така со правилна и здрава исхрана која ќе не доближи чекор поблиску до успехот. Сите треба да знаат дека исхраната е важен фактор во човечкиот живот за нормално извршување на сите планирани активности и да самиот има здрав и добар живот [1 – 10]. Правилната исхрана само може да ги подобри нештата во нашите тела и тоа ќе доведе до намалување на можностите на појавување на различни хронични и заразни болести, повреди или зголемување или намалување на телесната тежина [11 – 14]. Здравата исхрана само го

подобрува животот и начинот на кој живееме, бидејќи ќе ни придонесе само здрав начин на живеење кој е посакуван од многу кои не ја почитувале исхраната и кои патат од различни заболувања, затоашто здрав живот е сонот на секој човек во планетата [15]. Со здрава исхрана сите треба да започнат што порано за да го зголемат животниот век и да имаат поздрав живот, во спортивно ќе се соочат со различни непосакувани заболувања кои можат да се појават кај сите луѓе во текот на нивниот живот. Особено сите спортисти кои се занимаваат со различни спортови треба во нивната секојдневна рутина да ставаат посебен акцент на здравата и правилна исхрана како фактор кои ќе им помогне да ги постигнат нивните сонови и да бидат успешни во тоа што го прават [1 – 9].

4 КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- [1] Факултет за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот “Св. Кирил и Методиј“, *Кондиција – Стручно списание за физичко образование, спорт и здравје*, Скопје 2018 година, стр. 37 – 45.
- [2] Република Македонија Министерство за здравство и Институт за јавно здравје на Република Македонија, *Насоки за исхрана на населението во Република Македонија*, Скопје 2014 година, стр. 10 – 30.
- [3] проф. д-р Спироски И., *Основи на исхрана и методи за испитување на состојбата на исхранетост*, Универзитет “Св. Кирил и Методиј“ – Скопје, Медицински Факултет – Катедра по хигиена, Скопје, стр. 2 – 33.
- [4] Факултет за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот “Св. Кирил и Методиј“, *Кондиција – Стручно списание за физичко образование, спорт и здравје*, Скопје 2016 година, стр. 49 – 58.
- [5] Appelgate L., *Encyclopedia of sports&fitness nutrition*, Three rivers press, New York 2002, pages 190 – 400.
- [6] Bernadot D., *Advanced sports nutrition: Human kinetics*, Stanningley, United Kingdom 2006, pages 50 – 335.
- [7] Clark N., *Sportska prehrana (prevod)*, Gopal, Zagreb 2000, pages 100 – 401.
- [8] McArdle W. D., Katch F. I., Katch V. L., *Sports&exercise nutrition*, Lippincot Williams&Wilkins, New York 2004, pages 100 – 270.
- [9] Trojačanec Z., *Vlijanie na ishranata vrz sportskite rezultati*, MEDIS Informatika, Skopje 1992, strane 100 – 220.
- [10] Fox E. L., Bowers R.W. and Foss M.L., *The physiological basis for exercise and sport (fifth edition)*, WCB Brown & Benchmark, Dubuque 1993, pages 300 – 450.
- [11] Wilmore J.H., Costill D.L., *Physiology of sport and exercise (third edition): Human kinetics*, Leeds, United Kingdom 2004, pages 470 – 630.
- [12] Baralič I., *Medicinski aspekti, ishrana i suplementacija u borilačkim sportovima*, Beograd 2016, strane 50 – 70.
- [13] Ostojič S. M., *Fiziologija fudbala*, Beograd 2015, strane 10 – 50.
- [14] Drakič B. i Erceg M., *Metabolički poremećaji i rizik od kraniocerebralnih povreda u boksu*, Sportska praksa, Beograd 1893, strane 50 – 90.
- [15] Калач Р., *Основи на боксот*, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Скопје 2018, страни 18 – 57.