АНАЛИТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРОДУКТОВ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯКузьминых В. Е., Бочкарев С. В.Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт»
nikysha-95@mail.ru

В современном мире спорт стал не только частью здорового образа жизни, но и раскрученным брендом для молодежи. Для того, чтобы не отставать от моды и улучшить свои спортивные достижения, мужчины и женщины предпочитают дополнять свой рацион продуктами спортивного питания.

Рынок спортивного питания, как в других странах, так и в Украине активно развивается. Товары данного сегмента характеризуются высокой энергетической ценностью, быстрым усвоением организмом человека, сбалансированным составом биологически активных веществ. Немаловажным является большой видовой спектр данной продукции. Одним из ключевых показателей также стоит назвать высокую стоимость данных товаров. Качественное спортивное питание, сбалансированное белками, аминокислотами, витаминами и другими биологически активными веществами, не может стоить дешево. Поэтому, чтобы снизить цену, а соответственно и повысить спрос, производители выпускают на рынок спортивного питания огромное количество фальсификата. В связи с этим, актуальной является разработка комплекса методов аналитического контроля спортивного питания

Чтобы отличить качественный товар от опасного фальсификата, его необходимо проверять по следующим показателям: содержание общего белка, содержание аминокислот, содержание общего жира, содержание ПНЖК, содержание углеводов и их идентификация, в частности пищевых волокон, содержание витаминов, минеральных и гормоноподобных веществ.

Важным показателем качественного спортивного питания является не просто содержание в нем большого количества белковых веществ, но и правильное соотношение аминокислотного состава данного белка. При недостатке какой-либо незаменимой аминокислоты ограничивается использование других аминокислот, а это в свою очередь нарушает синтез собственных белков организма человека. Все это сдвигает динамическое равновесие белкового обмена в сторону катаболизма – преобладания процессов распада над процессами синтеза.

Также необходимо контролировать баланс ПНЖК в спортивных добавках. Известно, что вредным для организма человека будет не только недостаток (заболевания кожи и др.) но и избыток (хронические воспалительные процессы) данных кислот. Правильное соотношение омега-6 и омега-3 колеблется в пределах от 1:1 до 4:1.

Количество пищевых волокон является еще одним показателем качества спортивного питания. Рекомендованная суточная доза для взрослого человека составляет 30–40 г. В свою очередь, в спортивном питании, эти цифры завышены в несколько раз. Избыток данных веществ вызывает вздутие живота, отрицательно влияет на всасывание минеральных веществ в кишечнике.

Таким образом, перспективным направлением является разработка комплексных методов анализа продуктов спортивного питания. Также, необходимо рассмотреть создание ДСТУ на товары спортивного питания в целом и на отдельные его виды, чтобы обезопасить потребителей от вредоносных фальсификатов и оставить на рынке исключительно качественный товар, оправдывающий свою стоимость.