

ქეთევან ხაზარაძე¹, ნინო ჯაფარიძე², აზა რევიშვილი¹

საკვები დანამატები და მათი გავლენა სპორტსმენთა ჯანმრთელობაზე

¹საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი;

²თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი

Doi: <https://doi.org/10.52340/jecm.2023.01.23>

KETEVA KHAZARADZE¹, NINO JAPARIDZE², AZA REVISHVILI¹

NUTRITIONAL SUPPLEMENTS AND THEIR INFLUENCE ON THE HEALTH OF ATHLETES

¹Georgian State University of Physical Education and Sport; ²Tbilisi State Medical University

SUMMARY

As it is widely known, that the performance in youth sport involves an interplay between anaerobic and aerobic metabolism, which depends upon the intensity and duration of the activity and the individual's developmental physiology, modulated by training status. High levels of aerobic and/or anaerobic fitness are essential components of performance in many youth sports. The aim of our research was to evaluate the use of nutritional supplements in different type of athletes depending on their knowledge and perception. Proper nutrition is essential for adolescent athletes to gain proper growth and perform adequately in sports, but we must not forget the damage that can be done to health and also various types of side effects, as a result, of excessive use of food and sports supplements.

Keywords: Nutritional supplements, Athletes, Sport

როგორც ცნობილია, ელიტარული სპორტსმენების დიდი რაოდენობა იყენებს კვების დანამატებს სპორტული აქტივობის გაუმჯობესების იმედით. ეს დამხმარე საშუალებები შეიძლება იყოს ძვირადღირებული და პოტენციურად საზიანო ჯანმრთელობისთვის. დიეტური დანამატების ინდუსტრიის რეგულირების არარსებობის გამო, საეჭვო ღირებულების, შინაარსისა და ხარისხის დანამატების სიმრავლე ახლა მთელს მსოფლიოშია [3].

ბევრი ასეთი ტიპის პროდუქტი შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც აკრძალულია სპორტში ან/და ახასიათებს ჯანმრთელობისათვის სახიფათო გვერდითი მოვლენები.

ნახშირწყლები, რომელსაც შეიცავს პური, მაკარონი, ბრინჯი, კარტოფილი და ბურღულეული, კუნთებისთვის ყველაზე მნიშვნელოვან საწვავს წარმოადგენს და ასევე მნიშვნელოვანია ტვინისა და ცენტრალური ნერვული სისტემისთვის [1].

ნახშირწყლები გლიკოგენის სახით ინახება კუნთებსა და ღვიძლში. ეს მარაგი სამკაოდ მცირეა, ამიტომ საჭიროა ნახშირწყლების რეგულარული მიღება მის ასავსებად. გლიკოგენის დაბალი მარაგი შესაძლოა აისახოს სპორტულ მიღწევებზე და გაზარდოს ტრავმების რისკი [7].

ვარჯიშის და განსაკუთრებით შეჯიბრებების დროს, როცა სპორტსმენი განიცდის დიდ ფიზიკურ და ნერვულ-ფსიქოლოგიურ დატვირთვას, მატულობს ორგანიზმის ენერჯისა და ცალკეული საკვები ნივთიერებების მოთხოვნილება.

სპორტსმენის სადღეღამისო რაციონში უნდა იყოს 2-2,5გ ცილები, 1,6-2,3გ ცხიმები, 9-13გ ნახშირწყლები სხეულის წონის 1კგ-ზე. სპორტსმენის სადღეღამისო რაციონის კალორიულობა უპირველეს ყოვლისა განისაზღვრება ვარჯიშის და შეჯიბრების დროს დახარჯული ენერჯობარჯვით. სპორტის სახეობის სპეციალიზაციიდან გამომდინარე, შეიძლება შეადგენდეს 3000-დან 6500 კკალ-ს. ენერჯობარჯვის ხასიათის მიხედვით გამოყოფენ სამი სახის სპორტს: უპირატესად აერობული ჯგუფი (რბოლა გრძელ დისტანციებზე, თხილამური, ველოსპორტი, ცურვა, სირბილი), ვარჯიშები მოითხოვს ხანგრძლივ მუშაობას და დიდ ენერჯო ხარჯვას (6000-7000 კკალ დღე-ღამეში); აერობულ-ანაერობული ჯგუფი (რბოლა საშუალო დისტანციებზე, სპორტული თამაშები, ნიჩბოსნობა, ჭიდაობა), ვარჯიშების დროს ენერჯის ხარჯი შეადგენს 5000-6000 კკალ დღე-ღამეში; ანაერობული ჯგუფი (ხტომა, სპრინტული რბოლა) [2].

აერობული და/ან ანაერობული ფიტნესის მაღალი დონე მრავალი ახალგაზრდული სპორტის შესრულების აუცილებელი კომპონენტია. თუმცა, ახალგაზრდულ სპორტში აერობული და ანაერობული ფიტნესის ურთიერთქმედების შეფასება დამოკიდებულია არა მხოლოდ ვარჯიშის ინტენსივობაზე, სიხშირეზე და ხანგრძლივობაზე, არამედ განვითარების ფიზიოლოგიაზეც [5]. მაღალი სიმძლავრის სწრაფად მიღწევის და მისი დიდი ნაწილის ხანგრძლივი პერიოდის

განმავლობაში შენარჩუნების უნარი ახალგაზრდების სპორტთან დაკავშირებული მრავალი აქტივობის მნიშვნელოვანი კომპონენტია [6,7].

ანაერობული ვარჯიშის მეთოდების ხელმისაწვდომობა ვარჯიშის ტიპებში შეიძლება დაეხმაროს აერობული ტევადობის გაზრდას და ასევე რეკომენდებულია აერობული ვარჯიშის მონაწილეობა ანაერობულ ძალაზე დადებითი ზემოქმედების გამო [3,6].

მიზანი - კვლევის მიზანი იყო სპორტსმენების ჯანმრთელობაზე საკვები დანამატების გავლენის შესწავლა, ჭარბი მოხმარების, გვერდითი მოვლენების კვლევა და შესაბამისი რეკომენდაციების შემუშავება ჯანმრთელობის შენარჩუნებისათვის.

მეთოდი: კვლევის პროცესში გამოყენებულ იქნა დოკუმენტური და სისტემური ანალიზის მეთოდი. დოკუმენტური ანალიზის მეთოდის გამოყენებით განხილული და შეფასებული იქნა ქვეყანაში მოქმედი რეგულაციები საკვებ დანამატებზე. კვლევის ინსტრუმენტად გამოყენებული იქნა ჩვენს მიერ შედგენილი კითხვარი. კვლევა ჩატარდა ინტერვიუს მეთოდის გამოყენებით, 2022 წლის 30 მარტიდან 30 ივნისის ჩათვლით პერიოდში.

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 60-მა სპორტსმენმა, რომლებიც აქტიურად არიან სპორტში ჩართული (მძლეოსნობა, ტანვარჯიში, რაგბი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ძიუდო, ცურვა, ხელბურთი, წყალბურთი, ფიტნესი). ყველა სპორტსმენისგან მიღებულ იქნა ინფორმირებული თანხმობა კვლევაში მონაწილეობაზე.

კითხვარი აფასებდა ინფორმაციას სპორტსმენის წონის, სიმაღლის, ასაკის, სქესის, განათლების, სპორტის სახეობის, ვარჯიშის რეჟიმის შესახებ.

კვლევის შედეგების განხილვა: საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტის სპორტსმენთა გამოკითხვა ჩატარდა ინტერვიუს მეთოდის გამოყენებით. გამოკითხვა ეხებოდა სპორტსმენთა კვებას და საკვები დანამატების მოხმარებას. აუცილებელია სპორტსმენებისათვის და მათი ტრენერებისათვის ინფორმაციის ფლობა თანამედროვე საკვებ დანამატებზე და მათი ზუსტი მოხმარების წესებზე. კვლევის შედეგად დადგინდა, რომ კვლევაში მონაწილე ყველა სპორტსმენი ფლობდა ზოგად ინფორმაციას საკვებ დანამატებთან დაკავშირებით.

დადგინდა სპორტსმენებში კვების დანამატების (NS) ფართო გამოყენება, რაც დიდწილად არის აღიარებული. ასევე სპორტსმენები გამოხატავენ მზაობას მიიღონ დამატებითი ინფორმაცია საკვების და სპორტული დანამატების შემადგენლობის, ნაირსახეობებისა და ადამიანის ორგანიზმზე მისი გავლენის შესახებ. მიუხედავად ინფორმაციის მრავალი წყაროს არსებობისა, დამატებით ყურადღებას საჭიროებს უკონტროლო და შეუზღუდავი გამოყენების მიზეზების და შედეგების გამოკვლევა.

დიეტური დანამატების სათანადო რეგულირების აუცილებლობის გარდა, საჭიროა სპორტსმენების კვების შესახებ განათლება და მეცნიერულად დასაბუთებული მითითებების არსებობა. აღსანიშნავია, რომ დროული პრევენცია განსაკუთრებით მოზარდებზე უნდა იყოს მიმართული, საკვები დანამატების არასწორ გამოყენებასთან დაკავშირებით. სათანადო კვება სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია მოზარდი სპორტსმენებისთვის, რათა მათ მიაღწიონ სათანადო ზრდას და ოპტიმალურად ითამაშონ სპორტში [4].

დასკვნა. საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი აქტიურად მუშაობს, თანამედროვე მოთხოვნების შესაბამისად, სხვადასხვა გაიდლაინების დანერგვის მიზანშეწონილობაზე ბავშვთა და მოზარდთა სპორტულ აქტივობებთან დაკავშირებით. ყოველივე ზემოაღნიშნულისა და ჩვენის კვლევით მიღებული მიგნებების საფუძველზე, მიზანშეწონილად მიგვაჩნია შემუშავდეს გაიდლაინი სპორტსმენთა კვების (ბავშვი, მოზარდი) შესახებ.

რათქმუნდა ამ საკითხთან მიმართებაში აუცილებელია დარგის სპეციალისტთა ჩართულობა და სახელმწიფოს მზაობა, შემუშავდეს და დაინერგოს შესაბამის სამართლებრივ დონეზე დამტკიცებული გაიდლაინი.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. როსტომ გაფრინდაშვილი. საკვები დანამატები. 1-129, 2007 წ.
<http://ast.gtu.ge/files/sakvebi%20produqtebis%20danamatebi.pdf>

2. ქ.ხაზარაძე. ფიზიკური აღზრდის და სპორტის ჰიგიენა, თბილისი, 2022, გვ.1-176
3. Monica Sousa, Maria J.Fernandes, Pedro Carvalho, Jose Soares, Pedro Moreira. Nutritional supplements use in high-performance athletes is related with lower nutritional inadequacy from food, J Sport Health Sci. 2016 Sep; 5(3): 368–374. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6188619/>
4. Laura K Purcell et al. Sport nutrition for young athletes. Pediatr. Child Health. 2013 Apr; 18(4): 200–202
5. Neil Armstrong, Jo Welsman. The Development of Aerobic and Anaerobic Fitness with Reference to Youth Athletes, Journal of Science in Sport and Exercise, 2020; 2: 275–286. <https://link.springer.com/article/10.1007/s42978-020-00070-5>
6. Hasan Sözen, Can Akyıldız. The effects of aerobic and anaerobic training on aerobic and anaerobic capacity. University of Ordu, Department of Physical Education and Sport, Altınordu, Ordu, Turkey, The Journal of International Anatolia Sport Science Vol. 3, No. 3, December, 2018, <https://www.journalagent.com/jiasscience/pdfs/JIASS-68077-ORIGINAL RESEARCH-SOZEN.pdf>
7. O. Molinero, S. Márquez. Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioral-related factors. Department of Physical Education and Institute of Biomedicine. University of León. Spain. Nutr Hosp. 2009; 24(2):128-134 ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ S.V.R. 318

ქეთევან ხაზარაძე¹, ნინო ჯაფარიძე², აზა რევიშვილი¹

საკვები დანამატები და მათი გავლენა სპორტსმენთა ჯანმრთელობაზე

¹საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი;

²თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი

რეზიუმე

როგორც ცნობილია, ახალგაზრდულ სპორტში წარმატება მოიცავს ანაერობულ და აერობულ მეტაბოლიზმს შორის ურთიერთქმედებას, რაც დამოკიდებულია აქტივობის ინტენსივობასა და ხანგრძლივობაზე და ინდივიდის განვითარების ფიზიოლოგიაზე, მოდულირებული ვარჯიშის სტატუსით. აერობული და/ან ანაერობული ფიტნესის მაღალი დონეები ახალგაზრდული სპორტის ბევრ სახეობაში შესრულების აუცილებელი კომპონენტია. ჩვენი კვლევის მიზანი იყო შეგვეფასებინა საკვები დანამატების გამოყენება სხვადასხვა ტიპის სპორტსმენებში, მათი ცოდნისა და აღქმის მიხედვით. სათანადო კვება აუცილებელია მოზარდი სპორტსმენებისთვის სათანადო ზრდისა და სპორტში ადეკვატურ გამოსვლასთან, მაგრამ არ უნდა დაგვაინყდეს ჯანმრთელობისთვის ზიანის მიყენება და ასევე სხვადასხვა სახის გვერდითი მოვლენები, საკვები და სპორტული დანამატების გადაჭარბებული გამოყენების შედეგად.

