

Влияние микрозелени на психофизиологическое восстановление и пищевое поведение спортсменов

С. Д. Воскобович¹, А. А. Глухова², В. А. Гайдученок²

Научный руководитель: Е. Д. Пляскина

¹МАОУ лицей №35 им. Буткова В.В., г. Калининград, Россия

²МАОУ СОШ №57, г. Калининград, Россия

E-mail: veragajducenok@gmail.com

Исследование влияния, восстановления и коррекции пищевого поведения спортсменов с помощью добавления в рацион микрозелени остаётся актуальной задачей спортивной практики. Эффективное восстановление предотвращает перегрузку и поддерживает работоспособность человека. Микрозелень обладает высоким количеством витаминов, минералов и антиоксидантов, что способствует регенерации и противовоспалительным реакциям. Её быстрое, экономичное и простое выращивание обеспечивает практическое внедрения в командное и индивидуальное питание спортсмена. Дополнительно значимо влияние психологических факторов питания на отношении диетическим изменениям у спортсменов. Цель исследования являлось оценивание влияние регулярного потребления микрозелени на субъективные показатели работоспособности спортсменов и выявить роль психологических факторов питания.

Задачи: 1) провести анкетирование для изучения пищевых привычек, уровня стресса и субъективного самочувствия 2) организовать 4-недельный интервенционный эксперимент с включением микрозелени в рацион; 3) зафиксировать динамику показателей выносливости и разработать рекомендации.

Этапы исследования включали в себя: подготовку партий микрозелени (посев, контроль температуры/влажности/освещённости, учёт высоты всходов); анкетирование и оценка исходного самочувствия; 4-недельная выдача порций микрозелени; повторное анкетирование и обработка информации и внутренних параметров спортсменов.

Итоговые результаты показали, что регулярное потребление микрозелени дало снижение субъективной утомляемости, повышение энергичности по утрам, восстановления и увеличение частоты потребления овощей. Стабилизировался аппетит спортсмена и увеличилась концентрация во время тренировок.

Вывод исследования: микрозелень представляет перспективное дополнение к спортивному питанию при условии выполнения норм выращивания и регулярности поедания продукта.

Возьмите на заметку:

1. Регулярное употребление микрозелени улучшает субъективные показатели спортсмена
2. Простое и быстрое выращивание обеспечивает легкую доступность для внедрения в свой рацион