



Спортивное питание - одно из основных биологических потребностей организма и дает человеку дополнительную энергию для высокоинтенсивных тренировок. Также в спортивном питании есть необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ.

Рациональное, построенное на научной основе питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Важное значение имеет сбалансированность спортивного питания, которая обеспечивается оптимальным качественным и количественным соотношением белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей, а также правильными с физиологической точки зрения пропорциями основных составных частей пищевых веществ — аминокислот, белков, жирных кислот, жиров, крахмала и сахара углеводов, взаимосвязи отдельных витаминов с другими компонентами питания.