

С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ  
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА  
УНИВЕРСИТЕТІ



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

НУТРИЦИОЛОГИЯ КАФЕДРАСЫ  
СТУДЕНТТІҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСЫ

# Спортшыларға арналған тағамдар

**Орындаған: Мұхтарұлы І.**

**Тобы: ЖМ15-013-1**

**Қабылдаған: Бердығалиев А. Б.**

# Спорт - құнарлы тамақ!

- ❖ Адам спортпен шұғылданғанда, оның ағзасына ауқымды жүк артылады. Сондықтан спортшының жақсылап терлеп, қызғаны дұрыс. Бұл жерде, әрине, барлығын ауызға қатарынан сүңгіте беру емес, үйлесімді тамақ туралы әңгіме қозғап отырмыз. Бұған қоса, біздің тағам мөлшеріміз спорт әуесқойының алға қойған мақсатына тікелей байланысты. Бұлшықеттердің өсуіне ақуыз ауадай қажет. Дәл осы ақуыз дайындықтар кезінде бұлшықет клеткаларының алған зақымдарын қайта қалпына келтіруге бірден-бір себеп. Алайда адам ағзасы, әсіресе спорттық және өте кірпияз келеді. Бір ғана ақуызбен шектелуге де болмайды, сондай-ақ «тірі» дәрумендер де қажет.

# «4uze Creatine + Vitamin C»

Тренажер залында спортпен шұғылданатындарға, сонымен қатар баскетбол, регби және футболшыларға арналған. Спортшылардың күшін бұлшықет массасын арттырады және анаэробты төзімділікті күшейтеді.

Тағамдық құндылығы	1 порциядағы тағамдық құрамы (2 шай қасық = 50 г)	100 г тағамдық құрамы	1 порциядағы тағамдық құрамы (2 шай қасық = 50 г)	100 г тағамдық құрамы
Калориясы	Дәмі: құлпына й 192 ккал / 806 кДж	Дәмі: құлпына й 384 ккал / 1614 кДж	Дәмі: шоколад+карамель 185 ккал / 777 кДж	Дәмі: шоколад+карамель 370 ккал / 1554 кДж
Нәруыздар	23,5 г	47 г	23,5 г	47 г
Көмірсулар	18,5 г	36,9 г	17 г	33,3 г
Майлар	2,9 г	5,8 г	2,9 г	5,8 г
Креатин	3 г	6 г	3 г	6 г

- «Құлпынай» дәмі үшін құрамы - азықтық протеиндік база (концентрат сарысулық белок – 37,6%, концентратты сүт белоктар – 18,9%, құрғақ жұмыртқа ақуызы – 18,9%, изолят соя ақуыз – 19,1% - ға, бидай белок – 5,5%), мальтодекстрин, соя лецитин, фруктоза, декстроза, хош иістендіргіштер, аспасвит (құрамында фенилаланин жоқ), ксантан шайыры (эмульгатор), С витамині, тамақ бояғыш.
- «Шоколад+карамель» дәмі үшін құрамы - азықтық протеиндік база (концентрат сарысулық белок – 37,6%, концентратты сүт белоктар – 18,9%, құрғақ жұмыртқа ақуызы – 18,9%, изолят соя ақуыз – 19,1% - ға, бидай белок – 5,5%), мальтодекстрин, какао ұнтағы, соя лецитин, фруктоза, декстроза, хош иістендіргіштер, аспасвит (құрамында фенилаланин жоқ), ксантан шайыры (эмульгатор), витамин С.

Қолдану бойынша ұсыныстар:

50 г өнімді 300-400 мл майсыз сүтке, су немесе басқа сусындарға араластырып күніне 2-3 рет тағам арасында. Қалпына келтіруді жеделдету үшін жаттығулардан кейін бір порция өнімді қосымша қабылдау керек.

Лактозаға, жұмыртқа ақуызына, бидай ақуызына аллергиясы бар адамдарға қарсы көрсетілген.

Пайдалану алдында дәрігерден кеңес алғаныңыз дұрыс.

# MAXLER 100% GOLDEN WHEY

100% Golden Whey – бұл таза сарысулық белок. Өнім құрамында 100% жоғары сападағы таза концентрат, изолят және гидролизат сарысулық протеин бар. Алмастырылмайтын АҚ-на бай. Бұлшықет массасын тез өсіреді, жедел қалпына келтіреді және бұлшықет тонусын реттейтін жеңіл сіңетін нәруыздар.

Қолдану бойынша ұсыныстар:

1 порция өнім алу үшін 32 г ұнтақты (1 шай қасық) 180-240 мл суға, сүтке немесе шырынға араластырады.

Құрамында азықтық протеиндік қоспасы (изолят сарысулық протеин, концентрат сарысулық протеин, сарысулық пептидтер), жасанды хош иістендіргіштер, лецитин, калий ацесульфам

# Құрамы:

Калории	130 ккал
Белки	24 г
Углеводы	5 г
Сахар	0 г
Жиры	2 г
Насыщенные жиры	1 г
Витамин А	50 мкг
Витамин С	0 мг
Натрий	100 мг
Кальций	122 мг
Калий	270 мг
Железо	1 мг

## Аминқышқылдар

L-триптофан	405 мг
L-валин	1422 мг
L-треонин	1654 мг
L-изолейцин	1573 мг
L-лейцин	2531 мг
L-лизин	2233 мг
L-фенилаланин	748 мг
L-метионин	492 мг
L-аргинин	570 мг
L-цистеин	470 мг
L-тирозин	703 мг
L-гистидин	423 мг
L-пролин	1500 мг
L-глутамин қышқылы	3880 мг
L-аспарагин қышқылы	2400 мг
L-серин	1126 мг
L-глицин	440 мг
L-аланин	1160 мг

# Ингредиенттер

- азықтық протеиндік қоспасы (концентрат сарысулық протеин, изолят сарысулық протеиндер), какао ұнтағы, табиғи тәтті дәм бергіштер, лецитин, ас тұзы, қоюландырғыш (карбоксиметилцеллюлоза, ксантан шайыры, каррагинан), сукралоза, калий ацесульфам.

# Optimum Nutrition

**Whey Powder** – сарысулық протеин, жоғары концентрациялы ақуыздан тұрады, тез дайындалады, аз мөлшерде араластырса дәмі сүт коктейліне ұқсас болады.

<b>1 шай қасық</b>	<b>31 г</b>
Калориясы	110 ккал
Майдың калориясы	10 ккал
Майлар	1 г
Қаныққан майлар	0,5 г
Транс-майлар	0 г
Натрий	100 мг
Көмірсул	4 г
Тағамдық талшықтар	1 г
Қант	1 г
Белок	22 г



# Whey Powder

- Дайындауы: 150-180 мл суға немесе сүтке 1 ас қасық ұнтақты араластырып ішу.
- Ингредиенттер: азықтық протеиндік қоспасы (концентрат сарысулық протеин, изолят сарысулық протеиндер), какао ұнтағы, табиғи тәтті дәм бергіштер, лецитин, ас тұзы, қоюландырғыш (карбоксиметилцеллюлоза, ксантан шайыры, каррагинан), сукралоза, калий ацесульфам

# Пайдаланған әдебиеттер

- <http://www.proteinshop.kz>
- <http://maxler.ru/about-us/>
- <http://www.optimumnutrition.ru/o-kompanii>
- Дүкен мекен-жайлары:
- АЛМАТЫ қ., АБАЙ дағғылы, АЛТЫНСАРИНА көшемен қиылысы «РАШ» СО, 3 ЭТАЖ  
Телефон: +7 (707) 557 31 40  
Дүйсенбі-жексенбі 10:00 ден 20:00

АЛМАТЫ қ., ТОЛЕ БИ көшесі, 71 ТРЦ "SILK WAY CITY", 2 ЭТАЖ  
Телефон: +7 (747) 813 28 80  
Дүйсенбі-жексенбі 10:00 ден 21:00