

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Спорттық қоспалар: Қайсысы шынымен көмектеседі, ал қайсысы пайдасыз?

ЖАРИЯЛАНДЫ
05.06.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/180356/>

Автор: Саламат Аян Аскарұлы

Тақырыбы: Спорттық қоспалар: Қайсысы шынымен көмектеседі, ал қайсысы пайдасыз?

Мақсаты: Спорттық қоспалардың құрамына талдау жасау арқылы адам ағзасына пайдасы мен зияның анықтау.

Міндеттері:

1. Спорттық қоспаларға шолу жасау;
2. Қоспаның құрамын талдау арқылы, пайдасы мен зиянына баға беру;
3. Маркетингтік мифтерді ашу және қоспалар зардабының алдын алу шараларын қарастыру.

Спортпен шұғылданатын адамдардың көбісі дене көрсеткіштерін жақсарту, бұлшықет массасын ұлғайту немесе төзімділікті арттыру үшін түрлі спорттық қоспаларға жүгінеді. Алайда олардың барлығы бірдей тиімді ме, әлде кейбірі тек маркетингтік айла-шарғының нәтижесі ме?

Спорттық қоспалар – бұлшықеттің өсуін, физикалық төзімділікті арттыруды және дененің қалпына келуін қолдауға бағытталған дәрумендер, минералдар, ақуыздар және басқа да биологиялық белсенді заттар.

2024 жылғы спорттық қоспалар нарығындағы нақты үлесті тқмендегі диаграммадан көруге болады (1-сурет).

1-сурет 2024 жылғы спорттық қоспалар нарығындағы нақты үлес

Диаграммадан көріп тұрғанымыздай, Протеиндік қоспалар (40%) – ең үлкен нарық үлесіне ие, себебі бұлшықет өсуі мен қалпына келуге қажетті негізгі өнім, ал ВСАА (15%) және Креатин (18%) да танымал қоспалар, олар бұлшықеттің қалпына келуі мен төзімділікті арттыру үшін қолданылады.

– Предтренингтік қоспалар (10%) – энергия мен өнімділікті арттыру мақсатында қолданылады.

– Мультивитаминдер (12%) – жалпы денсаулықты қолдауға бағытталған.

- Май жаққыштар (5%) – арықтауды қалайтын адамдар арасында қолданылады, бірақ нарықтағы үлесі салыстырмалы түрде аз [1].

Осы аталған спорттық қоспалардың құрамын және ағзаға әсерін келесі кестеде талдап көрсеттік (1-кесте):

1-кесте. Спорттық қоспалардың құрамын талдау: пайдасы мен зияны

Кейбір спорттық қоспалар туралы жарнамалық ақпарат шындыққа жанаспайды. Мысалы:

- «Тез арықтататын» немесе «бірден бұлшықет өсіретін» қоспалар – мұндай өнімдер көбіне дұрыс тамақтану мен жаттығусыз тиімсіз.

- «100% табиғи» деген белгі – бұл барлық жағдайда өнімнің толық қауіпсіздігін білдірмейді.

- «Басқа өнімдерден тиімді» деген уәде – көптеген қоспалар ғылыми зерттеулермен расталмаған.

Спорттық қоспаларға қатысты маркетингтік мифтердің таралу жиілігі 2-суреттегі диаграммада берілген (2 сурет).

2-сурет. Спорттық қоспаларға қатысты маркетингтік мифтердің таралуы

Көптеген адамдар протеинді шамадан тыс тұтыну бүйрекке ауыртпалық түсіреді деп ойлайды (65%), бірақ бұл тек бүйрек ауруы бар адамдар үшін өзекті. Ал, ВСАА бұлшықет өсіреді деп ойлайтындар да аз емес (55%) – шын мәнінде, ВСАА бұлшықет өсуіне емес, қалпына келуіне көмектеседі, ал өсу үшін толық ақуыз қажет. «Креатин су жинайды» деп ойлайтындар 50% – анығында креатин судың уақытша сақталуын арттырғанымен, бұлшықет күшін арттыруға көмектеседі. Май жаққыштар арықтатады дейтіндер 75%-ды құрайды, ал бұл қоспалар жаттығу мен дұрыс тамақтанусыз нәтиже бермейді.

Осы зерттеулерге байланысты қоспаларды дұрыс қолдану бойынша кеңестер ұсынамыз:

1. Маманмен кеңесу – кез келген қоспаны қолданбас бұрын дәрігермен немесе диетологпен ақылдасу маңызды.

2. Құрамын мұқият зерттеу – өнімнің құрамында қажетсіз немесе зиянды заттардың жоқтығына көз жеткізу.

3. Табиғи тамақтануға басымдық беру – спорттық қоспалар негізгі қорек көзі болмауы керек.

4. Артық дозадан сақтану – барлық қоспалар белгілі бір мөлшерден аспауы керек.

Пайдасы күмәнді қоспаларды қалай анықтаймыз?

Көптеген қоспалар маркетингтік тәсілдермен сатылып, олардың тиімділігі аз немесе мүлдем жоқ.

ВСАА (Аминқышқылдар кешені) – бұлшықет өсіру, шаршауды азайту. ВСАА тек ақуыз жетіспейтін жағдайда ғана пайдалы. Толық ақуыз (протеин) қабылдасаңыз, ВСАА қосымша қабылдаудың еш мәні жоқ.

Май жаққыштар (Fat Burners) – арықтауға көмектеседі. Май жаққыштардың көпшілігі кофеин мен жасанды стимуляторларға негізделген. Бұл өнімдер ағзадағы майды тікелей кетірмейді, тек зат алмасуды уақытша жылдамдатады

Детокс шайлары мен таблеткалар – ағзаны тазарту, салмақ тастау. Бауыр мен бүйрек – ағзаның табиғи детокс жүйесі. Қосымша «тазартқыштар» қажет емес. Детокс шайларының көпшілігі іш жүргізетін әсерге ие, бұл салмақтың уақытша азаюына әкеледі.

Маркетингтік құлықтар тұтынушыларды өнімдердің қажеттілігіне сендіреді.

1. “100% табиғи” немесе “Ғылыми дәлелденген”. Көптеген қоспалар зерттеулерге сүйенбейді немесе жалған сертификаттар көрсетеді.

2. “Жылдам нәтиже” уәдесі. Бұлшықетті өсіру айлар алады, ал маркетинг бір аптада нәтиже береді деп алдайды.

3. “Танымал спортшылар жарнамалайды”. Көптеген спортшылар демеушілік келісімшартқа байланысты өнімдерді насихаттайды, бірақ оларды шын мәнінде қолданбайды.

Қорытынды. Зерттеу жұмысымызды қорытынылай келе, төмендегідей тұжырым жасадық:

Спорттық қоспалардың нәтижесі дәлелденген, құрамына талдау жасалып, пайдасы мен зияны анықталған келесідей түрлерін атап өтуге болады:

Протеин – бұлшықет өсіруге көмектеседі.

Креатин – күш пен төзімділікті арттырады.

Кофеин – жаттығу өнімділігін жақсартады.

Омега-3 – буын мен жүрек денсаулығына пайдалы.

— Маркетингтік қоспалар ретінде келесі түрлерін айтуға болады:

ВСАА – ақуыз жеткілікті болса, қажет емес.

Май жаққыштар – шынайы әсері жоқ.

Детокс өнімдері – ағзаға ешқандай пайда әкелмейді.

Спорттық қоспалар жаттығу тиімділігін арттыруда пайдалы құрал бола алады, бірақ оларды дұрыс таңдау өте маңызды. Протеин, креатин, кофеин және омега-3 секілді қоспалар тиімділігі дәлелденген өнімдер болса, ВСАА, май жаққыштар және детокс өнімдері көбінесе маркетингтік алдаудың нәтижесі болып табылады.

Тұжырым:

– Спорттық қоспалар дене көрсеткіштерін жақсартуда пайдалы болуы мүмкін, бірақ барлық өнімдер бірдей тиімді емес.

– Ғылыми дәлелдерге негізделген қоспаларды таңдау өте маңызды.

– Маркетингтік айдаларға түспей, тексерілген өнімдерді қолдану керек.

– Ең бастысы – спорттық нәтижелердің негізгі факторлары жаттығу мен дұрыс тамақтану екенін ұмытпау қажет.

Осылайша, спорттық қоспалар туралы дұрыс ақпарат алу – өз денсаулығыңыз бен спорттық көрсеткіштеріңізді жақсартудағы ең маңызды қадамдардың бірі болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Сағындықов, Е. Н., Мұратова, А. Б. (2019). Спорттық тамақтану негіздері. Алматы:

Қазақ университеті.

2. Волков, Н. И. (2017). Спортивная нутрициология: питание, добавки, фармакология. Москва: Спорт.

(<https://www.litres.ru/book/a-dmitriev-18556272/sportivnaya-nutriciologiya-50639461/>)

3. Силуянов, В. Н. (2015). Физиология спорта и спортивное питание. Санкт-Петербург: Питер. (<https://urss.ru/cgi-bin/db.pl?lang=Ru&blang=ru&page=Book&id=279094>)

4. Әбілов, Н. Ә. (2018). Спорттық тамақтану және дене қуатының даму ерекшеліктері. Алматы: ҚазҰУ баспасы.

5. Байжанов, Ә. С. (2021). Дене шынықтыру және спорттағы тамақтану ерекшеліктері. Астана: Фолиант. (

<https://stud.baribar.kz/9981/dene-shynyqtyru-men-sporttaghy-tamaqtanu-ereksheligi/?ysclid=mbahdmthol520302206>)

7. Вирен, А. Н., & Платонов, В. Н. (2019). Основы спортивного питания и биологически активных добавок. Москва: Спорт Академия. (<https://eduherald.ru/article/view?id=20174>)

КМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.