

ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ ЛУГОВОГО ПОЯСА КЫРГЫЗСКОГО ХРЕБТА ДЛЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

УДК 581.9 (575.2) (75.0) (04)

Мурсалиев М.А.

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, кафедра
медицинских и физиологических основ физического воспитания*

Резюме: В статье приводятся данные по возможному дополнению рациона питания спортсменов пищевыми растениями природной флоры лугового пояса северного макросклона Кыргызского хребта имеющими в своем составе необходимые вещества, в первую очередь, углеводы, а также белки и жиры растительного происхождения.

Ключевые слова: пищевые, углеводы, питание, рацион, плодоношение, луговой, пояс.

СПОРТСМЕНДЕРДИН ТАМАКТАНУУ РАЦИОНУ ҮЧҮН КЫРГЫЗ КЫРКА ТООСУНДАГЫ ШАЛБАА АЛКАГЫНДАГЫ АЗЫК-ЗАТ ӨСҮМДҮКТӨРҮ

Мурсалиев М.А.

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, дене тарбиянын
медициналык жана физиологиялык негиздери кафедрасы, Бишкек ш.*

Корутунду: Макалада спорт менен машыккандар щчщн Кыргыз кырка тоосунун тщндщк капталындагы шалбаа алкагындагы табигый шартта өскөн азык-зат өсүмдүктөрдүн курамында керектүү заттарды биринчи иретте углеводдорду, жана белок, майларды пайдалануу мүмкүнчүлүктөрү көрсөтүлөт.

Негизги сөздөр: тамак-аш, углеводдор, тамактануу, рацион, уруктануу, шалбаа, алкак.

FOOD PLANTS OF THE MEADOW BELT OF THE KYRGYZ RIDGE FOR THE FOOD ALLOWANCE OF SPORTSMEN

Mursaliev M. A.

*Kyrgyz State Physical Culture and Sports Academy, chair of medical and physiological
bases of physical training*

Abstract: In article the data on possible addition of a food allowance of sportsmen with food plants natural флоры лугового belts of northern macroslope of the Kirghiz ridge incorporating necessary substances first of all carbohydrates, both fibers and phyto-genesis fats is cited.

Keywords: food, carbohydrates, a food, a diet, fructification, meadow, a belt.

Введение. В настоящее время одной из главнейших задач для воспитания педагогических кадров спортивного направления является обучение правильному рациональному питанию, которое является одним из

способов повышения работоспособности, так как дополнение рациона питания необходимыми веществами, такими, как углеводы, содержащиеся в растениях природной флоры произрастающих на северном макро-

склоне Кыргызского хребта, является необходимым элементом в расширении рациона питания спортсмена.

Цель. Вывить способы повышения работоспособности с помощью включения в рацион питания необходимых веществ (углеводов), содержащихся в растениях природной флоры, произрастающих на северном макросклоне Кыргызского хребта.

Актуальность. Качественная полноценность питания достигается, прежде всего, правильным соотношением основных питательных веществ – белков, жиров и углеводов. Согласно средним нормам, установленным Институтом питания АМН СССР для населения СССР (теперь уже б. СССР), это соотношение должно быть таким – 1: 1: 4 (по весу). Пищевой рацион спортсмена должен содержать относительно больше углеводов и меньше жиров по сравнению с людьми, не занимающимися спортом [1].

Кыргызский хребет относится к горной системе Тянь-Шаня и имеет широтное расположение от горы Кызыл-Омпол, на востоке граничащего с Западным Прииссыккулем до г. Тараз (Джамбул) в Казахстане на западе, с севера ограничен рекой Чу, песками Моюнкум, на юге рекой Талас, Западный Каракол, Суусамыр, и имеет протяженность в 425 км. Северный макросклон изрезан крупными речными долинами: Аламедин, Ала-Арча, Шамшы, Кегети, Кара-Балта, Чонг-Каинды, Джарлу-Каинды, Мерке и др. Большие перепады абсолютных высот сказались на вертикальной поясности растительности с большим разнообразием как по местообитаниям, так и по жизненным формам и богатым видовым составом флоры произрастающих растений [2].

Материал исследования.

1. Барбарис продолговатый – *Berberis oblonga* (Rgl.) C.K.Schneid. (*B. heteropoda* var. *oblonga* Rgl.). Это кустарник до 2, 5 м высотой, ветви буроватые, шипы трехраздельные до 15 мм длиной, листья продолговатые, обратнойцевидные или эллиптические, цветков - от 10 до 20 в кистях. Ягоды фиолетово-

черные с сизым налетом, продолговатые. Начинает плодоносить в июле-августе, зрелые ягоды употребляются в пищу [3]. 2. Барбарис цельнокрайний – *B. integerrima* Vge. Это также кустарник высотой до 4 м, листья продолговатые, обратнойцевидные, цельнокрайние, кожистые, клиновидно суженные в черешок. Ягоды продолговатые или обратнойцевидные, пурпурно красные с налетом. Плодоносит рано, в июне. Зрелые плоды также, как и барбарис, продолговатые. Употребляется в пищу. 3. Каперсы колючие, каперсы – *Capparis spinosa* L. Многолетнее растение с многочисленными до 150 см простертыми или стелющимися стеблями. Плодоносит в июле-августе. В пищу используются цветочные почки и семена, в которых содержится около 18 % белка и 30 % жира. 4. Костяника каменистая, **Бүлдүркөн** – *Rubus saxatilis* L. Многолетнее травянистое растение высотой до 15-35 см высотой, со стеблями двух родов: 1) бесплодные плетевидные, распростерты по поверхности земли; 2) цветоносные прямостоячие, все усажены тонкоигловатыми шипами. Листья тройчатые, длинночерешковые, с обеих сторон зеленые, сверху голые, снизу мягко волосистые, по краю неравно зубчатые. Плод – сочный, из ярко красных, слабо соединенных костянок, плодоносит в июле. В плодах содержится витамин С, необходимый человеческому организму. 5. Малина обыкновенная - *R. idaeus* L. Это кустарниковое растение до 1 м высотой, с прямостоячими, однолетними сизоватыми, коротко волосистыми, сверху поникающими, несущими лишь листья, стеблями. Листья - непарно перистые, с нитевидными прилистниками, сверху голые с единичными простыми или звездчатыми волосками, снизу - беловойлочные, по краю неравно пильчатые. Плод - шаровидный, красный или желтый, или из нескольких костянок. Плодоношение происходит в июле-августе. Плоды пригодны в пищу как в свежем, так и в сухом виде, также содержат витамин С, который необходим спортсменам в преодолении витаминного дефицита. 6. Ежевика сизая, **Бүлдүркөн** – *R. caesius* L. Это кустарниковое растение

до 1 м высотой, с годовальными дугообразно изогнутыми побегами, прилегающими к земле, с сизым налетом, покрытых отклоненными вниз шипами. Плод - сборный, крупный, удлинненно-шаровидный, черный. с сизым налетом. Время плодоношения - с июля по август включительно. Плоды сочные и вкусные, содержат витамин С от 5 до 15 мг%. 7. Земляника лесная - *Fragaria vesca* L. (*Fragaria silvestris* Duch., *Fragaria vulgaris* Ehrh.). Многолетнее растение, стебли до 30 см высотой, внизу оттопыренно волосистые, вверху опушенные прижатыми волосками. Прикорневые листья тройчатые, в пазухах их развиваются укореняющиеся побеги, средний листочек на коротком черешке, остальные дваждысидячие, сверху темно-зеленые, не густо опушенные, снизу – сизоватые, с шелковистыми волосками, по краю с острыми зубцами, конечный зубец мельче соседних. Плоды - ярко-красные, удлинненные или почти округлые. Время плодоношения в июне, в пищу употребляется в свежем виде. Витамин С содержится в количестве от 46 до 80 мг%, а также содержится витамин В₉, фолацин [4].

Выводы. Ягоды растений, произрастающих в природных условиях, необходимо употреблять не только в свежем или засу-

шенном виде, но и в виде различных соков, компотов, варенья, смоквы и в виде джемов. Они пригодны для длительного хранения и при необходимости могут быть использованы в период, когда организм тренирующегося спортсмена начинает испытывать недостаток в углеводах. Рациональное питание дает желаемый результат только в том случае, если будет обеспечиваться ежедневно, систематически. Поэтому рацион питания спортсмена должен состоять также из витаминов растительного происхождения из естественной природной флоры северного макросклона Кыргызского хребта.

Литература

1. Яковлев Н.Н. Питание спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 46 с.
2. Сезонная динамика степных, луго-степных и луговых сообществ северного макросклона Кыргызского Ала-Тоо. – Фрунзе: Илим, 1975. - 240с.
3. Определитель растений Кыргызской ССР. Флора Кыргызской ССР. Т. VII. Изд-во Кирг.ССР. - Фрунзе, 1957. - С.65-68.
4. Петровский К.С., Белоусов Д.П., Беляева А.С. и др. Витамины круглый год. – М.: Россельхозиздат, 1983. - 96с.