ВРЕДНИ ВЕЩЕСТВА ЗА ОРГАНИЗМА И ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ ТЕХНИЯ ПРИЕМ

ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ И ЗАДРАВОСЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

Всеизвестен факт е, че за професионалния спорт се използват и химически вещества. Но те могат да бъдат много опасни, особено, когато се употребяват без лекарско наблюдение и се използват без основни знания за техния състав, произход и последствия от тяхното използване.

За любителския спорт и спорта за здраве е особено опасно да се използват подобни вещества, защото могат да доведат до последствия в здравия организъм или да ускорят или увеличат риска от много аномалии в органите, психиката и здравето. Много млади хора ежегодно стават част от черната статистика.

Хари Гордън, 21-годишен младеж с наследствена хипертония, занимаващ се с бодибилдинг, ски и колоездене, умира вследствие на прекомерна употреба на анаболи.
Тейлър Хютон, 16-годишен атлет, се самоубива поради силна депресия, развита вследствие употребата на анаболни стероиди.
Хейди Крюгер, 16-годишна състезателка по хвърляне на гюле, сменя своя пол, вследствие на прекомерна употреба на хормони…..

- През 1889 година Чарлс Едуард Браун – Секуърд, професор по физиология от Харвард и живеещ в Париж, в търсене на „подмладяващ еликсир”, си инжектира подкожно смес от извлеци от тестиси на морски свинчета и кучета, като описва значително повишаване на енергията и жизнеността, умствената концентрация, отшумяване на проблеми с уринирането и запека. Всички тези ефекти обаче траят кратко и поради това ги отдава на плацебо ефекта.
  През 20-те години на 20-ти век друг професор по физиология и химия, от университета в Чикаго - Фред Кох, и негов студент – Лемуел МакГий, добиват 20 мг пречистен екстракт от 18 килограма тестиси от бикове. Те инжектират по малко от него в кастрирани петли и установяват, че започва ремаскулинизация.

През 1935 година Кароли Дейвид и Ернст Лаквеур успяват да излоират кристален тестостерон от животински тестиси. Няколко месеца по-късно два екипа – на Адолф Бутенанд и Г. Ханиш, финансирани от „Шеринг” в Берлин, и на Леополд Рузицка и А. Ветстейн от „Циба” в Базел, за първи път синтезират изкуствено тестостерон от холестерол (за което през 1939 година получават Нобелова награда за Медицина), който още през следващата година на олимпийските игри в Берлин дава началото на новата спортна ера – тази на стероидите.



Анаболни андрогенни стероиди

Анаболните средства са химични вещества - синтетични деривати на тестостерона, които повишават анаболните процеси в организма. Анаболните стероиди се делят на два типа – инжекционни и орални, а има и стероиди, които се произвеждат и в двете състояния. По вида на разтвора в ампулата при инжекционните стероиди, те биват два вида – водноразтворими и мастрноразтворими.

Приложение на стероидите:

АС имат изключително широко приложение в медицината:

- Като хормонозаместваща терапия при хипогонадизъм или при напреднала възраст;

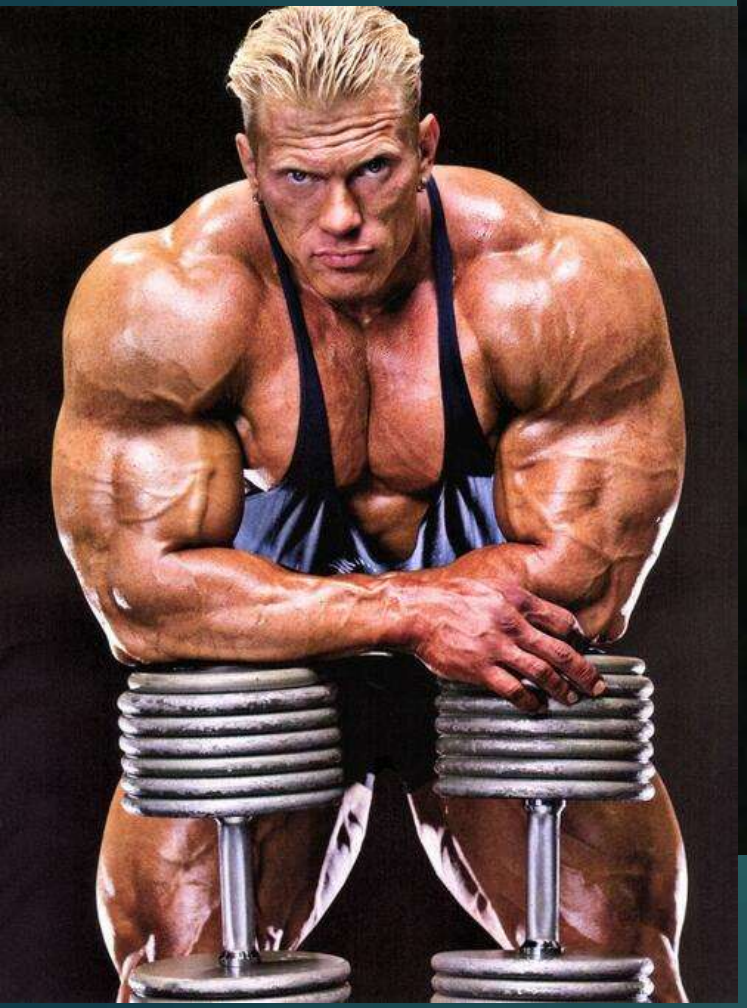
- Като средство за предотвратяване загубата на мускулна и костна маса при химиотерапии и тежки изгаряния или оперативни намеси;

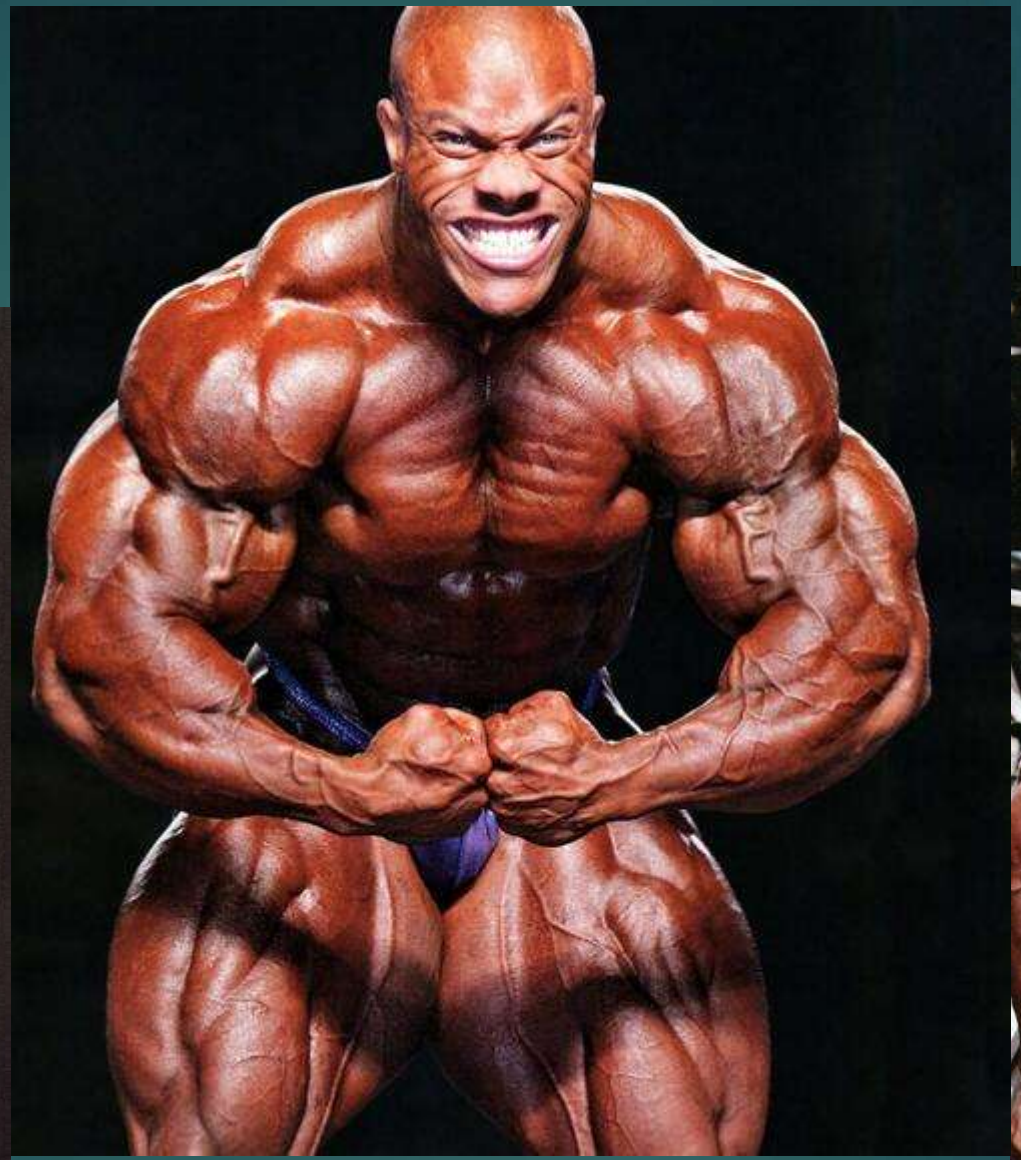
- При болни от СПИН;

- Като лекарствени средства срещу анемии;

- Като средство за предизвикване на обратима лекарствена стерилност.

Но масовото им използване не е свързано с предотвратяването и борбата със здравословни проблеми, а с повишаването на спортни резултати.









https://pik.bg/%D1%88%D0%BE%D0%BA-%D0%B4%D0%B5%D1%86%D0%B0-%D1%81-%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BA%D1%82%D0%B8-%D0%B8-%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82-%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4-%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B8%D0%B4%D0%B8-news574352.html

Диуретици

Използват се като маскиращи средства. Те имат способността да увеличават продукцията и отделянето на урина (може да достигне до 6 литра на ден) и често се използват от състезателите за бързо редуциране на телесното им тегло. Прекомерната диуретична терапия обикновено води до дехидратация и хипокалемия (тя много често причинява нарушения в неврологичните функции и сърдечни аритмии, а понякога сърдечна недостатъчност, мускулна слабост и мускулни крампи). Причината да се злоупотребява с диуретици в спорта е регулиране на телесната маса (бокс, вдигане на тежести) и оформяне на релефа на мускулатурата (бодибилдинг).

Канабиотици

Това са вещества, които предизвикват психични промени, подобни на тези при развитието на психоза. Към тази група спадат хашиша и марихуаната.

Наркотици

Употребата на болкоуспокояващи средства е често срещано явление в спорта. Наркотичните аналгетици (опиоиди, с действие подобно на морфина; те оказват своя ефект, повлиявайки рецептори, разположени в централната и периферната нервна система) са предпочитани вещества, тъй като намаляват чувството на безпокойство и водят до подобряване на спортните прояви на спортистите. Но е известен факт, че наркотиците са вещества, които имат способността да променят психическото и физическото състояние на организма - от сън до еуфория и възбуда. Намалявайки болката и предизвиквайки сън, те водят до пристрастяване и драстични промени в настроението или поведението.

Стимуланти

Стимулантите се приемат главно за намаляване на чувството на напрегнатост при спортистите и за подобряване на резултатите. Те могат да подобрят настроението и да изострят вниманието, да намалят чувството на умора и да подобрят физическата активност. Но е факт, че това се постига само и единствено при високи дози на приетите стимуланти. Те са медикаменти, активиращи централната нервна система чрез действието на адреналина и норадреналина. Тези хормони се отделят, когато организмът е силно натоварен, например: при тежка тернировка, голяма радост или страх.

Странични ефекти при злоупотреба със забранени вещества:

- При използване на диуретици:
дехидратация;
главоболие;
гадене;
увреждане на бъбреците;
ниско кръвно налягане;
преходна глухота и задълбочаване на диабета

- При използване на стимуланти:
пристрастяване или депресия;
нарушена регулация на телесната температура;
загуба на апетит, безсъние, халюцинации;
сърдечни аритмии, тремор, възбуда, напрежение, безпокойство;

Здравословен начин на живот

Здравословен хигиенен режим:
Режимът на учебна, работна, спортна дейност и почивка е свързан с изразходването на енергия (умора) и възстановяването. При правилно редуване на периодите на учене (работа) и спортуване с периодите на почивка, работоспособността на организма се поддържа дълго време на високо равнище.

Системните занимания с физически упражнения и спорт са един от основните фактори, водещи до повишаване на възможностите на човека за справяне със стресовите ситуации. Известно е значението на спорта и за адаптацията на организма към заболяванията.

ВЛИЯНИЕ НА СПОРТА ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО РАЗВИТИЕ
Спортните занимания може да повлияят в различни области на психичното развитие:

- самооценка – постигане на чувство за собствена ценност и успех, за вътрешно удовлетворение и гордост;
- социализация – общуване и свързване с околните, постигане на чувство за принадлежност към определена група;
- регулация на емоциите – изразяване на чувствата (положителни и негативни), преработване на вътрешни конфликти, контрол над емоционалните прояви.

Най-общо физическата активност може да бъде:

 с ниска интензивност – практикуване на физическа активност по-малко от 30 минути дневно
 с умерена интензивност – която води до малко по-учестено дишане, леко ускорение на пулса и чувство на затопляне. Обмяната на веществата се повишава от 3 до 6 пъти в сравнение с основната. Такава активност са например: бързо ходене (скорост около 5 км в час), лека аеробика, умерено плуване.
 с висока интензивност – която води до учестен пулс, задъхване и изпотяване. Обмяната на веществата се повишава най-малко 6 пъти в сравнение с основната. Например: активни спортове и игри (баскетбол, футбол), бързо плуване.

 Поне два, три пъти седмично трябва да се правят упражнения за мускулна сила и издръжливост и упражнения за гъвкавост.

Всяка физическа активност води до ползи за здравето, но за да го укрепва и подобрява, тя трябва да бъде с умерена и/или висока интензивност и с нужната седмична честота.

ХРАНЕНЕ, ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА И ПРОДУКТИ. ПРИНЦИПИ НА ЗДРАВОСЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

Има шест групи хранителни вещества – белтъци, въглехидрати, липиди, вода, витамини и минерали. От тях само белтъците, мазнините и въглехидратите могат да доставят енергия, която да бъде използвана от човешкия организъм. Тези вещества, освен че играят ролята на енергиен източник, имат още пластични и регулаторни функции. Храните, особено тези от растителен
произход, са богати източници и на биологично активни съединения, които не са хранителни вещества, но оказват влияние върху здравето на човека. Растителните белтъци за разлика от животинските са бедни на някои незаменими аминокиселини, поради което се наричат непълноценни.
Комбинирането на бобови и зърнени храни
компенсира недостатъчното количество на различните аминокиселини в тях и прави растителния белтък пълноценен. Млякото е източник на пълноценен белтък, съдържащ незаменимите аминокиселини, лесно усвоим калций, витамин B2 и витамин A. Месото птиците и рибата са богати на белтък, витамини от B група, желязо и цинк. Бобовите храни и ядките са основен източник на растителни белтъци, богати са на витамини от B групата и се считат за растителна алтернатива на месото и месните продукти, тъй като са богати на белтъци. Витамин B12, обаче се съдържа само в животинските продукти.