

საკვები დანამატები სპორტში

გიორგი ამირანაშვილი

giorgi.amiranashvili858@ens.tsu.edu.ge

ქიმიის დეპარტამენტი, ზუსტ და საბუნებისმეტყველო მეცნიერებათა ფაკულტეტი

ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

ი. ჭავჭავაძის გამზირი 3, თბილისი, 0179, საქართველო

საკვები დანამატები თანამედროვე სპორტულ კვებაში ფართოდ გამოიყენება ფიზიკური წარმადობის გაუმჯობესების, აღდგენის დაჩქარებისა და ჯანმრთელობის მხარდაჭერის მიზნით. მიუხედავად მათი მხარდი პოპულარობისა, ბოლო წლებში სულ უფრო აქტუალური ხდება მათი უსაფრთხოების, ეფექტიანობისა და შესაძლო უარყოფითი ეფექტების შეფასება.

წინამდებარე რეფერატის მიზანია სპორტული საკვები დანამატების კლასიფიკაციის, გამოყენების ძირითადი მიმართულებებისა და ჯანმრთელობაზე მათი გავლენის მიმოხილვა თანამედროვე სამეცნიერო ლიტერატურის საფუძველზე. საკვებ დანამატებთან მუშაობის მნიშვნელოვანი რეკომენდაციების შემუშავება და სამომავლო მიდგომების შესახებ პროგნოზების გაკეთება რათა საკვებ დანამატების მიღების რისკები მინიმუმამდე იყოს დაყვანილი და არსებობდეს საბაზისო საზოგადოებრივი ცოდნა სხვადასხვა სახის დანამატების პრაქტიკული გამოყენების შესახებ.