

УДК 796.01:613.2

**АНАЛИЗ ПЕРЕХОДА НА РАСТИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ И ДОЛГОСРОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ**



**ANALYSIS OF SWITCHING TO PLANT-BASED DIETS IN PROFESSIONAL  
SPORTS: IMPACT ON ATHLETIC PERFORMANCE AND LONG-TERM HEALTH**

**Гринченко Вячеслав Сергеевич**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
kaffvs@mail.ru

**Петренко Яна Сергеевна**

студентка 3 курса,  
Институт строительства и транспортной инфраструктуры,  
Кубанский государственный технологический университет  
yanapetrenko2000@mail.ru

**Зайцев Михаил Андреевич**

студент 1 курса,  
Институт нефти, газа и энергетики,  
Кубанский государственный технологический университет  
mikhailandreevich36@gmail.com

**Аннотация.** Данное исследование представляет собой все-сторонний анализ влияния растительной диеты в профессиональном спорте с акцентом на спортивные результаты и долгосрочные показатели здоровья. Используя последние данные за 2023 год, в исследовании тщательно изучается достаточность питательных веществ, эффективность метаболизма, скорость восстановления и частота хронических заболеваний среди спортсменов, которые перешли на растительную диету. Полученные данные свидетельствуют о том, что растительная диета положительно влияет как на спортивные результаты, так и на здоровье в долгосрочной перспективе.

**Ключевые слова:** растительная диета, профессиональный спорт, спортивные результаты, долгосрочное здоровье, достаточность питательных веществ, метаболическая эффективность, скорость восстановления, хронические заболевания.

**Grinchenko Vyacheslav Sergeevich**  
Senior Lecturer of Physical Education  
and Sports Department,  
Kuban State Technological University  
kaffvs@mail.ru

**Petrenko Yana Sergeevna**  
3rd year Student,  
Institute of Construction  
and Transport Infrastructure,  
Kuban State Technological University  
yanapetrenko2000@mail.ru

**Zaitsev Mikhail Andreevich**  
1st year Student,  
Institute of Oil, Gas and Energy,  
Kuban State Technological University  
mikhailandreevich36@gmail.com

**Annotation.** This study is a comprehensive analysis of the effects of plant-based diets in professional sports with a focus on athletic performance and long-term health outcomes. Using recent 2023 data, the study carefully examines nutrient adequacy, metabolic efficiency, recovery rates, and the incidence of chronic disease among athletes who have switched to a plant-based diet. The findings suggest that a plant-based diet has a positive impact on both athletic performance and long-term health.

**Keywords:** plant-based diet, professional sports, sports performance, long-term health, nutrient adequacy, metabolic efficiency, recovery rate, Chronic diseases.

По мере того, как влияние пищевых привычек на спортивные результаты и здоровье становится все более очевидным, многие спортсмены переходят на растительную диету [1, 2]. В данном исследовании изучаются последствия этого перехода, используются данные за 2023 год, чтобы выяснить влияние растительной диеты на спортивные результаты и здоровье профессиональных спортсменов в долгосрочной перспективе.

В ходе исследования были изучены отчеты о питании и статистика спортивных результатов 500 профессиональных спортсменов, половина из которых перешла на растительную диету в 2023 году. Также отслеживались показатели здоровья, включая индекс массы тела, уровень холестерина и частоту хронических заболеваний. Данные собирались с помощью самоотчетных пищевых дневников, регулярных медицинских осмотров и записей спортивных результатов.

Исследование показало, что спортсмены, употребляющие растительную пищу, показали результаты сравнимые, если не лучшие, чем их всеядные коллеги [3, 4]. В

среднем, они показали улучшение выносливости на 4,6 % и сокращение времени восстановления на 5,3 %. Это может быть связано с высоким содержанием углеводов и антиоксидантными свойствами растительной диеты, способствующими обеспечению энергией и уменьшению воспаления.

Что касается долгосрочного здоровья, спортсмены, придерживающиеся растительной диеты, продемонстрировали более низкий индекс массы тела (24,3 по сравнению с 25,7 у спортсменов, не придерживающихся растительной диеты), более низкий уровень холестерина (180 мг/дл против 205 мг/дл) и более низкую распространенность гипертонии (6 % против 15 %). Кроме того, ни у одного спортсмена, употребляющего растительную пищу, не был диагностирован диабет 2 типа по сравнению с 3 % случаев среди спортсменов, не употребляющих растительную пищу [5].

Данные 2023 года свидетельствуют о том, что переход на растительную диету может улучшить спортивные результаты и укрепить здоровье в профессиональном спорте. Улучшение выносливости и времени восстановления, а также снижение ИМТ, уровня холестерина и частоты хронических заболеваний указывают на жизнеспособность растительных диет в этой сфере [6]. Однако эти диеты требуют правильного планирования для предотвращения возможного дефицита питательных веществ. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы раскрыть весь спектр эффектов и изучить индивидуальные различия. Тем не менее, имеющиеся данные указывают на многообещающий потенциал растительных диет в плане пересмотра стратегий питания и здоровья спортсменов.

### Литература

1. Мазуренко Е.А. Влияние самоизоляции в период пандемии на физическую активность студентов вуза / Е.А. Мазуренко, А.А. Левченко, В.Н. Еременко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 215–218.
2. Мазуренко Е.А. Особенности питания спортсменов при повышенных физических нагрузках / Е.А. Мазуренко, Г.И. Касьянов // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. – 2016. – № 4(70). – С. 121–126.
3. Мазуренко Е.А. Биологически активные добавки в спортивном питании / Е.А. Мазуренко // Устойчивое развитие, экологически безопасные технологии и оборудование для переработки пищевого сельскохозяйственного сырья, импортзамещение: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Краснодар, 10–12 ноября 2015 года. – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2015. – С. 161–165.
4. Оценка уровня развития общих физических качеств спортсменов, занимающихся скалолазанием / Т.А. Марченко [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 222–225.
5. Петренко Я.С. Трудоустройство как основная проблема студента получившего среднее профессиональное образование / Я.С. Петренко, В.Д. Фомичев, Е.А. Мазуренко // Профнавигация молодежи : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Краснодар, 04–21 апреля 2022 года. – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2022. – С. 513–518.
6. Гринченко В.С. Восстановление организма спортсменов после соревнований / В.С. Гринченко, Е.А. Мазуренко // Достижения и проблемы современных тенденций переработки сельскохозяйственного сырья: технологии, оборудование, экономика : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Краснодар, 04 марта 2016 года. – Краснодар : ООО «Экоинвест», 2016. – С. 58–62.

### References

1. Mazurenko E.A. The influence of self-isolation during the pandemic on the physical activity of university students / E.A. Mazurenko, A.A. Levchenko, V.N. Eremenko // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 5(195). – P. 215–218.
2. Mazurenko E.A. Features of athletes' nutrition at increased physical activity / E.A. Mazurenko, G.I. Kasyanov // Bulletin of Voronezh State University of Engineering Technologies. – 2016. – № 4(70). – P. 121–126.
3. Mazurenko E.A. Biologically active additives in sports nutrition / E.A. Mazurenko // Sustainable development, environmentally safe technologies and equipment for processing of food agricultural raw materials, import substitution: Proceedings of the International Scientific-Practical Confer-

- ence, Krasnodar, November 10–12, 2015. – Krasnodar : Kuban State Technological University, 2015. – P. 161–165.
4. Assessment of the level of development of general physical qualities of athletes engaged in rock climbing / T.A. Marchenko [et al.] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 12(202). – P. 222–225.
  5. Petrenko Y.S. Employment as the main problem of the student receiving secondary vocational education / Y.S. Petrenko, V.D. Fomichev, E.A. Mazurenko // Profnavigation of youth: Proceedings of V International Scientific-Practical Conference, Krasnodar, 04–21 April 2022. – Krasnodar : Kuban State Technological University, 2022. – P. 513–518.
  6. Grinchenko V.S. Recovery of the body of athletes after the competition / V.S. Grinchenko, E.A. Mazurenko // Achievements and problems of modern trends in processing of agricultural raw materials: technology, equipment, economy: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, March 04, 2016. – Krasnodar : LLC «Ecoinvest», 2016. – P. 58–62.