МЕЖГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОВЕТ ПО СТАНДАРТИЗАЦИИ, МЕТРОЛОГИИ И СЕРТИФИКАЦИИ
(МГС)
INTERSTATE COUNCIL FOR STANDARDIZATION, METROLOGY AND CERTIFICATION
(ISC)

МЕЖГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СТАНДАРТ

**ГОСТ
34006—
2016**

Продукция пищевая специализированная

ПРОДУКЦИЯ ПИЩЕВАЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Термины и определения

Издание официальное

Москва
Стандартинформ
2018

gost.e-ecolog.ru

Предисловие

Цели, основные принципы и основной порядок проведения работ по межгосударственной стандартизации установлены в ГОСТ 1.0—2015 «Межгосударственная система стандартизации. Основные положения» и ГОСТ 1.2—2015 «Межгосударственная система стандартизации. Стандарты межгосударственные, правила и рекомендации по межгосударственной стандартизации. Правила разработки, принятия, обновления и отмены»

Сведения о стандарте

1 РАЗРАБОТАН Федеральным государственным бюджетным учреждением науки «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи» (ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»)

2 ВНЕСЕН Федеральным агентством по техническому регулированию и метрологии

3 ПРИНЯТ Межгосударственным советом по стандартизации, метрологии и сертификации (протокол от 22 ноября 2016 г. № 93-П)

За принятие проголосовали:

Краткое наименование страны по МК (ИСО 3166) 004—97	Код страны по МК (ИСО 3166) 004—97	Сокращенное наименование национального органа по стандартизации
Армения	AM	Минэкономики Республики Армения
Беларусь	BY	Госстандарт Республики Беларусь
Грузия	GE	Грузстандарт
Киргизия	KG	Кыргызстандарт
Россия	RU	Росстандарт
Таджикистан	TJ	Таджикстандарт
Узбекистан	UZ	Узстандарт

4 Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 26 мая 2017 г. № 437-ст межгосударственный стандарт ГОСТ 34006—2016 введен в действие в качестве национального стандарта Российской Федерации с 1 июля 2018 г.

5 ВВЕДЕН ВПЕРВЫЕ

6 ПЕРЕИЗДАНИЕ. Ноябрь 2018 г.

*Информация об изменениях к настоящему стандарту публикуется в ежегодном информационном указателе «Национальные стандарты», а текст изменений и поправок — в ежемесячном информационном указателе «Национальные стандарты». В случае пересмотра (замены) или отмены настоящего стандарта соответствующее уведомление будет опубликовано в ежемесячном информационном указателе «Национальные стандарты». Соответствующая информация, уведомление и тексты размещаются также в информационной системе общего пользования — на официальном сайте Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии в сети Интернет (*gost.e-ecolog.ru

© Стандартинформ, оформление, 2017, 2018

В Российской Федерации настоящий стандарт не может быть полностью или частично воспроизведен, тиражирован и распространен в качестве официального издания без разрешения Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии

Введение

Установленные в настоящем стандарте термины расположены в систематизированном порядке, отражающем систему понятий в области специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов, спортивного питания, а также суточного рациона спортсмена.

Для каждого понятия установлен один стандартизованный термин.

Наличие квадратных скобок в терминологической статье означает, что в нее включены два термина, имеющие общие терминоэлементы. В алфавитном указателе данные термины приведены отдельно с указанием номера статьи.

Приведенные определения можно при необходимости изменять, вводя в них произвольные признаки, раскрывая значения используемых в них терминов, указывая объекты, относящиеся к определенному понятию. Изменения не должны нарушать объем и содержание понятий, определенных в настоящем стандарте.

В стандарте приведен алфавитный указатель терминов на русском языке.

М Е Ж Г О С У Д А Р С Т В Е Н Н Ы Й С Т А Н Д А Р Т

Продукция пищевая специализированная

ПРОДУКЦИЯ ПИЩЕВАЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Термины и определения

Specialized foodstuffs. Food products for sportsmen's nutrition. Terms and definitions

Дата введения — 2018—07—01

1 Область применения

Настоящий стандарт устанавливает термины и определения в области специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов, спортивного питания, а также суточного рациона спортсмена.

Термины, установленные настоящим стандартом, обязательны для применения во всех видах документации и литературы в области специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов, спортивного питания, а также суточного рациона спортсмена, входящих в сферу работ по стандартизации и/или использующих результаты этих работ.

2 Термины и определения

Общие понятия

1 **спортивное питание:** Питание, предназначенное для обеспечения повышенной потребности спортсменов в энергии, пищевых и биологически активных веществах за счет полноценных рационов питания и включения в них специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов, с учетом спортивной специализации, фазы спортивного цикла (базовый подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный периоды), физического статуса, состояния адаптационного потенциала, возрастно-половых особенностей, состояния здоровья, индивидуальных пищевых предпочтений и индивидуальных особенностей здоровья и климатогеографических условий.

2 **суточный рацион питания спортсмена:** Рацион, включающий набор рекомендуемых блюд и пищевых продуктов промышленного производства, скомплектованных в завтрак, обед, полдник и ужин, сочетающихся с дополнительным приемом специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов в соответствии с индивидуальными физиологическими потребностями, спортивной специализацией и фазой спортивного цикла.

3

пищевая продукция для питания спортсменов: Специализированная пищевая продукция заданного химического состава, повышенной пищевой ценности и/или направленной эффективности, состоящая из комплекса продуктов или представленная их отдельными видами, которая оказывает специфическое влияние на повышение адаптивных возможностей человека к физическим и нервно-эмоциональным нагрузкам.

[[1], глава 1, статья 4]

4 **классификация специализированной пищевой продукции для питания спортсменов по компонентному составу:** Подразделение специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов в зависимости от индивидуальных физиологических потребностей спортсмена с учетом

Издание официальное

спортивной специализации и фазы спортивного цикла на высокобелковые, белково-углеводные, углеводно-белковые, высокоуглеводные, углеводно-минеральные продукты и биологически активные добавки для питания спортсменов.

5 **высокобелковые продукты для питания спортсменов:** Продукты, состоящие из белковых компонентов животного и/или растительного происхождения, с содержанием белка не менее 20 % от энергетической ценности продукта, предназначенные для питания спортсменов с целью контроля мышечной и жировой массы тела, а также повышения скоростно-силовых показателей.

6 **белково-углеводные продукты для питания спортсменов:** Продукты, содержащие в своем составе белковые и углеводные компоненты, с преобладанием белковых, применение которых способствует увеличению абсолютных и относительных показателей мышечной массы тела спортсмена и восстановлению энергетических ресурсов организма.

7 **углеводно-белковые продукты для питания спортсменов:** Продукты, содержащие в своем составе углеводные и белковые компоненты, с преобладанием углеводных, применение которых способствует быстрому восстановлению энергетических ресурсов организма и увеличению абсолютных и относительных показателей мышечной массы тела.

8 **высокоуглеводные продукты для питания спортсменов:** Продукты, содержащие в своем составе смесь углеводов (до 95 %) с высоким и/или низким гликемическим индексом, обладающие легкой перевариваемостью, низкой осмоляльностью, применяемые спортсменами с целью пополнения энергетических ресурсов организма.

9 **углеводно-минеральные напитки для питания спортсменов:** Напитки и сухие смеси для их получения, содержащие в своем составе углеводные компоненты и минеральные вещества — электролиты (растворимые в воде соли органических и неорганических кислот: хлорид кальция, фосфат кальция, цитрат натрия, хлорид калия, фосфат магния), способствующие поддержанию водно-электролитного баланса организма.

10 **изотонические напитки для питания спортсменов:** Напитки (водные растворы) с осмоляльностью 270—330 мОсм/кг, содержащие в своем составе минеральные вещества (электролиты) и/или углеводные компоненты, допускающие наличие биологически активных веществ, употребление которых направлено на поддержание баланса жидкости и минеральных веществ в организме.

11 **гипотонические напитки для питания спортсменов:** Напитки (водные растворы) с осмоляльностью менее 270 мОсм/кг, содержащие в своем составе минеральные вещества (электролиты) и/или углеводные компоненты, допускающие наличие биологически активных веществ, употребление которых направлено на быстрое возмещение потерь жидкости и минеральных веществ в организме.

12 **биологически активные добавки к пище для питания спортсменов:** Природные и/или идентичные природным биологически активные вещества, а также пробиотические микроорганизмы, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав специализированной пищевой продукции, действие которых направлено на активацию метаболических процессов, повышение адаптационного потенциала и/или функциональной активности отдельных органов и систем организма спортсмена.

13

компонент пищевой продукции [пищевой ингредиент] (далее — компонент): Продукт или вещество (включая пищевые добавки, ароматизаторы), которые в соответствии с рецептурой используются при производстве (изготовлении) пищевой продукции и являются ее составной частью.

[[2], глава 1, статья 4]

14 **компонентный состав специализированных продуктов для питания спортсменов:** Ингредиентный состав, не противоречащий нормативным документам по рекомендуемым нормам потребления пищевых и биологически активных веществ, витаминов, макро- и микроэлементов [3] и [4], обладающий заданной пищевой и биологической ценностью, разработанный с учетом физиологических потребностей спортсменов.

15

нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах: Уровень суточного потребления пищевых веществ, достаточный для удовлетворения физиологических потребностей не менее чем 97,5 % населения с учетом возраста, пола, физиологического состояния и физической активности.

[[2], глава 1, статья 4]

16 **монокомпонентные добавки в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Пищевые добавки животного, растительного или биотехнологического происхождения, а также полученные путем химического синтеза, содержащие одно действующее вещество.

17 **поликомпонентные добавки в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Пищевые добавки животного, растительного или биотехнологического происхождения, а также полученные путем химического синтеза, содержащие несколько действующих веществ, включая витаминные, минеральные и витаминно-минеральные премиксы.

18 **белковые компоненты в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Белки животного и/или растительного происхождения или продукты их частичного гидролиза (пептоны, пептиды) с массовой долей белка не менее 75 %, вносимые в специализированные пищевые продукты в требуемых количествах как отдельно (монокомпонентные), так и в различных комбинациях (поликомпонентные) в зависимости от назначения продукта.

19 **гидролизаты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Продукты частичного гидролиза белков, получаемые путем ферментативного или кислотного гидролиза, используемые в качестве монокомпонентного продукта или компонента продукта спортивного питания.

20 **монокомпонентный продукт:** Специализированный продукт для питания спортсменов, содержащий одно действующее вещество со вспомогательными или без вспомогательных компонентов.

21 **изоляты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Максимально очищенные фракции белков животного происхождения с массовой долей белка не менее 85 % и для изолированного соевого белка — с массовой долей белка не менее 90 %.

22 **концентраты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Высококонцентрированные очищенные фракции белков молочной сыворотки с массовой долей белка не менее 75 % или белков молока с массовой долей белка не менее 85 %.

23 **аминокислотные смеси в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Компоненты или продукты, содержащие в своем составе смеси кристаллических аминокислот, легкодоступных для участия в метаболических процессах организма, употребляемые для профилактики редукции и увеличения мышечной массы тела, а также эффективного восстановления после тренировок.

24 **аминокислоты с разветвленными боковыми цепями (BCAA):** Компонент специализированных продуктов для питания спортсменов, состоящий из трех незаменимых аминокислот — валина, лейцина, изолейцина, характеризующихся разветвленным строением алифатических боковых цепей.

25 **углеводные компоненты в специализированных продуктах для питания спортсменов:** Углеводы или продукты частичного или полного их гидролиза с высоким и низким гликемическим индексом, вносимые в специализированные пищевые продукты для питания спортсменов с целью равномерного и постоянного (долговременного) поступления углеводов, являющихся основным источником энергии для выполнения физической работы.

26 **гликемический индекс:** Показатель скорости роста уровня глюкозы в крови при усвоении организмом углеводов из пищевых продуктов в сравнении со скоростью роста этого показателя при употреблении чистой глюкозы в качестве пищевого продукта, индекс которой принимается за 100.

27 **низкий гликемический индекс:** Индекс от 1 до 55 единиц.

28 **высокий гликемический индекс:** Индекс 55 единиц и более.

29 **моносахариды:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой легкоусвояемые низкомолекулярные углеводы (глюкоза, фруктоза, галактоза).

30 **олигосахариды:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой углеводы, в состав которых входит от 2 до 10 остатков моносахаридов, при гидролизе в организме расщепляющиеся до глюкозы и фруктозы.

31 **полисахариды:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой высокомолекулярные полимерные соединения, в состав которых входит большое количество моносахаридных остатков (более 10); подразделяются на крахмальные (крахмал) и некрахмальные соединения (пищевые волокна).

32 **усвояемые (перевариваемые) углеводы:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой моносахариды, олигосахариды и крахмальные (соединения) полисахариды.

33 **неусвояемые (неперевариваемые) углеводы:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой углеводы, не гидролизуемые ферментами, се-

кретируемыми в пищеварительном тракте человека [целлюлоза (клетчатка), гемицеллюлоза, пектиновые вещества, камеди, лигнин].

34 **медиаторы энергетических процессов:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой химические сигнальные вещества, синтезируемые в отдельных клетках, воздействующие на соседние клетки, имеющие рецепторы для этих медиаторов, в частности осуществляющие передачу сигнала между клетками нервной системы.

35 **субстраты энергетических процессов:** Компоненты специализированных продуктов для питания спортсменов, представляющие собой химические вещества, преобразуемые в результате биохимических реакций в организме в промежуточные и конечные продукты с выделением энергии.

Питание спортсменов в зависимости от физиологических потребностей

36 **питание спортсменов в подготовительном (базовом) периоде:** Питание, направленное на восприятие интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок, выведение на максимальные объемы общей и специальной работоспособности, снижение воздействия неблагоприятных факторов тренировочного процесса на функциональную активность органов и систем организма, способствующее поддержанию показателей мышечной массы тела на оптимальном уровне без снижения выносливости, координационных и скоростно-силовых качеств.

37 **питание спортсменов в предсоревновательном периоде:** Питание, способствующее окончательному выведению спортивной формы на максимальный уровень и совершенствованию технических возможностей спортсмена, увеличению скоростно-силовых качеств и выносливости.

38 **питание спортсменов в соревновательном периоде:** Питание, позволяющее максимально реализовать возможности спортсмена, поддерживать и способствовать формированию пика суперкомпенсации, удерживать высокую работоспособность, осуществлять своевременное восполнение энергетических ресурсов организма спортсмена.

39 **питание спортсменов в восстановительном периоде:** Питание, обеспечивающее восполнение энергетических ресурсов организма и способствующее выведению продуктов метаболизма из организма спортсмена, а также общему восстановлению, реабилитации и психологической разгрузке.

40 **питание спортсменов перед тренировкой:** Употребление специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов дополнительно к базовому рациону питания, направленное на мобилизацию физических сил организма перед физической нагрузкой.

41 **питание спортсменов во время тренировки:** Употребление специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов дополнительно к базовому рациону питания, направленное на поддержание физических сил во время физической нагрузки.

42 **питание спортсменов после тренировки:** Употребление специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов дополнительно к базовому рациону питания, направленное на восстановление физических сил организма после физической нагрузки.

Алфавитный указатель

аминокислоты с разветвленными боковыми цепями (BCAA) . . . 24
гидролизаты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов . . . 19
добавки к пище биологически активные для питания спортсменов . . . 12
добавки монокомпонентные в специализированных продуктах для питания спортсменов . . . 16
добавки поликомпонентные в специализированных продуктах для питания спортсменов . . . 17
изоляты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов . . . 21
ингредиент пищевой . . . 13
индекс гликемический . . . 26
индекс гликемический высокий . . . 28
индекс гликемический низкий . . . 27
классификация специализированной пищевой продукции для питания спортсменов по компонентному составу . . . 4
компонент продукции пищевой . . . 13
компоненты белковые в специализированных продуктах для питания спортсменов . . . 18
компоненты углеводные в специализированных продуктах для питания спортсменов . . . 25
концентраты белков в специализированных продуктах для питания спортсменов . . . 22
медиаторы энергетических процессов . . . 34
моносахариды . . . 29
напитки гипотонические для питания спортсменов . . . 11
напитки изотонические для питания спортсменов . . . 10
напитки углеводно-минеральные для питания спортсменов . . . 9
нормы потребностей физиологических в энергии и пищевых веществах . . . 15
олигосахариды . . . 30
питание спортивное . . . 1
питание спортсменов в восстановительном периоде . . . 39
питание спортсменов в подготовительном (базовом) периоде . . . 36
питание спортсменов в предсоревновательном периоде . . . 37
питание спортсменов в соревновательном периоде . . . 38
питание спортсменов во время тренировки . . . 41
питание спортсменов перед тренировкой . . . 40
питание спортсменов после тренировки . . . 42
полисахариды . . . 31
продукт монокомпонентный . . . 20
продукты белково-углеводные для питания спортсменов . . . 6
продукты высокобелковые для питания спортсменов . . . 5
продукты высокоуглеводные для питания спортсменов . . . 8
продукты углеводно-белковые для питания спортсменов . . . 7
продукция пищевая для питания спортсменов . . . 3
рацион питания спортсмена суточный . . . 2
смеси аминокислотные в специализированных продуктах для питания спортсменов . . . 23
состав компонентный специализированных продуктов для питания спортсменов . . . 14
субстраты энергетических процессов . . . 35
углеводы неусвояемые (неперевариваемые) . . . 33
углеводы усвояемые (перевариваемые) . . . 32

Библиография

[1]	Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 027/2012	О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания
[2]	Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 021/2011	О безопасности пищевой продукции
[3]	Методические рекомендации МР 2.3.1.2432—08	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации
[4]	Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 022/2011	Пищевая продукция и части ее маркировки

УДК 612.392.9:612.398:613.2:006.354 МКС 67.040

Ключевые слова: спортивное питание, суточный рацион питания спортсмена, специализированные продукты для питания спортсменов, белковые продукты, углеводные продукты, биологически активные добавки для питания спортсменов

Редактор *Л.И. Нахимова*
Технический редактор *И.Е. Черепкова*
Корректор *Е.Р. Ароян*
Компьютерная верстка *Л.В. Софейчук*

Сдано в набор 22.11.2018. Подписано в печать 30.11.2018. Формат $60 \times 84^{1}/_{8}$. Гарнитура Ариал.
Усл. печ. л. 1,40. Уч.-изд. л. 1,26.

Подготовлено на основе электронной версии, предоставленной разработчиком стандарта

Создано в единичном исполнении ФГУП «СТАНДАРТИНФОРМ»
для комплектования Федерального информационного фонда стандартов,
117418 Москва, Нахимовский пр-т, д. 31, к. 2.
gost.e-ecolog.ru gost.e-ecolog.ru

gost.e-ecolog.ru